



G+S-Kids: Introduzione Ginnastica - Lezione 7

Vivere la natura

Autore

Sylvia Gerber, esperta G+S ginnastica, commissione d'esperti ginnastica

Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti

Livello basso medio impegnativo

Età consigliata 5-8 anni

Grandezza del gruppo 8-20

Luogo del corso Prato, ruscello, bosco

Sicurezza Ispezionare il luogo prima della lezione. Nessun gioco nei pressi di una diga o dove l'acqua è profonda. È consigliabile avere un aiuto monitor quando si è all'aperto. Portare con sé una piccola farmacia e un cellulare con i numeri d'emergenza. Avvertire i genitori.

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Vivere la natura e sentire i suoi elementi.

Indicazione

-

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Esperienza/ sentire i piedi Tutti camminano, corrono e saltano a piedi nudi nel prato.	Togliere le scarpe. Sul prato.	
2'	Raccogliere l'erba Chi riesce a raccogliere l'erba con le dita dei piedi? Variante: gruppi da 6. Quale gruppo riesce in un minuto a formare il mucchio di erba più grande? Raccogliere l'erba a ca. 8-10 m dal mucchio e riportarla saltellando.		
8-10'	La danza del serpente Almeno 6 bambini formano un serpente. Si mettono uno dietro l'altro e si attaccano al bacino di quello davanti. Il primo bambino prova a prendere l'ultimo. Se riesce lascia il posto alla testa del serpente.		

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Lo slalom Il gruppo cammina verso il luogo prestabilito in colonna con un po' di distanza tra un bambino e l'altro. L'ultimo bambino scatta e fa lo slalom umano fino all'inizio del gruppo. Quando l'ultimo bambino è a metà della colonna parte il prossimo.	La colonna si muove lentamente.	
5'	La raccolta dei sassi Gruppi di 3-5 bambini. Quale gruppo raccoglie in un minuto il maggior numero di sassi? I sassi vanno raccolti in una determinata zona e portati uno alla volta. Compito supplementare: quale gruppo riesce per primo a portare 10 sassi e a metterli uno di fianco all'altro, riuscendo a formare una scultura? Variante: quale gruppo riesce in 3 minuti a costruire il muro di sassi più alto?		Sassi



5'	Attraversare il ruscello Quale gruppo riesce per primo ad attraversare il ruscello senza bagnarsi i piedi? Variante: staffetta. La metà del gruppo sta da una parte del ruscello e l'altra metà dall'altra parte. Quale gruppo riesce ad attraversare 2 volte ed essere per primo nella posizione iniziale senza bagnarsi i piedi?	Si possono mettere dei sassi nel ruscello.	
5'	Tiro al bersaglio Gruppi da 3. Ogni bambino raccoglie 9 sassi. Si stabiliscono 3 sassi da colpire. Per ogni bersaglio ci sono 1, 2 o 3 punti. Il bambino sceglie la distanza di tiro. Quale gruppo fa più punti? Più volte. Variante: lanciare i sassi all'indietro in mezzo alle gambe divaricate.	Fare in modo che la distanza tra i lanciatori sia sufficientemente grande. Nessun bambino può muoversi prima che tutti hanno tirato.	Sassi
5'	La riserva Il monitor mostra 10 oggetti diversi. Ogni bambino deve andare a prendere questi oggetti. Chi durante il tragitto viene toccato da un altro bambino deve consegnargli l'oggetto che ha in mano.	Oggetti: diversi tipi di foglie, sassi, frutti, ... (prodotti della natura)	
5'	Il cieco A chiude gli occhi, B lo accompagna su un determinato percorso. Dove c'è una curva la coppia si ferma e B appoggia per terra un oggetto. Alla fine ripercorrono lo stesso percorso all'indietro fino al punto di partenza. A toglie la benda dagli occhi e prova a rifare il percorso ad occhi aperti. Riesce a percorrerlo anche così?	Come benda usare un pullover, una giacca, un fazzoletto,...	
5'	La caccia al sassolino Da due a tre cacciatori. Tra gli altri bambini, 5-7 hanno in mano un sassolino (che può essere passato da un bambino all'altro). Quando un cacciatore prende un bambino con un sassolino in mano deve consegnarlo al cacciatore. Quanto tempo impiegano i cacciatori a raccogliere tutti i sassolini?	Usare il colore della maglietta per riconoscere i cacciatori.	
10'	Tulin Il bambino che cerca fa la guardia a 3 pezzi di legno messi a forma di piramide. Gli altri bambini avanzano prudentemente. Chi riesce a far cadere la piramide prima di essere visto? In questo modo tutti gli altri bambini sono nuovamente liberi e possono andare a nascondersi fino a quando il bambino che cerca ha di nuovo ricomposto la piramide.		

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Costruire la diga Due squadre. Dapprima mettere un grosso ramo in acqua tra due sassi. Poi costruire con altri sassi una diga. Chiudere i piccoli buchi con rametti e sassolini. Quale gruppo costruisce la diga più velocemente?		Sassi, rami, muschio
5'	Il sassolino Lanciare dei piccoli sassi piatti sulla superficie dell'acqua. Chi riesce a far rimbalzare il sasso più volte?		Sassi piatti
10'	La barca di corteccia Gruppi di 3. I bambini ricevono un foglio con delle istruzioni (un pezzo di corteccia sulla quale va infilato qualche cosa di appuntito che serve da asta. Attaccare poi un pezzo di giornale che forma la vela). In seguito i bambini vanno alla ricerca del materiale e costruiscono le barchette. Quale barchetta naviga meglio?	Foglio delle istruzioni. Ruscello con un minimo di corrente.	Pezzi di corteccia, giornale, piccoli pezzi di legno
	Fare un bagnetto nell'acqua e poi fare una bella grigliata.	Marcare la via della regata con dei rametti.	Costume da bagno, salsiccia, pane, bevande