G+S-Kids: Introduzione al Tiro Sportivo - Lezione 4

Restare in mira

Autrice
Ruth Siegenthaler capodisciplina G+S Tiro Sportivo

Condizioni quadro

Durata della lezione	≥60 minuti
Livello	☑ basso ☐ medio ☐ impegnativo
Età consigliata	8 – 10 anni
Grandezza del gruppo	5 – 8 bambini
Luogo del corso	Stand di tiro 10m, posteggio, spazio tra i bersagli e bancone, almeno 100m²
Sicurezza	Per gli esercizi di tiro, deve essere presente un secondo responsabile G+S.

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento
I bambini devono imparare perché dopo la partenza del colpo devono restare in mira. Spiegare con l'esercizio 3 dell'introduzione.

Indicazione
Negli esercizi principali i bambini verranno suddivisi in due gruppi. Il "restare in mira" rappresenta un prolungamento del processo di mira. Controllare il movimento degli occhi dopo la partenza del colpo.

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
4'	**Esercizio con la palla** 2 bambini corrono, galoppano, saltellano assieme tirandosi la palla che non dovrà toccare il suolo.		Softball morbida
2'	**Distenditi** 2 bambini si danno la schiena e si passano la palla alternando: sopra la testa, tra le gambe e dietro la schiena.		Softball morbida
4'	**Esercizio con la palla** 2 bambini sono in piedi uno in faccia all'altro, si lanciano la palla a vicenda: 1 x in alto, 1 x in mezzo e 1 x in basso.		Softball morbida
5'	**Gara di corsa** A gruppi di 2, i bambini fanno una gara di corsa uno contro l'altro. Chi ce la fa a percorrere la tratta dalla partenza all'arrivo e ritorno più in fretta?	Perché nessun bambino resta fermo all'arrivo? Con questo esempio spiegare l'importanza del "restare in mira" nel tiro sportivo (partenza: è la mira con la presa del punto di arresto, la linea dell'arrivo è la partenza del colpo, la corsa dopo l'arrivo è per noi il restare in mira)	Marcare partenza ed arrivo

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
20'	Percorso con 1. Tratto di corsa, 2. Lancio di precisione nel bersaglio con palline da Pingpong, 3. Sciablone per saltellare a 2 gambe, con una gamba 4. Ritornare a 4 gambe 5. fare il giocoliere sui bilancieri con lo straccio del pavimento 6. raggiungere il traguardo galoppando.		Obiettivo in cartone di dimensioni grandi Palle da ping pong Scatole di conserva Sciablone per saltellare bilancieri, stracci del pavimento

20’	Sparare su bersagli scuola senza punteggio. Obiettivo: ottenere rosate piccole 3 serie da 5 colpi Restare in mira per almeno 1 secondo.		Fucile o pistola ad Aria Compressa. Bersagli scuola: piombini, cuscini che servono da appoggio.

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10’	Rilassamento muscolare progressivo raccontando una storiella.	I bambini sono sdraiati sul pavimento o seduti su una sedia in un cerchio e guardano verso l’esterno.	