



**SPORTY
& HEALTHY**

FORME GEOMETRICHE

Argomento: Sviluppo
flessibilità e forza dei
muscoli posturali.



Obiettivi delle lezioni:

Generale: esercizi di rinforzo dei muscoli delle gambe (adduttori), rafforzamento dei muscoli posturali profondi, equilibrio corporeo, allenamento funzionale.

Operativi (dettagliati): Il bambino:

- Rafforza la forza muscolare;
- Riconosce le forme geometriche di base;
- Sviluppa la concentrazione.

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

Forme di lavoro: individuale.

Strumenti didattici: coni o segnaposti, cerchi ginnici, forme di figure di cartone: quadrato, triangolo, rettangolo, ecc.

Durata: 30 minuti.

Svolgimento delle lezioni:

Saluto - ricordo delle regole di sicurezza e informazioni sull'argomento delle attività; mostrare ai bambini figure geometriche, ad esempio, ritagliate dal cartone (i bambini possono anche preparare tali forme in anticipo).

Riscaldamento

1. Cerchi olimpici

I bambini marciano/corrono/saltano intorno alla stanza, e al segnale dell'istruttore, devono formare dei cerchi. Tenendosi per mano, possono creare cerchi più grandi con più persone o cerchi più piccoli, ad esempio in coppia. È importante formare un cerchio il più velocemente possibile. Il bambino/i bambini che non riescono e rimangono da soli devono svolgere un compito:

- 5 jumping jacks o
- 5 squat o
- 3 burpees.



2. Triangoli e quadrati

Utilizzando coni o segnaposti, disponiamo 2 figure geometriche: un quadrato e un triangolo (con lati di circa 2-3 m, a seconda dello spazio disponibile per l'istruttore e l'età dei bambini, i bambini più grandi hanno figure più grandi). Dividiamo i bambini in due gruppi. Un gruppo per i quadrati, l'altro per i triangoli. Ogni bambino, a turno, deve correre/camminare intorno alla figura data, coprendo ciascun segmento - lato della figura in un modo specifico:

- Quadrato - 1° lato corsa in avanti, 2° lato passo vicino, 3° - corsa all'indietro e infine 4° lato a quattro zampe.
- Triangolo - 1° lato - salti con entrambi i piedi, 2° - salti con il piede destro, 3° - salti con il piede sinistro.

Dopo aver completato l'esercizio, i gruppi si scambiano.

Si prega di notare: versione più difficile dell'esercizio (esercizi di forza), per bambini più grandi: i bambini eseguono esercizi su ciascun vertice della figura, ad esempio, 1° vertice - 5 jumping jacks, 2° - 5 squat, 3° - 5 burpees, 4° vertice - 5 push-up, ecc.

Parte principale - esercizi ginnici, sviluppo generale

3. "Ombra" (equilibrio corporeo, rafforzamento muscolare posturale) - l'istruttore mostra un esercizio e i bambini come ombre lo imitano il più accuratamente possibile. Un bambino che non riesce a eseguire un dato esercizio, ad esempio, perde l'equilibrio, non mantiene una posizione data per un tempo stabilito, deve indicare rapidamente qualsiasi figura geometrica che notano nei loro dintorni (disegno su una maglietta, elemento dell'arredamento della stanza, disposizione delle loro mani nella forma di una figura, ecc.). Cerchiamo di mantenere ogni figura per 5-15 secondi (a seconda dell'età dei bambini):

- Stare in piedi su una gamba, l'altra piegata al ginocchio sollevata il più in alto possibile, braccia dritte e unite sopra la testa,
- Stare in piedi su una gamba, inclinarsi in avanti mentre si solleva l'altra gamba indietro (deve essere dritta), braccia distese in avanti (posizione della "rondine"),
- Ginocchio di una gamba (ginocchio appoggiato a terra), l'altra gamba dritta davanti a te, appoggiata sul piede, sollevando entrambe le braccia dritte verso l'alto,
- Sedersi a terra e sollevare contemporaneamente gambe dritte, busto e testa, braccia sotto le ginocchia tenendo le gambe (formando la lettera V).

4. "Corso d'ostacoli dal vivo" (flessibilità, agilità, forza muscolare) - dividere i bambini in due gruppi, uno supererà il percorso d'ostacoli e l'altro lo creerà, ad esempio:

- Slalom - parte dei bambini si posiziona a distanze uguali l'uno dall'altro in fila, devono tenere le braccia dritte in alto sopra la testa - sono i coni nello slalom, l'altro gruppo di bambini corre lo slalom. Nota: in una versione più difficile, i bambini che costruiscono il percorso possono formare un grande cerchio, quindi lo slalom viene eseguito mentre si gira intorno al cerchio.
- Passaggio sotto il ponte - parte dei bambini costruisce un ponte, si inclinano in avanti, appoggiano le mani a terra e stanno uno accanto all'altro creando un ponte/tunnel. Il resto dei bambini passa sotto
- Zigzag (vertici dei triangoli) - si dispongono parte dei bambini in un zigzag, gli altri si muovono con passo stretto e ad ogni vertice del triangolo si danno il cinque in alto.

5. "Costruzione di figure" (agilità, velocità, flessibilità) - disporre figure geometriche ritagliate dal cartone, disegnate in vari luoghi intorno alla stanza. I bambini corrono liberamente e al comando dell'istruttore, ad esempio, quadrato, devono trovare rapidamente un quadrato e stare accanto ad esso, contemporaneamente formando tale forma. Possono posizionare le mani in modo specifico, sdraiarsi a terra e accovacciarsi in un cerchio o insieme ad altri stare in un cerchio o un quadrato (per i bambini più piccoli, è sufficiente che trovino una forma data e stiano accanto ad essa).

6. "La gamba - l'artista" (forza muscolare della gamba, adduttori) - le nostre gambe sono artiste 😊 e disegniamo forme diverse con loro. Ci sdraiamo a terra e iniziamo a "disegnare":

- Disegniamo cerchi (esercizio della "bicicletta"), importante non fare questo esercizio troppo rapidamente,
- Distesi a terra, solleviamo le gambe, le manteniamo dritte, unite e distese e pieghiamo le gambe - formando un triangolo, mantenendo le gambe dritte ai ginocchi,
- Distesi a terra, solleviamo le gambe e poi pieghiamo le ginocchia e le tiriamo il più vicino possibile, facendo una sorta di "squat", incrociando le gambe alle caviglie. Questo forma una figura - un rombo
- Distesi su un fianco a terra, ci appoggiamo su un gomito, la gamba più vicina al pavimento è dritta e libera, pieghiamo prima l'altra gamba al ginocchio e appoggiamo il piede contro il ginocchio della gamba distesa, poi distendiamo la gamba e la solleviamo il più in alto possibile creando un angolo retto - il contorno di un quadrato,
- Sdraiati su un fianco a terra, ci appoggiamo su un gomito, ginocchia di entrambe le gambe piegate, piedi insieme e solleviamo una gamba in alto (esercizio "farfalla" ma sdraiati).

Conclusione - esercizi di stretching/relax

7. "Pose di yoga base per bambini":

Albero 1



Albero 2



- Albero - stiamo dritti, pieghiamo un ginocchio e appoggiamo il piede contro l'altra gamba dritta, mani unite davanti a noi e manteniamo l'equilibrio mentre solleviamo le mani sopra la testa (mani sempre unite),

Guerriero



- Guerriero - mani distese ai lati, in una leggera posizione di spagatino, una gamba piegata appoggiata completamente sul piede, l'altra dritta appoggiata sulle dita dei piedi,

Cane



- Cane - ci pieghiamo e appoggiamo le mani a terra, gambe dritte in una leggera posizione di spagatino,

Gatto



- Gatto - "schiena del gatto" - mani e ginocchia a terra, solleviamo la schiena/colonna verso l'alto, testa inclinata verso il pavimento,

Cobra



- Cobra - sostenendoci sulle mani, solleviamo la testa e il petto, gambe dritte, sdraiati a terra.

