

G+S-Kids: Introduzione al Tiro Sportivo - Lezione 8

Costruzione della posizione

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 migliorare le proprie capacità coordinative ed imparare una posizione esterna corretta.

Indicazione



Negli esercizi principali i bambini sono suddivisi in 2 gruppi. Fare attenzione ad avere la parte delle spalle senza crampi e rilassata.


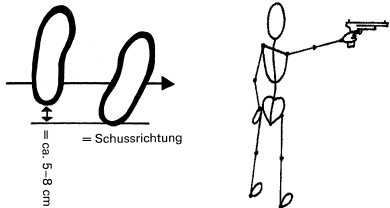
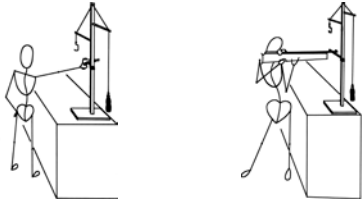


Contenuti

INTRODUZIONE


Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Fermami Far rotolare la palla, rincorrerla e bloccarla prima di una linea predefinita.		Palla
8'	Girami attorno Girare attorno alla palla che è per terra in vari modi (camminare, correre, saltellare, strisciare, ecc.).		Palla

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Reagire rapidamente a coppie Un bambino sta dietro l'altro. Il bambino dietro, lascia cadere la palla. Appena sente il colpo della palla per terra, l'altro bambino si gira e prende la palla prima che questa tocchi nuovamente terra.		Palla da ginnastica
6'	Orario scadenzato, con 2 palle Lanciare in alto la palla con una mano, con l'altra mano palleggiare la seconda palla.		Piccolo softball e palla da ginnastica

<p>20'</p>	<p>Esercizio di tiro: posizione esterna</p>  <p>Tiratore al fucile Piedi paralleli e a larghezza spalle, Anca in direzione del bersaglio e parallela alla linea di tiro.</p> <p>Posizione di tiro corretta, con appoggio fisso.</p> <p>Tiratore alla pistola</p> 		<p>FAC o PAC, bersagli bianchi, bersagli scuola, piombini, stativi fissi.</p>
<p>4'</p>	<p>Quattro zampe al contrario Portare la palla per un percorso predefinito a „4 zampe al contrario“ (può essere fatto anche come staffetta).</p>		<p>Palla</p>
<p>5'</p>	<p>Ponte a catena Sdraiarsi sulla schiena in una linea uno vicino all'altro: tutti alano le anche per fare il ponte. Le spalle restano a terra. Il primo bambino fa rotolare la palla sotto il ponte e si sposta poi davanti. L'ultimo bambino prende la palla, aggira la fila di compagni e fa rotolare la palla sotto il ponte, ecc.</p>		

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
<p>8'</p>	<p>Massaggio con la palla Rotolare con tutto il corpo o con parti di esso sopra la grande palla. Chi riesce a rotolare tutto il corpo dalla testa ai piedi senza cadere dalla palla?</p>		<p>Palla</p>