

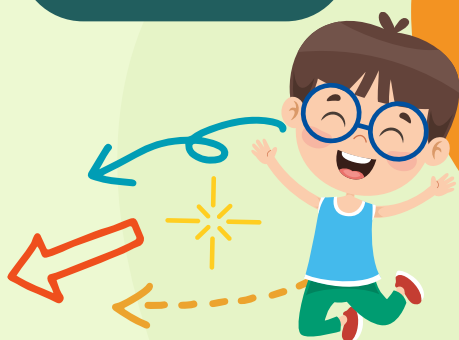


**SPORTY
& HEALTHY**



DESTRA- SINISTRA

Materia: Ginnastica



Obiettivi principali:

esercizi per formare una postura corretta, rafforzare i muscoli addominali e dorsali, esercizi di respirazione, esercizi muscolari della schiena e del collo, allungamento attivo della colonna vertebrale e stretching dei muscoli pettorali.

Obiettivi operativi. Il bambino:

- Rafforza i muscoli;
- Riconosce il lato destro e sinistro;
- Sviluppa la coordinazione;
- Forma una postura corretta del corpo.

Forma di lavoro: individuale.

Attrezzatura: corda/filo, piccoli coni (dischetti o cerchi ritagliati da carta), piccole borse di plastica o piume.

Durata della lezione: 30 minuti

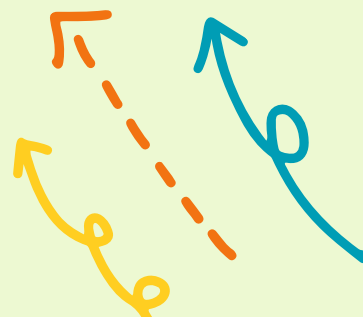
Programma delle lezioni:

Riscaldamento

1. "Auto"

I bambini camminano/corrono intorno e al segnale dell'insegnante (mostrando il colore scelto) devono cambiare il modo di muoversi:

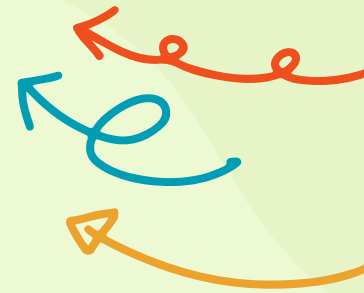
- Arancione e la parola "sinistra" - i bambini girano a sinistra,
- Arancione e la parola "destra" - i bambini girano a destra,
- Rosso - i bambini smettono di muoversi;
- Verde - i bambini ricominciano a muoversi.



2. "Serpente"

I bambini stanno in fila o in cerchio. Hanno un filo/corda davanti a loro. Il filo imita il serpente che esegue alcuni esercizi con i bambini. I bambini iniziano a svolgere alcune attività:

- Alzare e abbassare le mani (continuando a tenere il filo/corda);
- Alzare le mani e spostarle a sinistra e poi abbassarle;
- Alzare le mani e spostarle a destra e poi abbassarle;
- Piegarsi in avanti e tirare il filo a sinistra/destra;
- Mettere il filo sul pavimento e saltarci sopra in avanti e indietro.



Parte principale – Rafforzamento dei muscoli addominali e dorsali

3. "Fiori" (rafforzamento dei muscoli della schiena)

I bambini sono fiori e si siedono con le gambe incrociate. Si piegano in avanti e cercano di toccare la fronte a terra. Al segnale dell'insegnante "i fiori crescono" - i bambini si alzano lentamente. Al segnale "i fiori verso il sole" - i bambini alzano le braccia più in alto possibile. Al segnale "i fiori a sinistra/a destra" - i bambini muovono le braccia a sinistra o a destra. Al segnale "i fiori appassiscono" - i bambini si piegano di nuovo in avanti e ritornano nella posizione di partenza.

4. "Terzini" (rafforzamento dei muscoli addominali)

I bambini si sdraiano sulla schiena. Le gambe sono dritte, i piedi uniti. Le braccia sono distese lateralmente a terra. Quando l'insegnante dice "Piove" i terzini iniziano a muoversi. L'insegnante specifica la velocità e la direzione di quel movimento dicendo:

- Pioggia leggera - i terzini si muovono lentamente a sinistra e a destra;
- Pioggia forte - i terzini si muovono rapidamente a sinistra e a destra;
- Stop e a destra - significa che i terzini si fermano a destra e non si muovono, i bambini devono mantenere le gambe a destra;
- Stop e a sinistra - significa che i terzini si fermano a sinistra e non si muovono, i bambini devono mantenere le gambe a sinistra.

5. "Viaggio aereo" (esercizi muscolari della schiena e del collo)

I bambini si sdraiano a pancia in giù. Le gambe sono dritte e i piedi vicini tra loro. Iniziamo il viaggio! Prima voliamo in aereo. I bambini devono alzare e allargare le braccia e poi girare a destra (piegandosi a destra) e girare a sinistra (piegandosi a sinistra). Dopo di che viaggiamo con un razzo spaziale! I bambini muovono le braccia in avanti e le uniscono. Alla fine viaggiamo con un jet. I bambini muovono le braccia diagonalmente, lateralmente e di nuovo girano a sinistra e a destra. Attenzione! Mantenete le braccia sempre sollevate dal pavimento!

Conclusione – Esercizi di stretching

6. "Costruiamo la casa" (allungamento attivo della colonna vertebrale)

I bambini si siedono a terra con le gambe incrociate. Le mani sono sulle ginocchia. Quando l'insegnante dice: "Costruiamo la casa" i bambini alzano le braccia sopra la testa, a destra e a sinistra. Poi alzano/ allungano le braccia alternatamente la sinistra e la destra fino a quando entrambe le mani sono dritte.

7. "Aquilotti" (esercizi di respirazione)

I bambini si sdraiano sulla schiena e soffianno sul sacchetto di plastica o sulla piuma che è sopra la testa. Cercono di mantenere la piuma in aria il più a lungo possibile. Poi si sdraiano a pancia in giù, a coppie, uno di fronte all'altro e si soffianno la piuma l'uno all'altro.