

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Parte principale	<p>15' Il posto lasciato libero</p> <p>Vieni con me – scappa. Formare un cerchio. Un bambino corre attorno al cerchio, tocca la schiena di un bambino seduto nel cerchio e gli dice: «Vieni con me» o «scappa». Se opta per «vieni con me» corrono entrambi dalla stessa parte, se invece gli dice «scappa» corrono nella direzione opposta. Chi raggiunge per primo il posto lasciato libero vince. Chi perde continua il gioco.</p> <p>Varianti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cambiare il modo di muoversi. • A gruppi; formare delle colonne a forma di stella. Quando l'ultimo bambino viene toccato tutta la colonna inizia a correre. Chi arriva per ultimo continua il gioco. 	<p>Delimitare il campo da gioco</p> <p>Da una parte c'è la casa del lupo, dall'altra la stalla delle pecore</p>	Cronometro
	<p>10' Giocare a prendersi Alla ricerca dei frutti</p> <p>Le pecore lasciano la stalla e iniziano a prendersi gioco del lupo cantando: «noi andiamo a cercare i frutti, tanto nel bosco non c'è il lupo, all'uno non c'è, al due nemmeno, ... al 12 arriva il lupo!» e le pecore corrono nella stalla. Il lupo prova a prenderle, chi viene preso diventa lupo.</p> <p>Quattro contro due</p> <p>Una coppia diventa i cacciatori. Quando prende qualcuno, quest'ultimo si aggiunge alla squadra dei cacciatori. Quando si raggiunge quota quattro, si formano due coppie. Continuare fino a quando tutti sono diventati cacciatori.</p> <p>Il terzo si alza</p> <p>I bambini sono disposti a coppie uno di fianco all'altro. Si definiscono un coniglio e un cacciatore. Il coniglio può salvarsi collocandosi accanto a una coppia (a destra o a sinistra). A quel punto però il bambino che si trova dall'altra parte si stacca e diventa il nuovo cacciatore. Il bambino dall'altra parte della coppia rimane un coniglio. Come prima, ma le coppie sono sdraiate per terra.</p>	<p>Attenzione: bisogna spostarsi solo su attrezzi e sentieri</p> <p>Dopo ogni minuto definire un nuovo gruppo di cacciatori</p>	Diverse corde

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Parte principale	15' Giochi di reazione Il furto della scarpa I bambini sono disposti 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 a portarla dietro alla propria linea, senza essere presi dall'avversario. Chi conquista più punti? Il gioco può essere svolto in base al tempo o al numero di manche. Varianti <ul style="list-style-type: none"> • I punti possono anche essere contati per la squadra. • A si siede per terra con le gambe divaricate. B si trova dietro di lui. A aspetta con le braccia leggermente aperte fino a quando B lascia cadere la scarpa. Riesce A a prendere la scarpa prima che tocchi per terra? • I bambini sono sdraiati sulla schiena con i piedi che si toccano (sulla riga di metà campo). Uno si chiama Nero e l'altro Bianco. Se il monitore dice Nero, tutti i Neri devono salvarsi correndo verso la loro linea di fondo senza farsi prendere dai Bianchi e vice versa. Stesso esercizio ma il monitore racconta una storia introducendo le parole bianco e nero. 	Definire la linea centrale e le linee di base	
	15' Rafforzamento a coppie <ul style="list-style-type: none"> • A si siede per terra con le gambe divaricate e appoggia le mani dietro alla schiena. Alza leggermente le gambe, aprendole e chiudendole 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 sono chiuse, quelle di B sono divaricate. Quale coppia riesce a farlo 10 volte senza errori? • A è sdraiato sulla pancia, B lo supera saltando. A alza il corpo come un ponte (in posizione di flessione) e B gli passa sotto. Quale coppia riesce per prima a eseguire cinque passaggi? • Staffetta: A si trova a sinistra, B a destra e 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 questa posizione devono saltellare il più velocemente possibile fino ad un determinato punto. • Corsa sulle spalle. Tutti vengono portati una volta. 	Segnalare i tracciati	Ricompensa
Ritorno alla calma	5' L'occhiolino I bambini sono suddivisi in coppie e si dispongono uno dietro l'altro formando un cerchio. A è da solo e cerca un partner utilizzando come tecnica l'occhiolino. Quando A fa l'occhiolino alla persona che si trova davanti (coppia) questa inizia a correre verso A senza farsi prendere da chi le sta dietro. Se quest'ultimo riesce a prendere il compagno, A farà un altro tentativo. Fine della lezione.		

Informazioni

Bibliografia

- UFSPPO (editore) (2010). J+S-Kids: [Esempi pratici](#) (documentazione G+S). Macolin
- Commissione federale dello sport CFS (1998): [Manuali per l'educazione fisica](#), Berna
- Commissione federale dello sport CFS (2002): [Manuale di nuoto](#), Berna

Documenti da scaricare

- Ufficio federale dello sport UFSPPO: [Lezioni introduttivi di ginnastica](#) (G+S sport per bambini)
- [Nuoto – Lezioni sport per i bambini \(G+S\)](#)
- Commissione federale dello sport CFS (1999): [Volume 2: Scuola dell'infanzia- Fascicolo 6: All'aperto](#). Berna: Ufficio centrale federale degli stampati e del materiale.
- Commissione federale dello sport (1999): [Volume 3: 1°-4° anno - Fascicolo 6: All'aperto](#). Berna: Ufficio centrale federale degli stampati e del materiale.

Partner



ASEF



Impressum

Editore

Ufficio federale dello sport UFSPPO
2532 Macolin

Autori

Patricia Steinmann, responsabile G+S Sport per i bambini. et al.

Redazione

mobilesport.ch

Foto di copertina

Ueli Känzig, Media didattici SUFSM

Foto

Ueli Känzig, Media didattici SUFSM
Daniel Käsermann, Media didattici SUFSM

Layout

Media didattici SUFSM