SPORTY & HEALTHY

# FUOCO

Argomento: Sviluppo della coordinazione visuo-motoria

## Obiettivi delle lezioni:

**Generale:** esercizi per migliorare la forma fisica generale, la coordinazione visuo-motoria e la forza delle gambe.

**Operativi (dettagliati):** Il bambino:

- Sviluppa la coordinazione motoria, specialmente nell'area occhio-mano;
- Migliora la forma fisica generale, specialmente la velocità e i riflessi;
- Rafforza la forza muscolare delle gambe e migliora la funzione delle gambe.

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

Forme di lavoro: individuale, di gruppo.

**Strumenti didattici:** cerchio hula hoop, borse da palestra, piccole palle, noodles di spugna, scala di coordinazione.

**Durata:** 30 minuti

## Svolgimento delle lezioni:

**Saluto - ricordare le regole di sicurezza e informazioni sull'argomento delle attività.**

### Riscaldamento

**1. "Lava"**

Esercizi sulla scala di coordinazione. La scala è un ponte che i bambini devono attraversare, e le strisce trasversali/ linee sono trappole, nel nostro caso, è lava, che non può essere toccata. Il modo di muoversi sulla scala è molto vario. È meglio iniziare con gli esercizi più semplici, cioè correre in punta di piedi lungo tutta la scala senza toccare le linee trasversali, cioè la lava. Nei round successivi, complichiamo il modo di muoversi, ad esempio:

- Corsa in punta di piedi;
- Camminare sui talloni;
- Passo base-vicino camminare;
- Salti a due piedi;
- Saltelli su un piede;
- Corsa all'indietro, ecc.

Ogni volta dopo aver attraversato la scala, ricordate che non è possibile mettere i piedi sulla lava; se un bambino cade nella trappola, deve svolgere un compito aggiuntivo come uno squat, jumping jack, ecc.

Materials provided as part of the Annual Support and Training Program for Teachers, authored by Kids&Sport (Tennis&Management Sp. z o.o.). All rights reserved.

## Attività principale

### 2. "Piccoli Fuochi"

Il compito per i bambini è trasportare i piccoli fuochi in un luogo designato. I piccoli fuochi sono piccole palle che posizioniamo in un cerchio hula hoop posto a terra. Né il piccolo fuoco, cioè le palle, né il cerchio hula hoop possono essere toccati con le mani. Per posizionare il piccolo fuoco nel posto corretto, dobbiamo usare il noodles di spugna per spostare contemporaneamente il cerchio hula hoop e la palla in un'area prestabilita, ad esempio, dall'altro lato della stanza, oltre una linea designata.

### 3. "Torcia"

I bambini si accoppiano. Ogni bambino ha la propria torcia, cioè un noodles di spugna. I bambini si trovano a pochi passi l'uno dall'altro, ognuno tenendo un noodles. Al segnale dell'insegnante, devono scambiarsi di posto e torce il più rapidamente possibile. Per fare ciò, lasciano rapidamente la loro torcia al suo posto e corrono al posto dell'altro bambino, afferrando la sua torcia. Le torce, cioè i noodles, non devono cadere a terra. Se ciò accade, i bambini devono svolgere un compito aggiuntivo come un jumping jack, squat, flessioni o salto. In una versione più difficile di questo compito, i bambini, 4-6 persone, si dispongono in cerchio e al segnale dell'insegnante corrono al posto del bambino alla loro destra (o sinistra), afferrando la sua torcia.

### 4. "Fuoco da Campo"

Borse da palestra o altri elementi che possono essere impilati l'uno sull'altro sono sparsi sul pavimento. Al comando dell'insegnante "fuoco da campo", i bambini devono costruire/accendere un fuoco il più velocemente possibile, cioè impilare 3-4 borse da palestra l'una sull'altra. La cosa più importante è che nessuna borsa da palestra rimanga da sola ;)

### 5. "Il Pavimento è Caldo"

Tutti i bambini stanno in cerchio e si sdraiano a pancia in giù sul pavimento in modo che le loro teste siano rivolte verso l'interno del cerchio. Al segnale dell'insegnante "il pavimento è caldo", devono alzare le braccia (esercitando i muscoli della schiena), al segnale "non è caldo", abbassano le braccia e riposano. Il ritmo di questo esercizio può essere modellato liberamente, più veloce o più lento, cambiando il comando.

Materials provided as part of the Annual Support and Training Program for Teachers, authored by Kids&Sport (Tennis&Management Sp. z o.o.). All rights reserved.