



## G+S-Kids: Introduzione Ginnastica - Lezione 6

# La capriola in avanti

### 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 5-7 anni  
Grandezza del gruppo 5-20  
Luogo del corso Palestra o all'aperto (per es. prato, parco giochi nel bosco, ...)  
Sicurezza -

### Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Imparare la capriola in avanti.

### Indicazione

-

### Contenuti

#### INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	<b>Gli animali nel bosco degli attrezzi</b> Passeggiamo nel bosco o giriamo attorno agli alberi (elementi del cassone). Varianti: muoversi come un coniglietto, come uno scoiattolo, come un orso o come una volpe.	Tutti assieme: mettere gli elementi del cassone, mettere le corde per terra, mettere i paletti per terra	Cassoni, corde, paletti
10'	<b>Superare gli ostacoli nel bosco degli attrezzi</b> I bambini provano a superare il maggior numero possibile di ostacoli. Varianti: stare in equilibrio sulle corde, saltare via i paletti. Anche a 4 zampe. A coppie: il bambino A fa un percorso, il bambino B lo segue, cambio.		

#### PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
8'	<b>Raccogliere le noci</b> I bambini provano a raccogliere il maggior numero di noci in un tempo prestabilito. Devono arrampicarsi sulla spalliera e possono portare solo una noce alla volta. La noce viene poi depositata nel cestino. Quale gruppo di scoiattoli riesce a raccogliere più noci?	Gruppi di 3-5 bambini Alla spalliera sono appesi diversi cestini con delle noci. Deporre le noci come scorta di cibo da parte al paletto.	Cestini, noci, paletti
5'	<b>Il tronco che rotola</b> I bambini provano a rotolarsi lateralmente come un tronco (a destra e a sinistra), senza che i tronchi si scontrano. Variante: un bambino fa il tronco e altri 1-2 provano a farlo rotolare.		



20'	<b>La capriola in avanti</b> Chi riesce a ... <ul style="list-style-type: none"><li>- a dondolarsi sulla schiena con le gambe piegate (raggomitolato)?</li><li>- a prendere così tanta rincorsa da addirittura alzarsi in piedi?</li><li>- a stare a gambe divaricate sul cassone, appoggiare le mani per terra, mettere la testa tra le gambe tese e guardare il soffitto?</li></ul> I bambini stanno in posizione accovacciata sulla parte sopra del cassone e fanno una capriola in avanti sul tappetino da 16 cm. Il bambino che sta dietro può dare una leggera spinta. Variante: senza spinta. Chi riesce a rialzarsi senza appoggiarsi con le mani? Chi riesce a fare la capriola sul tappetino?	Mettere la parte sopra del cassone prima di un tappetino da 16 cm. 4 gruppi di 3-5 bambini. Il monitor fa la dimostrazione.	Parte sopra del cassone, tappetino da 16 cm
-----	---	---	---

#### RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
7'	<b>Raccogliere le noci</b> Questa volta appendere le noci più in alto. Quale gruppo di scoiattoli riesce a raccogliere più noci?	Come nella parte principale	Cestini, noci, paletti