



G+S-Kids: Introduzione Ginnastica - Lezione 11

Il decathlon

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 Parete dove si può giocare interna o esterna

Sicurezza Togliere i gioielli, togliere gli oggetti che non servono, controllare la parete fissa o le installazioni già esistenti.

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Migliorare le abilità con la palla. Divertirsi in movimento.

Indicazione

Giocare con diversi tipi di palloni.

Scegliere una distanza del lancio adatta al livello dei bambini.

Altre idee da gioco si possono trovare nella pallamano, nella pallacanestro, ... !

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Il decathlon A coppie (il primo esercizio 10x, il secondo 9x, ...). Giocare con due tipi diversi di palloni. Se si sbaglia si ricomincia da 10x. 10x lanciare la palla con la mano forte contro il muro 9x come sopra ma con la mano forte passare contro al muro con rimbalzo per terra e prenderla 8x come 10x ma con la mano debole 7x come 9x ma con la mano debole 6x lanciare la palla con la mano forte da seduti contro il muro 5x come sopra ma con la mano debole 4x lanciare la palla all'indietro sopra la testa contro il muro e prenderla normalmente 3x lanciare la palla al muro con entrambe le mani, fare un giro su se stessi e prendere la palla 2x lanciare contemporaneamente due palloni contro il muro 1x lanciare la palla contro il muro, lasciarla rimbalzare per terra, saltare a gambe divaricate e prendere la palla	A coppie Giocare contro un muro di cemento. Sufficiente distanza tra le coppie.	2 palloni diversi per ogni coppia



PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	La caccia alla palla Formare un cerchio e numerarsi per due. Una palla viene passata tra i numeri 1, e l'altra tra i numeri 2. Decidere quale palla parte per prima. Riesce l'altra palla a raggiungerla? Variante: al segnale del monitore cambiare direzione.	In cerchio. Far partire le palle una di fronte all'altra.	2 palle di diverso colore
5'	La palla che rotola I bambini formano un cerchio, 1-3 bambini sono nel cerchio. I giocatori del cerchio fanno rotolare la palla e devono colpire gli stinchi di chi sta all'interno. Chi colpisce prende il posto di chi era all'interno.	In cerchio, 1- 3 bambini nel cerchio gli altri all'esterno. Formare più cerchi.	Palla
10-15'	La palla che rotola a squadre Giocano 2 squadre, una all'interno del cerchio e una all'esterno. Chi è all'esterno deve colpire gli stinchi di chi è all'interno facendo rotolare la palla. Chi viene preso esce dal gioco. Quando tempo ci vuole fino a che nessuno rimane in campo? Variante: Chi viene preso continua a giocare. Vengono contati i punti (quante volte vengono presi)	Due squadre, una all'interno e una all'esterno del cerchio. Gioco a tempo o a punti.	Palla
10-15' 2x5'	Tiro al bersaglio Come "La palla che rotola a squadre" ma questa volta la palla viene lanciata (non rotolata). Bersaglio: stinchi. Variante: Il campo quadrato Campo da gioco quadrato. 8 giocatori in campo e 8 all'esterno, 2 su ogni lato. I giocatori all'esterno provano in un determinato tempo di fare il maggior numero di punti. Se si va oltre alla linea e si colpisce sopra al bacino non vale. Tra i giocatori all'esterno ci si può passare la palla.	Si può lanciare solo agli stinchi. Palla soft! Adattare le grandezza del campo (distanza di tiro) in base alla capacità di tiro dei bambini.	Palla soft

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Palleggiare a ritmo Stare in cerchio e palleggiare davanti al corpo con tutte e due le mani. I palloni rimangono sempre allo stesso posto, mentre i bambini si spostano di una posizione in senso orario. 4 palleggi, spostamento. Varianti: <ul style="list-style-type: none">- Spostamento ogni 2 palleggi, oppure spostamento ad ogni palleggio- Integrare dei cambiamenti di direzione	In cerchio	1 palla ogni bambino