



**SPORTY
& HEALTHY**

PIRATI

Argomento: Sviluppo
della coordinazione
e giochi con la palla.



Obiettivi delle lezioni:

Generale: esercizi per lo sviluppo della coordinazione occhio-mano.

Operativi (dettagliati). Il bambino:

- Rafforza la forza muscolare;
- Sviluppa la coordinazione occhio-mano;
- Sviluppa il salto e l'agilità;
- Migliora la forma fisica generale e la resistenza del corpo;
- Migliora la velocità di reazione.

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

Forme di lavoro: individuale e di gruppo.

Strumenti didattici: scala di coordinazione, coni, palline, palla su un filo, contenitore per palline/scatola/cesto, ecc., racchetta da tennis.

Durata: 30 minuti.



Svolgimento delle lezioni:

Saluto - ricordo delle regole di sicurezza e informazioni sull'argomento delle attività.

Riscaldamento

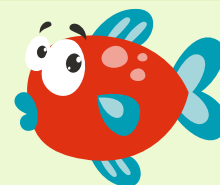
1. "Spedizione all'Isola dei Pirati" - (agilità, resistenza, coordinazione)

I bambini partono per l'Isola dei Pirati, saltano in acqua e nuotano muovendo le braccia (movimento circolare), saltando sulle onde come delfini, immergendosi e raccogliendo conchiglie dal fondo, ecc. Infine, saltiamo sulla spiaggia e ci scuotiamo l'acqua: mano destra, mano sinistra e tutto il corpo. Così preparati, i viaggiatori pirata possono iniziare a giocare sull'isola!

Esercizi principali

2. "Raccolta di Cocco" (coordinazione, destrezza, forma fisica generale e equilibrio del corpo)

Ogni bambino raccoglie provviste di cocco - piccole palline. Lanciamo e afferriamo i cocchi, li facciamo rimbalzare per terra (dribbling), li trasferiamo da una mano all'altra sopra la testa, sotto il ginocchio alzato (gamba sinistra e destra) e intorno al corpo (a livello dell'anca). I bambini cercano di non perdere la palla, controllano la forza del rimbalzo e l'altezza del lancio.



3. "Ponte" (riflessi, resistenza, coordinazione del corpo)

I pirati devono attraversare il fiume. C'è un ponte sul fiume - una scala di coordinazione. Ogni bambino deve attraversare il ponte senza toccare la linea orizzontale. Sul ponte si può:

- Correre sulle punte dei piedi con le ginocchia alte,
- Saltare con entrambi i piedi,
- Saltellare su un piede,
- Muoversi a quattro zampe,
- Saltare lateralmente (movimento a passi ravvicinati),
- Muoversi all'indietro, ecc.

Inoltre, possono esserci ostacoli sul ponte: coni - alberi da evitare, segnaposti piatti - tartarughe da saltare in alto, o una palla su un filo - Signor Topo (vedi sotto), che deve essere aggirato senza toccarlo.

4. "Vulcano" (riflessi, coordinazione, cooperazione di gruppo)

L'istruttore ha preparato piccole palline morbide in un contenitore. Al segnale, lancia le palline - il vulcano erutta e i bambini devono rapidamente raccogliere tutte le palline - pietre calde dal vulcano, per salvare l'isola. Il gioco termina quando tutte le palline sono di nuovo nel contenitore. Come sfida, l'insegnante può fare il conto alla rovescia del tempo che i bambini hanno per raccogliere tutte le palline. È importante che i bambini collaborino in questo gioco, possono passarsi le palline l'uno all'altro per farle arrivare rapidamente nel contenitore.

5. "Signor Topo" (coordinazione occhio-mano, mini tennis, rafforzamento dei muscoli del braccio)

L'insegnante tiene una palla su un filo, cioè il Signor Topo. Ogni bambino (a turno) si avvicina all'insegnante, si ferma di fronte con una racchetta e, stando in posizione stabile su gambe leggermente piegate, cerca di colpire la palla con la racchetta in modo che la palla faccia diversi giri. Il Signor Topo gira sul carosello e i bambini imparano il colpo di tennis base - diritto.

6. "Navi dei Pirati" (riflessi, resistenza, agilità)

Designiamo due posti - navi dei pirati. I bambini iniziano il gioco stando su una nave. Le navi devono essere distanti tra loro in modo che i bambini debbano correre da una nave all'altra. In un certo momento, l'insegnante segnala che c'è una tempesta ed è ora di: "Cambio nave"! Allora tutti i bambini devono correre il più velocemente possibile sull'altra nave (dove sono al sicuro). Tuttavia, tra le navi nuotano gli squali - l'insegnante lancia palline morbide. I bambini devono evitare gli squali mentre corrono sull'altra nave. Le palline possono rotolare sul pavimento o rimbalzare. Se qualcuno viene preso, deve eseguire una "squat del pirata".



Conclusione - esercizi di stretching