



**SPORTY
& HEALTHY**

MAGO DEL FAZZOLETTO

Argomento: Sviluppare
velocità e reazione



Obiettivi delle lezioni:

Generale: esercizi per migliorare la forma fisica generale, la velocità, la reazione e la forza delle gambe.

Operativo (dettagliato): Il bambino:

1. sviluppa la coordinazione motoria, soprattutto nella zona occhio-mano;
2. migliora la forma fisica generale del corpo, in particolare la velocità e i riflessi;
3. rafforza la forza muscolare delle gambe e migliora la funzione delle gambe;

Metodi: imitazione rigorosa, verbale (spiegazione, dimostrazione), esercizi pratici pagando il gioco.

Forme di lavoro: individuale e di gruppo.

Ausili didattici: sciarpa, smartphone, piccolo altoparlante bluetooth, fazzoletto o bavaglino sportivo.

Durata: 30 minuti

Svolgimento delle lezioni:

Saluto - ricordare le norme di sicurezza e informare sul tema delle attività.

Parte iniziale - Riscaldamento (5 minuti)

1. "Gioco di tag"

I bambini con i bavaglini taggano gli altri bambini senza bavaglini, quelli che sono memorizzati nella cache prendono il pettorale e iniziano a correre per raggiungere gli altri bambini.

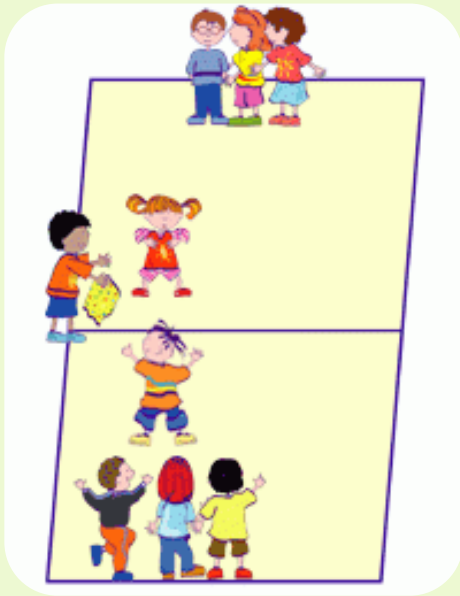
Parte principale - Il gioco del mago del fazzoletto (20 minuti)

2. - La corsa della rana "gioco di reazione"

Questo gioco può essere fatto prima dell'inizio del gioco principale, il professore/mago può creare un breve gioco con tutti i bambini solo per allenare la loro reazione e la loro coordinazione. I bambini possono essere allineati con gli addominali sul pavimento in fondo al campo di gioco e il "mago" si trasformerà per "magia" tutti i bambini in rane dall'altra parte avranno il fazzoletto in mano e lo lasceranno cadere sul pavimento. I bambini reagiranno non appena vedranno cadere il fazzoletto e salteranno come rane dall'altra parte. Il "mago" può ripetere la corsa tutte le volte che vuole e può cambiare il modo in cui i bambini si muovono (con quattro punti di appoggio, correndo, correndo all'indietro, ecc.). I bambini che vinceranno ciascuna delle gare "romperanno la magia" e torneranno bambini.

2.1 - "Il gioco del piccolo mago fazzoletto"

I bambini sono divisi in due squadre, ogni bambino di ogni squadra ha un numero (1, 2, 3, ecc.). Ogni squadra prende un lato del campo di gioco e i bambini stanno uno di fronte all'altro in base a ciascun numero. Il "mago" rimane a centrocampo con il fazzoletto e chiama un numero, i bambini con quel numero devono correre verso il fazzoletto prenderlo e correre indietro verso la sua estremità del campo di gioco o il campo di gioco finale degli avversari, se attraversano la linea di fondo del campo di gioco avversario senza essere catturati dal suo avversario diretto segnano 2 punti per la sua squadra, Se corrono indietro con il fazzoletto verso la linea di fondo del campo senza essere toccati, segnano 1 punto. Se il "mago" dice "acqua" nessuno può muoversi, se si muove la squadra avversaria segna 1 punto, se il professore dice "fuoco" tutti possono correre a prendere il fazzoletto e cercare di segnare punti. Alla fine la squadra vincente è quella che segna più punti. La squadra che perde sarà trasformata per magia in rane.



Parte finale – Esercizi di stretching (5 minuti)

Nella parte finale distenderemo tutto il corpo al suono della famosa musica classica del compositore polacco Fryderyk Chopin. Seguiremo la sequenza degli esercizi in base all'immagine.

