

G+S-Kids: Introduzione al Tiro Sportivo - Lezione 9

Gara

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 in piedi.

Indicazione

L'esercizio principale è una piccola gara. I bambini devono alternare ad esercizi di movimento e coordinativi 10 volte tiri di 3 colpi. Devono venir consigliati per abbassare la pulsazione tramite esercizi di respirazione di pancia.

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
8'	Lancio simultaneo 2 diversi team (marcati) si suddividono nella sala. Entrambi i gruppi hanno un lanciatore che si piazza con la palla dietro la linea di base definita. Su segnale del monitore lancino contemporaneamente i due lanciatori la palla avversaria nel campo. Ogni team cerca di prendere il controllo della propria palla il più rapidamente possibile e tutti i membri del team si mettono in colonna dietro al collega che ha preso la palla. Questo fa passare la palla sotto le gambe tese dei propri compagni. L'ultima persona porta la palla sopra la testa e grida "Stop". Qual è la squadra più veloce?		Più softball
5'	Zora la rossa I bambini stanno in un cerchio. 2 persone devono abbandonare per poco tempo la sala e dopo poco vengono richiamati per trovare la persona che ha il nastro „Zora la rossa. Gli altri nel frattempo vanno d'accordo su chi è "Zora la rossa" Questa persona fa continuamente nuovi movimenti o stiramenti, possibilmente senza farsi riconoscere, che gli altri copiano. Chi smaschera "Zora la rossa"?		

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
40'	<p>Preparare due diversi percorsi di gara con elementi coordinativi (bilancieri, „Cuscini Mobilo“, ecc.) e elementi condizionali (corda per saltare, elastici di gomma, ecc.). In alternanza agli esercizi di tiro, ogni bambino esegue il percorso.</p> <p>Ad esempio: tiri di prova, percorso coordinativo, 4 colpi di gara, percorso condizionale, 4 colpi di gara, ecc. I tempi per i percorsi sono misurati e danno un punteggio per la classifica. I risultati al tiro danno ulteriori punti.</p> <p>Chi vuole vincere, nel minuto di „pausa“ tra il percorso e gli esercizi di tiro deve lavorare con esercizi di rilassamento e di respirazione.</p> <p>In questo sistema possono venir creati anche concorsi a gruppi.</p> <p>Dopo la gara la stessa viene analizzata. Cosa è stato ben fatto, cosa può esser ancora migliorato e come?</p>		<p>Fucile o pistola ad aria compressa; bersagli di gara piombini Appoggi fissi „Cuscini moilo“ bilancieri corde per saltare, elastici di gomma, ecc.</p>

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
8'	<p>Capitano</p> <p>Gruppi di 4 – 6 persone rappresentano una barca. Le persone si mettono in colonna e appoggiano le mani sulla persona che le precede. Chi sta in fondo alla fila è il capitano della barca. A parte il capitano, tutti gli altri tengono gli occhi chiusi. Il capitano conduce la propria barca con delle leggere pressioni sulla spalla, segnale che tutti i partecipanti immediatamente mandare avanti fino alla prima persona della fila che si sposta secondo le direttive del capitano. Valgono i seguenti segnali: pressione con entrambe le mani: „avanti tutta“ / 2x pressione veloce con entrambe le mani: „Stop“ / Pressione sulla spalla destra: „Curva a destra“ / Pressione sulla spalla sinistra: „curva a sinistra“</p>		