



## G+S-Kids: Introduzione Ginnastica - Lezione 9

### Giochi da cortile

#### Autore

Claudia Harder, capo disciplina ginnastica

#### Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti  
Livello  basso  medio  impegnativo  
Età consigliata 6-8 anni  
Grandezza del gruppo 8-20  
Luogo del corso Cortile  
Sicurezza -

#### Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Correre, giocare, gareggiare.

#### Indicazione

Non serve nessun materiale.

#### Contenuti

##### INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
	Saluti. Spiegazione della lezione.	Seduti in cerchio.	Lista delle presenze.
5'	<b>La canzone del movimento</b> (perché non in un'altra lingua?) Tutti sono in cerchio. On met le pied en avant (mettere il piede in avanti), on met le pied en arrière (mettere il piede indietro), on met le pied en avant (mettere il piede in avanti), et on remue (girare i piedi) un petit peu, on dans le boogie-boogie (oscillare il bacino), on fait un petit tour (1 giro su se stessi), voilà c'est notre chanson (aprire le mani come per presentare). Ripetere usando un'altra parte del corpo (spalle, sedere, testa, ...).	Stare in cerchio e muoversi	
5'	<b>Strega comanda color</b> Scegliere un cacciatore. Il cacciatore dice un colore. Chi tocca qualcosa di questo colore non può essere preso. Chi viene preso prende il ruolo di cacciatore. Variante: al posto del colore scegliere un materiale (legno, metallo, sasso, ...).	Delimitare il campo da gioco.	

##### PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5-10'	<b>Giochi d'orientamento</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Il monitore fa vedere 10 oggetti (sassi, foglie, piante, frutti, ...). Chi riesce per primo a trovare e riportare gli oggetti? Aggiunta: chi conosce il nome dell'oggetto/della pianta?</li><li>- <b>La corsa</b> ad un punto caratteristico non visibile. Chi arriva per ultimo sceglie il prossimo punto.</li><li>- A fa una strada, B guarda e alla fine fa la stessa strada.</li><li>- <b>La macchina foto:</b> A chiude gli occhi, B lo conduce. A determinati punti B si ferma, posiziona la macchina foto e fa fare ad A una foto (A apre velocemente gli occhi). Dopo 5 foto B riaccompagna A al punto di partenza. A apre gli occhi. Insieme ripercorrono la stessa via. Cambio.</li></ul>	Delimitare il campo da gioco. Nessuno esce.	



5-10'	<p><b>Il posto lasciato libero</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Vieni con me – scappa.</b> Formare un cerchio. Un bambino corre attorno al cerchio, tocca sulla schiena un bambino seduto nel cerchio e gli dice o “Vieni con me” o “scappa”. Se dice “vieni con me” corrono tutti e due dalla stessa parte, se dice “scappa” corrono nella direzione opposta. Chi arriva per primo nel posto lasciato libero vince. Chi perde continua il gioco.</li></ul> <p><b>Varianti:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Cambiare il modo di muoversi</li><li>- In gruppi, colonne a forma di stella. Al contatto l'ultimo bambino deve correre davanti a tutta la colonna. Chi arriva per ultimo continua il gioco.</li></ul>		
5-10'	<p><b>Giocare a prendersi</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Alla ricerca dei frutti</b></li></ul> <p>Le pecore lasciano la stalla e vanno a prendere in giro il lupo cantando: “noi andiamo a cercare i frutti, tanto nel bosco non c'è il lupo, all'uno non c'è, al 2 neanche, ... al 12 arriva il lupo!” e le pecore corrono nella stalla. Il lupo prova a prenderle, chi viene preso diventa lupo.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <b>4:2</b></li></ul> <p>Una coppia comincia a prendere. Quando uno viene preso si attacca alla coppia, quando il quarto viene preso si formano 2 coppie. Quando sono tutti presi?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Il terzo bambino si alza</b></li></ul> <p>I bambini stanno a coppie uno di fianco all'altro. Si stabilisce un coniglio e un cacciatore. Il coniglio può salvarsi se va a mettersi da parte ad una coppia (a destra o a sinistra). Il bambino dall'altra parte della coppia deve andare e diventa il nuovo cacciatore. Il cacciatore di prima diventa coniglio.</p> <p><b>Varianti:</b></p> <p>Il bambino dall'altra parte della coppia rimane un coniglio. Come sopra ma le coppie sono sdraiate per terra.</p>	<p>Delimitare il campo da gioco. Da una parte c'è la casa del lupo, dall'altra parte la stalla delle pecore.</p> <p>(Attenzione: con questa variante i bambini deboli hanno poche possibilità di liberarsi dal ruolo del cacciatore)</p>	
5-10'	<p>Giocchi di reazione</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Il furto della scarpa</b></li></ul> <p>I bambini stanno a coppie uno di fronte all'altro su una linea. Tra i due c'è una scarpa da ginnastica. I due giocatori provano a prendere la scarpa e portarla dietro alla propria linea, senza essere preso dall'avversario. Chi conquista più punti? Si può fare a tempo o a numero di manche.</p> <p>Variante: i punti possono anche essere contati per la squadra.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- A si siede per terra con le gambe aperte. B gli sta dietro alla schiena. A aspetta con le braccia leggermente aperte fino a quando B lascia cadere la scarpa. Riesce A a prendere la scarpa prima che tocca per terra?</li><li>- I bambini sono sdraiati sulla schiena e hanno i piedi uno contro l'altro (sulla riga di metà campo). Uno si chiama Nero e l'altro Bianco. Se il monitor dice nero, tutti i neri devono salvarsi correndo verso la loro linea di fondo senza farsi prendere dai bianchi.</li></ul> <p>Anche all'incontrario.</p> <p>Variante: come sopra ma il monitor racconta una storia introducendo le parole bianco e nero.</p>	<p>Fissare la linea di metà e di fondo campo.</p>	



## RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	<p>Rafforzamento a coppie</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- A si siede per terra con le gambe aperte e appoggia le mani dietro alla schiena. Alza leggermente le gambe e le apre e chiude in modo regolare. B saltella in mezzo alle gambe di A. Quando le gambe di A sono aperte, quelle di B sono chiuse, quando quelle di A chiuse, quelle di B sono divaricate. Quale coppia riesce a farlo 10 volte senza errori?</li><li>- A è sdraiato sulla pancia, B lo salta via. A alza il corpo come un ponte (in posizione di flessione) e B gli passa sotto. Quale coppia fa per prima 5 passaggi?</li><li>- Staffetta: A sta a sinistra e B a destra. Si tengono per mano (mano destra di A e mano sinistra di B). A mette la gamba destra sopra le braccia, B la sua gamba sinistra. In questo modo devono saltellare il più veloce possibile fino ad un determinato punto.</li><li>- Corsa sulle spalle. Tutti vengono portati una volta.</li></ul>	Segnalare il percorso.	
5'	<p><b>L'occhiolino</b></p> <p>I bambini stanno a coppie uno dietro l'altro formando un cerchio. A è da solo. Facendo l'occhiolino A prova a cercare un partner. Quando A fa l'occhiolino alla persona davanti della coppia questa prova a correre verso A senza farsi prendere da quello che gli sta dietro. Se riesce a prenderlo, A farà un altro tentativo.</p>		
	Fine della lezione e anteprima della prossima lezione.		