



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'	Gli animali nel bosco degli attrezzi 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'	Superare gli ostacoli nel bosco degli attrezzi 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'	Raccogliere le noci 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'	Il tronco che rotola 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'	La capriola in avanti Chi riesce a ... <ul style="list-style-type: none">- a dondolarsi sulla schiena con le gambe piegate (raggomitolato)?- a prendere così tanta rincorsa da addirittura alzarsi in piedi?- a stare a gambe divaricate sul cassone, appoggiare le mani per terra, mettere la testa tra le gambe tese e guardare il soffitto? 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 dal cassone prima di un tappetino da 16 cm. 4 gruppi di 3-5 bambini. Il monitore fa la dimostrazione.	Parte sopra del cassone, tappetino da 16 cm
-----	---	--	---

RITORNO ALLA CALMA

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