



**SPORTY
& HEALTHY**

DINOSAURI

Argomento: Coordinazione
occhio-mano.



Obiettivi delle lezioni:

Generale: Apprendimento del gioco delle bocce, coordinazione occhio-mano.

Operativi (dettagliati): Il bambino:

- Mira al posto designato con la palla;
- Collabora in gruppo;
- Controlla la forza e la direzione della palla/lancio/rotolamento delle bocce;
- Rafforza la forza dei muscoli delle gambe;
- Migliora la velocità e l'agilità.

Metodi: imitazione rigorosa, basato su compiti rigorosi, verbale (spiegazione, dimostrazione), esercizi pratici.

Forme di lavoro: individuale e di gruppo.

Strumenti didattici: "noodles", bocce o piccole palle, sciarpe o scialli (coda di dinosauro).

Durata: 30 minuti

Svolgimento delle lezioni:

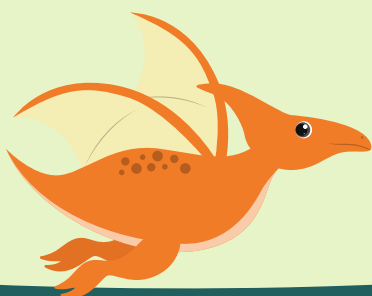
Saluto - promemoria delle regole di sicurezza e informazioni sull'argomento delle lezioni.

Riscaldamento

1. "Tag dei Dinosauri" - il leader (allenatore) finge di essere un diplodoco, che cerca di catturare i bambini usando il suo lungo collo (ad esempio, un "noodle" da piscina). I bambini non solo scappano, ma possono anche nascondersi accovacciandosi. Il bambino catturato si trasforma temporaneamente in un dinosauro e grida: "Uno, due, tre! Ora sei il dinosauro!" Il bambino fa tre esercizi di "jumping jack" (salti con battiti di mani sopra la testa). Poi torna al gioco e scappa di nuovo dal dinosauro.

2. "Passeggiata dei Dinosauri" - i bambini (dinosauri) vanno a passeggio attraverso la foresta giurassica. Devono superare una serie di ostacoli lungo il percorso:

- Attraversare rami sdraiati - ginocchia alzate;
- Su un tronco caduto su un ruscello impetuoso - mantenere l'equilibrio mentre attraversano una linea designata (ad esempio, una corda tesa, una linea disegnata o incollata);
- Saltare sopra le pozzanghere - saltando da un punto all'altro (ad esempio, da un cerchio segnato con una sciarpa, al cerchio successivo);
- Raccogliere foglie - camminare in punta di piedi con le braccia alzate (raggiungendo il più in alto possibile).





Parte 2 - esercizi principali (circa 15 minuti)

3. "Uovo di dinosauro" - sistemazione degli uova in un nido di dinosauro - lanciamo palle/bocce da una certa distanza verso un luogo designato (nido).

Nota!

Particolarmente all'aperto (ideale in una cassetta di sabbia), questo è un gioco perfetto per mostrare il "gioco delle bocce".

4. "Gare dei dinosauri" - dividiamo i bambini in squadre (da 3 a 6 persone) e li mettiamo "in fila" in una specie di gara. Ogni bambino (tranne il primo) tiene il bambino davanti a lui per i fianchi o per le braccia. Il primo è la "testa" del dinosauro, l'ultimo è la coda.

- Le squadre corrono su una distanza scelta, su un percorso ad ostacoli, ecc.

5. "Coda di dinosauro" - creiamo una coda usando una sciarpa, una corda, un fazzoletto, ecc., infilata (in modo che possa essere facilmente e sicuramente rimossa/estratta) nei quadrati dietro i pantaloncini o il colletto della maglietta. Poi i piccoli dinosauri scappano, e il grande cerca di prendere la coda per un momento. L'ultimo dinosauro che tiene la coda è premiato diventando un "grande" dinosauro e nel prossimo turno è lui quello che "insegue".

Parte 3 - conclusione, stanchezza e stretching - (circa 5 minuti)

6. "I dinosauri tornano nella caverna" - i bambini a coppie. A turno, uno passa lentamente e il più accuratamente possibile tra le gambe (entrata della caverna) dell'altro bambino della coppia.

Nota!

L'entrata della caverna può essere anche un "hula hoop" tenuto da un bambino (a diverse altezze);

7. "Coppie di dinosauri" - tenendosi per mano, i bambini camminano lungo una linea designata o saltano contemporaneamente su una gamba;

8. "I dinosauri si preparano per dormire" - i dinosauri (bambini) puliscono tutte le "parti" del loro corpo di dinosauro dalla sabbia prima di dormire. Iniziamo con piegamenti e controlliamo se non c'è sabbia tra le dita, e finiamo cercando la nostra coda.

