



## G+S-Kids: Introduzione Ginnastica - Lezione 10

# Appendersi in diversi modi

### Autore

Claudia Harder, capodisciplina ginnastica

### Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti  
Livello  basso  medio  impegnativo  
Età consigliata 8-10 anni  
Grandezza del gruppo 8-20  
Luogo del corso Indifferente  
Sicurezza Assicurare gli attrezzi, dare dei compiti chiari

### Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Appendersi in diversi modi a diversi attrezzi.

### Indicazione

Disporre gli attrezzi in palestra necessita molto tempo e bisogna essere ben organizzati. Coinvolgere i bambini.

### Contenuti

#### INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Saluti e spiegazione della lezione. Spiegare ai bambini come disporre gli attrezzi.	Preparare gli attrezzi: appendere il piano, una carta per postazione. 2-4 bambini preparano assieme una postazione. Quando hanno finito possono prendere un'altra carta o aiutare gli altri.	
5'	<b>Il rialzo</b> 1-2 cacciatori. Chi si appende ad un attrezzo non può essere preso. Varianti: <ul style="list-style-type: none"><li>- Al massimo un bambino per attrezzo.</li><li>- Solo quando due bambini appesi si toccano sono al sicuro.</li><li>- I piedi devono essere più in alto del sedere.</li></ul>	Contrassegnare i cacciatori con i nastri.	2 nastri
5'	<b>Le molecole</b> I bambini si muovono a ritmo di musica nella palestra. Il monitor ferma la musica e indica con le mani un numero, quel numero corrisponde a quanti bambini devono appendersi per attrezzo (es. numero 3= 3 bambini per attrezzo). Se non si riesce a formare dei gruppi completi o se sull'attrezzo manca posto ci sono dei compiti supplementari (per es. toccare tutti gli attrezzi). Nel frattempo gli altri bambini rimangono appesi. Variante: <ul style="list-style-type: none"><li>- Muoversi in diversi modi (camminare all'indietro, a 4 zampe, ....). Adattare il tipo di movimento al ritmo della musica.</li></ul>		CD



## PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
35' 5'	Appendersi agli attrezzi. Dimostrare le postazioni, spiegare e poi lasciar esercitare.	Formare gruppi da 3-4 5' per postazione	
6x5'	<p><b>Postazione Parallela</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Pingpong</b> Posizione rovesciata tesa tra le due corde elastiche. Oscillare avanti e indietro</li><li>- <b>Trasporto del pallone</b> A si appende con le braccia alla parallela. Il suo corpo è teso come un asse. B alza le gambe di A e gli appoggia sulla pancia un palla soft. A, con l'aiuto di B, si sposta con le mani fino alla fine della parallela senza perdere la palla. Cambio.</li></ul> <p><b>Spalliera</b> <b>Lotta su una mano</b> A e B sono sul legno più basso della spalliera e si attaccano con una mano alla spalliera. Con la mano libera provare a vicenda a tirare giù il compagno dalla spalliera. <b>Con tutta la forza</b> A sta girato verso la spalliera con tutti e due i piedi sul legno più basso della spalliera e si attacca con le mani all'altezza delle spalle. B gli prende il bacino e prova a tirarlo giù dalla spalliera.</p> <p><b>Pertiche</b> <b>Trasporto del pallone</b> Appendersi a due pertiche e con i piedi lanciare 5 palloni in un carrello. B passa i palloni. <b>Il pendolo</b> Oscillando con ritmo da sinistra a destra provare ad arrampicarsi sulle pertiche.</p> <p><b>Sbarra</b> <b>La lotta</b> La sbarra è alta. A e B sono appesi alla sbarra (i piedi non toccano per terra) e provano a far scendere il compagno dalla sbarra. <b>Il mondo all'incontrario</b> Sbarra ad altezza spalle. Appendersi a testa in giù con le ginocchia. Lanciare 5 palloni in una scatola.</p> <p><b>Anelli</b> <b>La polenta</b> Appendersi agli anelli e far girare le gambe. <b>A testa in giù</b> Appendersi con le ginocchia negli anelli. Appoggiarsi con le mani per terra. Trasportare i nastri dal cono sulla sinistra al cono sulla destra.</p> <p><b>Corde</b> <b>Tarzan</b> Oscillare da un cassone all'altro. <b>Tiri di precisione</b> Partenza dal cassone con una palla soft tra i piedi. Lanciare 5 palloni in una scatola.</p>	<p>Parallela con legni bassi, assicurare con i tappetini, 2 corde elastiche a 30 cm di distanza.</p> <p>Assicurare i pali della sbarra con dei tappetini, ev. attraversare la sbarra solo se appesi con le mani.</p> <p>Il partner lo tiene agli stinchi.</p>	<p>2 corde elastiche, 1 palla soft, parallela, tappetini</p> <p>Spalliera, tappetini</p> <p>Pertiche oblique, palloni, carrello dei palloni, tappetini</p> <p>Sbarra, tappetini, palloni</p> <p>Anelli, tappetini, coni, nastri</p> <p>Corde, tappetini 2 cassoni, 5 palloni soft</p>

## RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Legare due bambini ai piedi con una cordicella. Chi riesce per primo a scavalcare tutti gli attrezzi (è uguale in che ordine)		Cordicelle
7'	Riordinare tutto il materiale.	Ogni gruppo riordina la postazione dove sono appena stati. Chi finisce aiuta gli altri.	
3'	<b>Il cerchio</b> Formare un cerchio e numerarsi per due. Tutti i bambini si danno la mano. Tutti i numeri 1 si lasciano pendere verso l'interno del cerchio e tutti i numeri 2 verso l'esterno del cerchio. Cambio.	In cerchio.	