

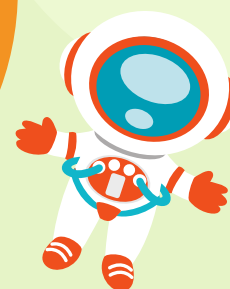


**SPORTY
& HEALTHY**



SPAZIO

Argomento: Sviluppo della
flessibilità.



Obiettivi delle lezioni:

Generali: Rafforzare i muscoli posturali profondi, equilibrio corporeo, allenamento funzionale.

Operativi (dettagliati): Il bambino:

- Rafforza la forza muscolare;
- Sviluppa la concentrazione.

Metodi: Imitazione rigorosa, basata su compiti precisi, verbale (spiegazione, dimostrazione), esercizi pratici.

Forme di lavoro: Individuale.

Strumenti didattici: Coni o segnaposti, cerchi per hula hoop.

Durata: 30 minuti

Programma delle lezioni:

Saluto - Ricordare le regole di sicurezza e informare sul tema delle attività.

Riscaldamento - circa 10 min - "Preparazione per un viaggio nello spazio"

1. I bambini - astronauti indossano caschi e tute spaziali - ci pieghiamo per toccare il piede destro e sinistro, chiudiamo la tuta e ci alziamo lentamente. Indossiamo i caschi e controlliamo se possiamo muovere ogni parte del corpo: alzare la gamba destra e fare cerchi (lo stesso con la sinistra), ruotare braccia e fianchi, scaldare il collo.

2. Gli astronauti pronti entrano nella navicella e si preparano al lancio "LANCIAMO IL RAZZO" - seduti a gambe incrociate e contando a ritroso da 10, 9, 8, 7... durante questo tempo, i bambini alzano lentamente le mani in alto e uniscono le mani sopra la testa e al comando PARTENZA, si alzano il più velocemente possibile e corrono intorno alla sala. Il gioco può essere ripetuto più volte.

Attività principale circa 15 minuti

3. "SALTO SOPRA I CRATERI" - disponiamo cerchi piatti, hula hoop o nastri - questi sono crateri, creiamo un percorso/linea con loro. I bambini - astronauti saltano da cerchio a cerchio, evitando i crateri, cioè il pavimento. a. Saltiamo da un piede all'altro b. Saltiamo con entrambi i piedi ATTENZIONE: Versione più difficile: dopo ogni serie/giro, rimuoviamo un cerchio/cerchi, creando spazi più ampi tra i cerchi, quindi dobbiamo saltare più lontano.



4. **"UFO"** - segnaposti piatti sono UFO volanti, i bambini scappano e l'UFO cerca di prenderli, ovvero il capo/allenatore lancia i segnaposti. L'astronauta preso deve svolgere un compito: ad esempio, 2 salti cosmici.

5. **"STAR WARS"** - piccole palline morbide sono laser, al segnale del leader inizia "star wars", i bambini prendono una palla e la lanciano verso un bersaglio, ad esempio verso l'allenatore, un'altra grande palla o verso un palloncino.

Nota: In una versione più difficile, il bersaglio è in movimento, ad esempio una palla rotolante. I bambini possono anche avere un numero limitato di laser, ovvero di palline da lanciare.

Fine dell'allenamento circa 10 minuti - "RITORNO ALLA TERRA"

Gli astronauti tornano lentamente sulla Terra. Facciamo grandi passi in avanti, poi di lato e all'indietro. Atterriamo sulla Terra, togliamo le tute, apriamo - ci pieghiamo su un piede e poi sull'altro. Ci stiriamo - ci pieghiamo di lato, allunghiamo le braccia in alto, ecc."

