



## G+S-Kids: Introduzione Ginnastica - Lezione 8

# Giocare a prendersi e a nascondersi

### Autore

Roland Schenk, esperto G+S ginnastica e kids, commissione d'esperti 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 Nella neve

Sicurezza Se ci sono molti bambini è necessaria una buona organizzazione, delle precise indicazioni ed una suddivisione in gruppi. Definire chiaramente il campo da gioco. Deve sempre esserci il contatto visivo (ca. 200m x 200m).

### Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

I bambini imparano a correre nella natura, a giocare e a ridere.

### Indicazione

È indispensabile avere vestiti caldi ed adeguati.

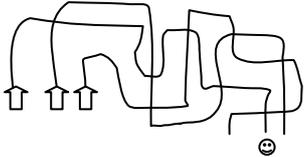
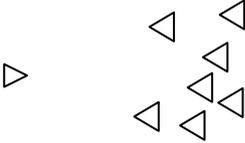
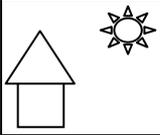
### Contenuti

#### INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
1'	<b>Rituale</b> Spiegazione delle regole di comportamento.	Al suono del campanello tutti i bambini ritornano al punto di partenza.	
4'	<b>Riscaldamento in cerchio</b> Tutti camminano in modo pesante a un ritmo prestabilito. Il monitore comincia e dice allo stesso ritmo di come cammina: "Io (1) mi chiamo (2) Ro (3) –land (4). Poi si continua con altri 4 passi. Un bambino prosegue allo stesso ritmo, ecc. Variante: il monitore comincia a camminare sul posto con un certo ritmo e accompagna i movimenti con parole, strofe, canzoni oppure con il battito delle mani, ecc.	Tutti stanno in cerchio e si tengono la mano.	
3'	<b>L'angelo</b> In cerchio, sguardo all'interno, tenersi per mano e lentamente lasciarsi cadere all'indietro. Allo stesso tempo tutti i bambini lasciano le mani e cadono nella neve polverosa. Rimanere sdraiati sulla neve e aprire e chiudere le gambe e le braccia. Chi fa l'angelo con le ali più grandi e con la gonna più bella?	Formare dei cerchi con 6 bambini.	
2'	<b>La bufera di neve</b> Ogni bambino lancia con le mani la neve in avanti e di lato creando una piccola bufera.	Sufficiente spazio per ogni bambino.	

#### PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
12'	<b>Io vedo una cosa</b> Un bambino cerca un oggetto o un luogo e lo descrive dicendo "Io vedo una cosa che tu non vedi, questa cosa è ...". Gli altri bambini diranno "Si tratta di...". Se non si indovina proseguire con la descrizione. Il bambino che indovina corre assieme a tutto il gruppo verso l'oggetto e fa il prossimo indovinello.	Delimitare lo spazio.	

5'	<b>La lepre</b> Le lepri vengono cacciate da 3 cacciatori. La lepre presa si trasforma in un ghiacciolo con le gambe divaricate. Le lepri libere possono liberare le compagne passando in mezzo alle gambe divaricate.	Il monitore dice chi sono i cacciatori adatti alla situazione.	
5'	<b>L'ospedale</b> Uno o più cacciatori provano a prendere gli altri bambini. Se riescono chi è preso si trasforma in cacciatore e il cacciatore deve scappare. Il nuovo cacciatore deve tenersi con la mano il punto dove è stato preso (ferita) e prova a prendere gli altri in questa posizione.	Cercare di prendere le gambe, così si è costretti a saltellare per prendere gli altri.	
12' 3' 3x3'	<b>Cercare le tracce</b> Gruppi di 3. Ogni bambino del gruppo fa una traccia nelle neve. La fine di una di queste tracce viene marcata con un guanto (vedi disegno). Chi, tra gli altri gruppi, trova la strada giusta che porta al guanto? "Provare" le strade solo guardando. Per controllare fare la strada camminando.	Il monitore forma i gruppi. Cambiare in senso orario al segnale del monitore. 	Campanella
5'	<b>La pistola inglese</b> Tutti giocano contro il cacciatore. Questo deve toccare le sue vittime ed alzarle per 3 secondi. La vittima diventa cacciatore. Chi viene preso per ultimo diventa il nuovo cacciatore.	Delimitare il campo da gioco. 	
5'	<b>Il gatto e il topo</b> I bambini formano un cerchio e si danno le mani. Il gatto prova a prendere il topo. Il topo può anche scappare attraversando il cerchio. Chi è nel cerchio deve impedire al gatto di passare alzando e abbassando le braccia.	Formare un cerchio. Scegliere un gatto e un topo.	
11' 5' 6x1'	<b>Trova l'errore</b> A coppie si fa un disegno sulla neve. A turno un bambino modifica 2 piccoli dettagli del disegno, intanto l'altro va un po' distante e prende due palline di neve. Se chi ha le palline di neve trova i due errori può tenersele, altrimenti deve darle al suo compagno.	Ognuno ha 3 tentativi. Grandezza del disegno: 1m x 1m. 	Pigne d'abete, noci, rametti, 6-9 palline di neve

#### RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
3'	<b>La battaglia di palle di neve</b> I bambini provano a colpire con le palline di neve i piedi dei loro compagni. Chi sta su una gamba non può essere colpito.	Delimitare il campo da gioco.	6-9 palline di neve ogni bambino
3'	<b>La torre</b> Tutti i bambini hanno una pallina di neve e assieme provano a costruire una torre di palline di neve.	Tutti assieme.	Palline di neve
3'	<b>Il ghiacciolo</b> I bambini si fregano contro gli alberi come degli elefanti per scaldarsi e liberarsi dal freddo.		
1'	<b>Rituale</b> Fine della lezione e saluti.	Tutti sono in cerchio.	