



G+S-Kids: Introduzione Ginnastica - Lezione 5

Introduzione al salto della corda con la corda lunga

Autore

Michael Gabi, esperta G+S ginnastica agli attrezzi, commissione d'esperti ginnastica

Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti
Livello ☐ basso ☒ medio ☐ impegnativo
Età consigliata 5-10 anni
Grandezza del gruppo 5-20
Luogo del corso Piazzale o palestra, pavimento non scivoloso
Sicurezza -

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Introduzione al salto con la corda lunga (longropes). Acquisire le capacità di base per saltare con la corda e per far girare la corda.

Indicazione

Saltare è una forma di movimento intensa e faticosa! I bambini gestiscono le loro pause indipendentemente. Favorire le pause grazie ad una buona organizzazione.

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	E1: Il parco delle corde I bambini si muovono liberamente in una determinata zona. Le corde non possono essere toccate ma si possono superare saltando.	In una determinata zona vengono messe delle corde per terra.	1 corda lunga ogni 4 bambini
10'	E2: Il mulino a vento Il monitore sta al centro e fa girare la corda per terra. I bambini provano a saltare la corda. Chi riesce a rimanere nel cerchio e saltare la corda senza commettere errori?	a) All'inizio i bambini stanno tutti in cerchio b) All'inizio i bambini stanno tutti fuori dal cerchio e poi entrano saltando	1 persona che fa girare la corda appena sopra il pavimento

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	H1: Far girare la corda (ev. il monitore può aiutare girando due corde alla volta, una per mano)	2 bambini fanno girare assieme la corda: - In mezzo tocca sempre il pavimento - Arco bello rotondo (pancia) - Regolare, ritmo	Una corda lunga ogni 2 bambini
10'	H2: Il topolino Start: il topolino sta da parte alla corda, in mezzo, i due compagni fanno girare la corda	2 bambini fanno girare la corda. Un bambino prova a saltare la corda.	Una corda ogni 4 bambini
10'	H3: Entrare ed uscire I bambini provano, entrando lateralmente a saltare la corda, senza toccarla o senza rimanere "attorcigliati". Quindi si deve scegliere quale è il momento giusto per entrare e saltare la corda (quando la corda è in basso).	2 bambini girano la corda.	Una corda ogni 5 bambini
(10')	H4: (Entrata - topolino) Chi riesce ad entrare dall'esterno e saltare 5 volte la corda?	Gruppi da 5	Una corda ogni 5 bambini

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	A1: Il ballerino della corda I bambini si muovono liberamente in una determinata zona. Possono però solo camminare sulle corde (stare in equilibrio). Chi riesce a non toccare mai il pavimento? Chi riesce a non abbandonare il percorso?	Tutte le corde sono nuovamente messe per terra (per il lungo e di traverso). Ev. in una forma di cerchio	Tutte le corde lunghe