



**SPORTY
& HEALTHY**

CITYLIFE

Storia: Benvenuti nella strabiliante città di CityLife, una città senza adulti e senza regole dove vige il caos totale. Aiutiamo tutti insieme i poveri abitanti di questa città a creare un ordine e a capire come tutti gli elementi della città possono convivere in serenità



Obiettivi Generali:

- Promuovere la consapevolezza della sicurezza stradale tra i bambini.
- Favorire lo sviluppo delle abilità motorie e della coordinazione.
- Introdurre concetti legati ai veicoli urbani in modo divertente ed educativo.

Obiettivi Operativi Dettagliati:

- Familiarizzare i bambini con i concetti di segnaletica stradale e comportamento sicuro.
- Migliorare l'equilibrio, la velocità e la coordinazione attraverso attività fisiche.
- Incoraggiare la cooperazione e la partecipazione attiva tra i bambini.

Attrezzatura:

- Coni o segnaposti per creare percorsi stradali.
- Fogli o disegni di Cartelli stradali (stop, attraversamento pedonale, semafori, ecc.).
- Palloni o coni colorati per rappresentare veicoli.
- Fischietti per simulare segnali stradali.

Durata Totale: Circa 30 minuti

Programma delle lezioni:

Attività per il Riscaldamento (circa 10 minuti):

- **Preparazione per il Viaggio in Città:** Introducendo le regole di sicurezza stradale e spiegando l'attività del giorno.
- **"Semafori e Veicoli":** I bambini si muovono intorno al campo da gioco (simulando una strada) e rispondono ai segnali dei "semafori" (insegnante o bambino) fermandosi (rosso), procedendo lentamente (giallo) e andando avanti (verde)

Attività Principale - (circa 15 minuti):

Il Percorso dei Veicoli": Dividi i bambini in gruppi e assegnagli un veicolo (si possono usare dei disegni o immagini pre stampati oppure possono avere del tempo per disegnare il proprio elemento (esempio: macchina, bus, treno..etc). Il foglietto andrà poi appiccicato sulla maglia. Creare dunque un percorso con segnaletica stradale (attraverso cartelloni) dove i bambini devono navigare con i loro "veicoli", rispettando i segnali stradali e le regole di sicurezza. A chi sbaglia verrà dato un cartoncino che rappresenta una "multa". Vince chi alla fine del gioco ha meno cartoncini.

Attività Principale - Opzione 2 (circa 15 minuti):

Bus, Treno o Aereo? Tre bambini rappresentano rispettivamente i conducenti di un bus, un treno e un aereo. Questi tre bambini dovranno correre veloci all'interno dello spazio e potranno fermarsi ed eventualmente riposarsi in prossimità di una stazione

- Le fermate del bus saranno più piccole, più vicine tra loro e di più come quantità
- Le stazioni del treno saranno meno, più lontane tra loro ed inferiori in numero
- Gli aeroporti per l'aereo saranno solo due, molto grandi e mediamente lontane tra loro.

Se i bambini sono però al di fuori del cerchio possono essere toccati dagli altri bambini, che diventeranno così i passeggeri e staranno in fila dietro il conducente. Il gioco finisce quando un solo passeggero è rimasto fuori senza mezzo di trasporto.

Attività Conclusiva - "Rientro in Garage": Riscaldamento e stretching finale per far "riposare" i veicoli (i bambini) dopo il viaggio sicuro in città.

Obiettivi delle lezioni:

Generale: Esercizi per modellare la postura corretta del corpo, rafforzare i muscoli addominali e della schiena, sviluppare la velocità di reazione, imparare i colori.

Operativi (dettagliati): Il bambino:

- Rafforza la forza muscolare;
- Riconosce i colori;
- Sviluppa concentrazione e velocità di reazione.

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

Forme di lavoro: individuale e di gruppo.

Strumenti didattici: borse colorate e/o palline, sciarpe, cerchi hula hoop.

Durata: 30 minuti

Svolgimento delle lezioni:

Saluto - ricordare le regole di sicurezza e informare sul tema delle attività; revisione dei colori di base.

Riscaldamento

1. Colori

I bambini marciando intorno alla stanza. Vedendo un "colore" specifico, devono svolgere un compito. Il colore può essere detto (nomindolo) o, in una versione più difficile, mostrato (esercitando anche l'osservabilità).

Rosso: significa, ad esempio, "lava" e i bambini devono correre sollevando le ginocchia in alto;

Giallo: i bambini si trasformano in soli, allargano le braccia/mani ai lati e girano su se stessi diverse volte;

Verde: i bambini diventano alberi, sollevano le braccia in alto e le oscillano da un lato all'altro come rami;

Bianco: i bambini diventano palle di neve, si accovacciano e chinano la testa in basso;

Blu: acqua, tutti devono nuotare, i bambini si sdraiano a terra, a pancia in giù, e sollevano contemporaneamente la mano destra e la gamba sinistra, e poi la mano sinistra e la gamba destra.

2. Gare colorate

Dividere i bambini in 2-3 squadre, ognuna con il suo deposito - un luogo per raccogliere gli oggetti (può essere un cerchio hula hoop o un punto designato sul pavimento). I bambini si siedono lungo il muro in fila. Nel frattempo, spargere o disperdere oggetti colorati intorno alla stanza - possono essere palline, borse da palestra, pennarelli colorati, sciarpe, ecc. Un nome di colore pronunciato ad alta voce è il compito di raccogliere il maggior numero possibile di oggetti di quel colore nel loro "deposito". Dopo un round del genere, verificiamo:

- se sono stati raccolti tutti gli oggetti di quel colore;
- se non ci sono colori indesiderati nei "depositi".

Conduciamo tanti round quanti sono i colori.

Nota 1: Un bambino può portare solo un oggetto alla "rimessa" alla volta. Inoltre, puoi specificare come trasportare gli oggetti, ad esempio, sulla testa, sullo stomaco andando come un granchio (supporto posteriore), sulla schiena andando come una tigre (supporto frontale), tenendo l'oggetto tra le ginocchia e saltando, ecc.

Nota 2: Limitiamo la competizione tra i bambini più piccoli. Non li dividiamo in gruppi, ma ognuno raccoglie oggetti di un colore specificato nella "rimessa".

Attività principale: esercizi per rafforzare i muscoli addominali e della schiena.

3. Pesca di pesci colorati (rafforzamento dei muscoli addominali e della schiena)

Pesci - ovvero, vari oggetti colorati come borse, sciarpe, palline, sono collocati in un acquario, ad esempio, un cerchio hula hoop. Se ci sono più bambini, create diversi acquari. I bambini hanno il compito di pescare, cioè rimuovere oggetti dal cerchio hula hoop, ma in modo specifico.

I bambini si siedono accanto all'"acquario" in posizione seduta supportata e cercano di pescare un pesce, cioè rimuovere un oggetto di un colore specifico dal cerchio hula hoop (il leader specifica quale colore di pesce stiamo cercando). Dovrebbero esserci tanti oggetti del colore dato nel cerchio hula hoop quanti sono i bambini nell'"acquario". Facciamo tanti turni quanti sono i colori in modo che tutti i pesci vengano pescati. In un'altra versione di questo compito, i bambini si sdraiano a pancia in giù e cercano di pescare i pesci con le mani (esercitando i muscoli della schiena).

Nota: Nella versione più difficile, i bambini si posizionano intorno al cerchio hula hoop e fanno una cosiddetta "plank". Mentre sono in questa posizione, cercano di rimuovere gli oggetti dall'"acquario".

4. Ragnatela colorata (velocità di reazione, osservabilità, rafforzamento dei muscoli posturali)

I bambini "volano" intorno alla stanza come piccole mosche. Al segnale del capo: "attenzione mosche, sta arrivando un ragno blu!" il compito dei bambini è toccare il colore blu con un dito e restare fermi (solo questo permetterà loro di non essere catturati dal ragno). Quelli che non hanno trovato il colore giusto poco dopo il comando o si stanno ancora muovendo chiaramente devono svolgere un compito aggiuntivo, ad esempio,

- 5 salti,
- 3 flessioni,
- 5 squat,
- 5 burpees,
- 5 flessioni (muscoli addominali).



Ripetere il gioco più volte, cambiando il colore del ragno ogni volta, così i bambini devono trovare un colore diverso ogni volta.

Conclusione – esercizi di stretching/relax

5. "Il pavimento scotta"

I bambini si sdraiano a pancia in giù con le mani/palme rivolte verso il centro del cerchio, possono anche toccarsi. Al segnale del capo: "il pavimento è caldo!" sollevano braccia e gambe, sostenendosi solo sullo stomaco. Il capo ripete la frase diverse volte e a varie velocità, in modo che i bambini mantengano la posizione con braccia e gambe sollevate più a lungo o più a breve.

6. I bambini si siedono in un qualsiasi punto della stanza, e svolgiamo vari movimenti (esercizi di stretching) con braccia, gambe, testa (braccia in avanti, inclinazione della testa a sinistra, una gamba piegata, ecc.) mentre diciamo due parole: "ROSSO" o "VERDE". Se eseguiamo un certo movimento e diciamo "VERDE", allora i bambini dovrebbero ripetere quel movimento; se "ROSSO", non dovrebbero muoversi e rimanere in quella posizione più a lungo (stirando la parte specifica del corpo).



**SPORTY
& HEALTHY**



DESTRA- SINISTRA

Materia: Ginnastica



Obiettivi principali:

esercizi per formare una postura corretta, rafforzare i muscoli addominali e dorsali, esercizi di respirazione, esercizi muscolari della schiena e del collo, allungamento attivo della colonna vertebrale e stretching dei muscoli pettorali.

Obiettivi operativi. Il bambino:

- Rafforza i muscoli;
- Riconosce il lato destro e sinistro;
- Sviluppa la coordinazione;
- Forma una postura corretta del corpo.

Forma di lavoro: individuale.

Attrezzatura: corda/filo, piccoli coni (dischetti o cerchi ritagliati da carta), piccole borse di plastica o piume.

Durata della lezione: 30 minuti

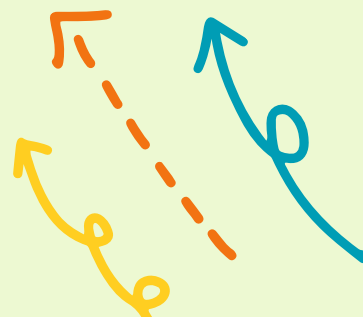
Programma delle lezioni:

Riscaldamento

1. "Auto"

I bambini camminano/corrono intorno e al segnale dell'insegnante (mostrando il colore scelto) devono cambiare il modo di muoversi:

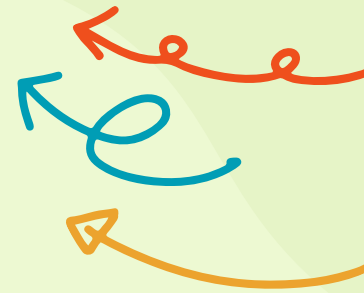
- Arancione e la parola "sinistra" - i bambini girano a sinistra,
- Arancione e la parola "destra" - i bambini girano a destra,
- Rosso - i bambini smettono di muoversi;
- Verde - i bambini ricominciano a muoversi.



2. "Serpente"

I bambini stanno in fila o in cerchio. Hanno un filo/corda davanti a loro. Il filo imita il serpente che esegue alcuni esercizi con i bambini. I bambini iniziano a svolgere alcune attività:

- Alzare e abbassare le mani (continuando a tenere il filo/corda);
- Alzare le mani e spostarle a sinistra e poi abbassarle;
- Alzare le mani e spostarle a destra e poi abbassarle;
- Piegarsi in avanti e tirare il filo a sinistra/destra;
- Mettere il filo sul pavimento e saltarci sopra in avanti e indietro.



Parte principale – Rafforzamento dei muscoli addominali e dorsali

3. "Fiori" (rafforzamento dei muscoli della schiena)

I bambini sono fiori e si siedono con le gambe incrociate. Si piegano in avanti e cercano di toccare la fronte a terra. Al segnale dell'insegnante "i fiori crescono" - i bambini si alzano lentamente. Al segnale "i fiori verso il sole" - i bambini alzano le braccia più in alto possibile. Al segnale "i fiori a sinistra/a destra" - i bambini muovono le braccia a sinistra o a destra. Al segnale "i fiori appassiscono" - i bambini si piegano di nuovo in avanti e ritornano nella posizione di partenza.

4. "Terzini" (rafforzamento dei muscoli addominali)

I bambini si sdraiano sulla schiena. Le gambe sono dritte, i piedi uniti. Le braccia sono distese lateralmente a terra. Quando l'insegnante dice "Piove" i terzini iniziano a muoversi. L'insegnante specifica la velocità e la direzione di quel movimento dicendo:

- Pioggia leggera - i terzini si muovono lentamente a sinistra e a destra;
- Pioggia forte - i terzini si muovono rapidamente a sinistra e a destra;
- Stop e a destra - significa che i terzini si fermano a destra e non si muovono, i bambini devono mantenere le gambe a destra;
- Stop e a sinistra - significa che i terzini si fermano a sinistra e non si muovono, i bambini devono mantenere le gambe a sinistra.

5. "Viaggio aereo" (esercizi muscolari della schiena e del collo)

I bambini si sdraiano a pancia in giù. Le gambe sono dritte e i piedi vicini tra loro. Iniziamo il viaggio! Prima voliamo in aereo. I bambini devono alzare e allargare le braccia e poi girare a destra (piegandosi a destra) e girare a sinistra (piegandosi a sinistra). Dopo di che viaggiamo con un razzo spaziale! I bambini muovono le braccia in avanti e le uniscono. Alla fine viaggiamo con un jet. I bambini muovono le braccia diagonalmente, lateralmente e di nuovo girano a sinistra e a destra. Attenzione! Mantenete le braccia sempre sollevate dal pavimento!

Conclusione – Esercizi di stretching

6. "Costruiamo la casa" (allungamento attivo della colonna vertebrale)

I bambini si siedono a terra con le gambe incrociate. Le mani sono sulle ginocchia. Quando l'insegnante dice: "Costruiamo la casa" i bambini alzano le braccia sopra la testa, a destra e a sinistra. Poi alzano/ allungano le braccia alternatamente la sinistra e la destra fino a quando entrambe le mani sono dritte.

7. "Aquilotti" (esercizi di respirazione)

I bambini si sdraiano sulla schiena e soffianno sul sacchetto di plastica o sulla piuma che è sopra la testa. Cercano di mantenere la piuma in aria il più a lungo possibile. Poi si sdraiano a pancia in giù, a coppie, uno di fronte all'altro e si soffianno la piuma l'uno all'altro.



**SPORTY
& HEALTHY**



DINOSAURI

Argomento: Coordinazione
occhio-mano.



Obiettivi delle lezioni:

Generale: Apprendimento del gioco delle bocce, coordinazione occhio-mano.

Operativi (dettagliati): Il bambino:

- Mira al posto designato con la palla;
- Collabora in gruppo;
- Controlla la forza e la direzione della palla/lancio/rotolamento delle bocce;
- Rafforza la forza dei muscoli delle gambe;
- Migliora la velocità e l'agilità.

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

Forme di lavoro: individuale e di gruppo.

Strumenti didattici: "noodles", bocce o piccole palle, sciarpe o scialli (coda di dinosauro).

Durata: 30 minuti



Svolgimento delle lezioni:

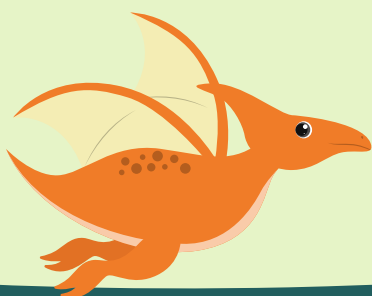
Saluto - promemoria delle regole di sicurezza e informazioni sull'argomento delle lezioni.

Riscaldamento

1. "Tag dei Dinosauri" - il leader (allenatore) finge di essere un diplodoco, che cerca di catturare i bambini usando il suo lungo collo (ad esempio, un "noodle" da piscina). I bambini non solo scappano, ma possono anche nascondersi accovacciandosi. Il bambino catturato si trasforma temporaneamente in un dinosauro e grida: "Uno, due, tre! Ora sei il dinosauro!" Il bambino fa tre esercizi di "jumping jack" (salti con battiti di mani sopra la testa). Poi torna al gioco e scappa di nuovo dal dinosauro.

2. "Passeggiata dei Dinosauri" - i bambini (dinosauri) vanno a passeggio attraverso la foresta giurassica. Devono superare una serie di ostacoli lungo il percorso:

- Attraversare rami sdraiati - ginocchia alzate;
- Su un tronco caduto su un ruscello impetuoso - mantenere l'equilibrio mentre attraversano una linea designata (ad esempio, una corda tesa, una linea disegnata o incollata);
- Saltare sopra le pozzanghere - saltando da un punto all'altro (ad esempio, da un cerchio segnato con una sciarpa, al cerchio successivo);
- Raccogliere foglie - camminare in punta di piedi con le braccia alzate (raggiungendo il più in alto possibile).





Parte 2 - esercizi principali (circa 15 minuti)

3. "Uovo di dinosauro" - sistemazione degli uova in un nido di dinosauro - lanciamo palle/bocce da una certa distanza verso un luogo designato (nido).

Nota!

Particolarmente all'aperto (ideale in una cassetta di sabbia), questo è un gioco perfetto per mostrare il "gioco delle bocce".

4. "Gare dei dinosauri" - dividiamo i bambini in squadre (da 3 a 6 persone) e li mettiamo "in fila" in una specie di gara. Ogni bambino (tranne il primo) tiene il bambino davanti a lui per i fianchi o per le braccia. Il primo è la "testa" del dinosauro, l'ultimo è la coda.

- Le squadre corrono su una distanza scelta, su un percorso ad ostacoli, ecc.

5. "Coda di dinosauro" - creiamo una coda usando una sciarpa, una corda, un fazzoletto, ecc., infilata (in modo che possa essere facilmente e sicuramente rimossa/estratta) nei quadrati dietro i pantaloncini o il colletto della maglietta. Poi i piccoli dinosauri scappano, e il grande cerca di prendere la coda per un momento. L'ultimo dinosauro che tiene la coda è premiato diventando un "grande" dinosauro e nel prossimo turno è lui quello che "insegue".

Parte 3 - conclusione, stanchezza e stretching - (circa 5 minuti)

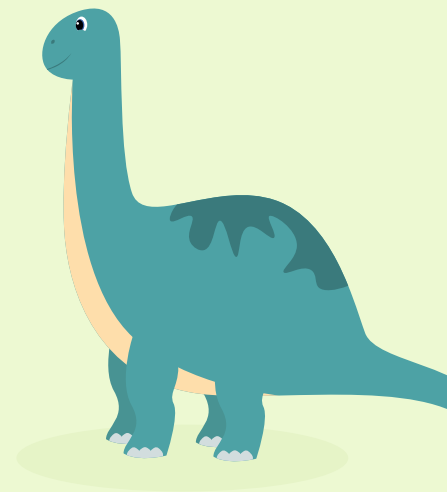
6. "I dinosauri tornano nella caverna" - i bambini a coppie. A turno, uno passa lentamente e il più accuratamente possibile tra le gambe (entrata della caverna) dell'altro bambino della coppia.

Nota!

L'entrata della caverna può essere anche un "hula hoop" tenuto da un bambino (a diverse altezze);

7. "Coppie di dinosauri" - tenendosi per mano, i bambini camminano lungo una linea designata o saltano contemporaneamente su una gamba;

8. "I dinosauri si preparano per dormire" - i dinosauri (bambini) puliscono tutte le "parti" del loro corpo di dinosauro dalla sabbia prima di dormire. Iniziamo con piegamenti e controlliamo se non c'è sabbia tra le dita, e finiamo cercando la nostra coda.





**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.



**SPORTY
& HEALTHY**

FORTE BOYARD

Tema: Coordinazione dei
movimenti, agilità, velocità,
forza e resistenza



Obiettivi della lezione:

Generale: esercizi mirati alla forza, alla velocità, all'agilità e alla resistenza

Funzionale (in dettaglio). Bambino:

- Orientamento nello spazio.
- agilità e agilità
- coordinamento dei movimenti
- rafforzamento muscolare
- velocità
- resistenza

Metodi: imitazione, spiegazione verbale dei compiti, dimostrazione, esercizi pratici

Modalità di svolgimento: individuale e di gruppo

Ausili didattici: chiavi di carta (in base al numero di postazioni e bambini), ausili per il percorso a ostacoli, grandi blocchi, 2 panche, palle e palloncini, cronometro, tappetino, corda, tavolini, libro, cerchi/cerchi

Durata: 40 minuti

Flusso della lezione:

1. **Introduzione della misteriosa fortezza da cui i bambini devono uscire sbloccando la grande serratura. Le chiavi di questa serratura si ottengono completando le attività nelle diverse camere della fortezza.**
2. **Creare un gruppo di urlatori, dividendo i bambini in gruppi.**

Riscaldamento

Riscaldamento classico di tutto il corpo: testa, spalle, braccia, fianchi, gambe, trotto.

Gridare insieme.

Esercitazione principale

I bambini si dividono in gruppi e condividono una stazione.

Tutti i gruppi ruotano e visitano ogni stazione a turno.

Dopo aver completato l'attività alla stazione, ottengono una chiave.

Il tempo viene misurato per tutte le discipline in modo che i bambini impegnino anche la loro velocità insieme al completamento dei compiti.

È sempre necessario che tutti i bambini del team completino l'attività.

1. Percorso ad ostacoli con libro in testa
2. Panchine - molle lungo la panca a terra con i piedi sulla panca,
3. Panca/panca - camminare davanti e camminare all'indietro
4. Tavoli: strisciare avanti e indietro sotto i tavoli
5. Saltare la corda da una parte all'altra con i piedi
6. Correre ed evitare palle e palle lanciate da adulti
7. Correre con il cubo e costruire una torre
8. Barili di rotolamento
9. Cerchi: correre attraverso i cerchi stabiliti, rapidi cambi destra-sinistra



Tratto finale

Grida congiunte, conteggio delle chiavi e apertura simbolica del cancello invisibile, applausi



**SPORTY
& HEALTHY**

FRUTTA

Argomento: Rafforzamento
e stretching
dei muscoli del piede.



Obiettivi delle lezioni:

Generale: esercizi per rafforzare i muscoli del piede, equilibrio corporeo, allenamento funzionale.

Operativi (dettagliati): Il bambino:

- Rafforza la forza muscolare del piede;
- Modella una postura corporea corretta;
- Mantiene l'equilibrio corporeo;
- Aumenta la forma fisica generale e la resistenza;
- Sviluppa la concentrazione.

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

Forme di lavoro: individuale.

Strumenti didattici: piccole palle di spugna, palline da tennis, corda/corda, 'noodles' (per le lezioni di nuoto).

Durata: 30 minuti.

Svolgimento delle lezioni:

Saluto - ricordo delle regole di sicurezza e informazioni sull'argomento delle attività; enfasi sull'importanza della cura dei piedi, sul rafforzamento dei loro muscoli e sullo stretching; preparazione agli esercizi - esecuzione di compiti a piedi nudi.

Riscaldamento

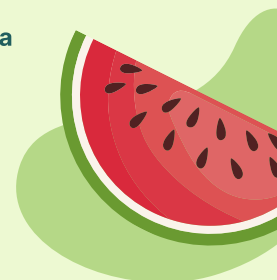
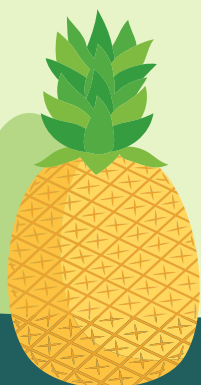
1. "Tag della Banana"

I bambini marciano/corrono/saltano intorno alla stanza, il leader/allenatore agisce come 'it', che, toccando/catturando un bambino, li 'trasforma' in una banana, cioè il bambino si ferma, alza le mani sopra la testa e unisce le mani. Gli altri bambini possono 'srotolare' la 'banana', cioè afferrare le mani del bambino catturato e abbassarle. Il bambino liberato si riunisce al gioco.

2. "Raccolta della Frutta"

Esercizio I bambini marciano/corrono intorno alla stanza e eseguono esercizi:

- 'raccolgli' mele dagli alberi, cioè, correndo, alzano alternativamente le mani verso l'alto, una volta a destra, una volta a sinistra. In una versione più difficile, saltano anche una volta sul piede destro, una volta sul piede sinistro (alzando il ginocchio in alto);
- 'raccolgono' bacche, cioè, mentre corrono, si piegano in avanti e con la mano destra e sinistra raccogli alternativamente i frutti, toccando il pavimento con la mano;
- marcia sulle punte dei piedi - raccogliendo pere ad altezza crescente e poi sui talloni, evitando le pere che sono già cadute, ripetere la marcia sulle punte dei piedi e sui talloni diverse volte.



Parte principale - esercizi ginnici, rafforzamento dei muscoli del piede e aumento della forma fisica generale.

3. "Fattoria delle Fragole" (equilibrio corporeo, rafforzamento dei muscoli del piede)

Il leader allestisce un percorso ad ostacoli utilizzando corde, corde o 'noodles' di spugna. Questi elementi sono percorsi tra i letti di fragole. I bambini in fila, individualmente, percorrono il percorso, camminando, mantenendo l'equilibrio, su percorsi stretti - linee nella fattoria delle fragole:

- Sulle punte dei piedi in avanti;
- Sulle punte dei piedi di lato o all'indietro;
- Sui talloni;
- Sui bordi dei piedi;
- Avanti e/o indietro posizionando il piede accanto al piede (senza spazi);
- "camminata del bruco" - senza sollevare i piedi da terra, piegando e raddrizzando le dita dei piedi, e muovendosi in avanti;
- Saltando su un piede;
- Di lato sul 'noodle' con l'assistenza del leader.

4 "Limonata" (agilità, forza muscolare del piede)

Spargere sul pavimento piccole palle morbide, ad esempio da tennis. Nel gioco, queste sono limoni da cui i bambini prepareranno la limonata.

Raccogliere i limoni - i bambini trovano una palla per loro e la tengono tra i piedi, saltando in modo che la palla non cada.

In posizione seduta, con supporto, sollevano un piede e posizionano la palla sotto. Con il piede sollevato, fanno rotolare la palla - il limone sul pavimento, toccando sempre la palla con il piede. Il movimento della palla - limone massaggia il piede dalle dita al tallone. Eseguire il compito lentamente e con precisione, ripetendo diverse volte e cambiando piede, una volta il destro, una volta il sinistro. Si prega di notare! In una versione più difficile, eseguire questo esercizio stando in piedi! Stare su un piede e far rotolare la palla con l'altro piede.

Spremere il limone - seduti in posizione sostenuta o in piedi (versione più difficile), i bambini sollevano una gamba e spremeno la palla - spremendo il succo dal limone. Prima premere la palla diverse volte con le dita dei piedi, poi con il tallone. Una volta il piede destro, una volta il sinistro.

In piedi, trasferire la palla dalla mano destra a quella sinistra intorno al corpo - mescolare la limonata. Cambiare la direzione e il ritmo della 'mescolatura'.

Passare la palla sotto il ginocchio alzato, una volta sotto il ginocchio destro, una volta sotto il ginocchio sinistro... limonata pronta!

5. "Uva" (agilità, velocità)

Ogni bambino tiene una piccola palla da tennis o una palla di spugna. I bambini corrono e al segnale del leader: "Uva", i bambini devono formare rapidamente un grappolo, cioè collegare le loro palle (tenendo la palla in mano, toccando altre palle). Il bambino che non riesce a unirsi all'uva deve svolgere un compito: squat, salti, jumping jacks, ecc.

6. "Anguria"

Ogni bambino, sdraiato sul pavimento, si arrotola a palla - diventando un'anguria. Le angurie rotolano/cadono in direzioni diverse ma non dovrebbero collidere tra loro. Se alcune 'angurie' collidono, quei bambini devono svolgere un compito: un 'bicicletta' congiunto, cioè, sdraiati sul pavimento, sollevano le gambe, si sostengono/toccano i piedi l'uno dell'altro e ruotano in cerchi (in modo che i piedi siano sempre a contatto).

Conclusione - esercizi di stretching

Seduti (preferibilmente su una sedia), i bambini estendono le gambe in avanti e le piegano come una ballerina (flessione plantare) e poi le distendono. Ripetono l'esercizio diverse volte.

Squat sollevando molto i talloni.

Seduti sulla pianta dei piedi, con le dita dei piedi fortemente piegate sotto, poi sedersi sui talloni, sui piedi appoggiati al pavimento. Quando si eseguono sedute del genere, è bene mettere qualcosa di morbido sotto le ginocchia, ad esempio un tappetino, una coperta, un sottile materasso.





**SPORTY
& HEALTHY**

FRUTTA

Argomento: Rafforzamento
e stretching
dei muscoli del piede.



Obiettivi delle lezioni:

Generale: esercizi per rafforzare i muscoli del piede, equilibrio corporeo, allenamento funzionale.

Operativi (dettagliati): Il bambino:

- Rafforza la forza muscolare del piede;
- Modella una postura corporea corretta;
- Mantiene l'equilibrio corporeo;
- Aumenta la forma fisica generale e la resistenza;
- Sviluppa la concentrazione.

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

Forme di lavoro: individuale.

Strumenti didattici: piccole palle di spugna, palline da tennis, corda/corda, 'noodles' (per le lezioni di nuoto).

Durata: 30 minuti.

Svolgimento delle lezioni:

Saluto - ricordo delle regole di sicurezza e informazioni sull'argomento delle attività; enfasi sull'importanza della cura dei piedi, sul rafforzamento dei loro muscoli e sullo stretching; preparazione agli esercizi - esecuzione di compiti a piedi nudi.

Riscaldamento

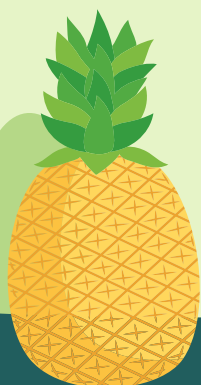
1. "Tag della Banana"

I bambini marciano/corrono/saltano intorno alla stanza, il leader/allenatore agisce come 'it', che, toccando/catturando un bambino, li 'trasforma' in una banana, cioè il bambino si ferma, alza le mani sopra la testa e unisce le mani. Gli altri bambini possono 'srotolare' la 'banana', cioè afferrare le mani del bambino catturato e abbassarle. Il bambino liberato si riunisce al gioco.

2. "Raccolta della Frutta"

Esercizio I bambini marciano/corrono intorno alla stanza e eseguono esercizi:

- 'raccolgli' mele dagli alberi, cioè, correndo, alzano alternativamente le mani verso l'alto, una volta a destra, una volta a sinistra. In una versione più difficile, saltano anche una volta sul piede destro, una volta sul piede sinistro (alzando il ginocchio in alto);
- 'raccolgono' bacche, cioè, mentre corrono, si piegano in avanti e con la mano destra e sinistra raccogli alternativamente i frutti, toccando il pavimento con la mano;
- marcia sulle punte dei piedi - raccogliendo pere ad altezza crescente e poi sui talloni, evitando le pere che sono già cadute, ripetere la marcia sulle punte dei piedi e sui talloni diverse volte.



Parte principale - esercizi ginnici, rafforzamento dei muscoli del piede e aumento della forma fisica generale.

3. "Fattoria delle Fragole" (equilibrio corporeo, rafforzamento dei muscoli del piede)

Il leader allestisce un percorso ad ostacoli utilizzando corde, corde o 'noodles' di spugna. Questi elementi sono percorsi tra i letti di fragole. I bambini in fila, individualmente, percorrono il percorso, camminando, mantenendo l'equilibrio, su percorsi stretti - linee nella fattoria delle fragole:

- Sulle punte dei piedi in avanti;
- Sulle punte dei piedi di lato o all'indietro;
- Sui talloni;
- Sui bordi dei piedi;
- Avanti e/o indietro posizionando il piede accanto al piede (senza spazi);
- "camminata del bruco" - senza sollevare i piedi da terra, piegando e raddrizzando le dita dei piedi, e muovendosi in avanti;
- Saltando su un piede;
- Di lato sul 'noodle' con l'assistenza del leader.

4 "Limonata" (agilità, forza muscolare del piede)

Spargere sul pavimento piccole palle morbide, ad esempio da tennis. Nel gioco, queste sono limoni da cui i bambini prepareranno la limonata.

Raccogliere i limoni - i bambini trovano una palla per loro e la tengono tra i piedi, saltando in modo che la palla non cada.

In posizione seduta, con supporto, sollevano un piede e posizionano la palla sotto. Con il piede sollevato, fanno rotolare la palla - il limone sul pavimento, toccando sempre la palla con il piede. Il movimento della palla - limone massaggia il piede dalle dita al tallone. Eseguire il compito lentamente e con precisione, ripetendo diverse volte e cambiando piede, una volta il destro, una volta il sinistro. Si prega di notare! In una versione più difficile, eseguire questo esercizio stando in piedi! Stare su un piede e far rotolare la palla con l'altro piede.

Spremere il limone - seduti in posizione sostenuta o in piedi (versione più difficile), i bambini sollevano una gamba e spremeno la palla - spremendo il succo dal limone. Prima premere la palla diverse volte con le dita dei piedi, poi con il tallone. Una volta il piede destro, una volta il sinistro.

In piedi, trasferire la palla dalla mano destra a quella sinistra intorno al corpo - mescolare la limonata. Cambiare la direzione e il ritmo della 'mescolatura'.

Passare la palla sotto il ginocchio alzato, una volta sotto il ginocchio destro, una volta sotto il ginocchio sinistro... limonata pronta!

5. "Uva" (agilità, velocità)

Ogni bambino tiene una piccola palla da tennis o una palla di spugna. I bambini corrono e al segnale del leader: "Uva", i bambini devono formare rapidamente un grappolo, cioè collegare le loro palle (tenendo la palla in mano, toccando altre palle). Il bambino che non riesce a unirsi all'uva deve svolgere un compito: squat, salti, jumping jacks, ecc.

6. "Anguria"

Ogni bambino, sdraiato sul pavimento, si arrotola a palla - diventando un'anguria. Le angurie rotolano/cadono in direzioni diverse ma non dovrebbero collidere tra loro. Se alcune 'angurie' collidono, quei bambini devono svolgere un compito: un 'bicicletta' congiunto, cioè, sdraiati sul pavimento, sollevano le gambe, si sostengono/toccano i piedi l'uno dell'altro e ruotano in cerchi (in modo che i piedi siano sempre a contatto).

Conclusione - esercizi di stretching

Seduti (preferibilmente su una sedia), i bambini estendono le gambe in avanti e le piegano come una ballerina (flessione plantare) e poi le distendono. Ripetono l'esercizio diverse volte.

Squat sollevando molto i talloni.

Seduti sulla pianta dei piedi, con le dita dei piedi fortemente piegate sotto, poi sedersi sui talloni, sui piedi appoggiati al pavimento. Quando si eseguono sedute del genere, è bene mettere qualcosa di morbido sotto le ginocchia, ad esempio un tappetino, una coperta, un sottile materasso.





**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.



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.





**SPORTY
& HEALTHY**

GIOCO DI CALCIO DEI SUPEREROI

Argomento: Sviluppare la
coordinazione e i giochi
con la palla.



Obiettivi delle lezioni:

Generale: esercizi che sviluppano velocità, agilità e resistenza

Operativo (dettagliato). Il bambino:

- rafforza la muscolatura, in particolare nella parte inferiore del corpo
- Sviluppa agilità e velocità
- migliora la forma fisica generale e la resistenza del corpo;
- Migliora la velocità di reazione.

Metodi: verbale (spiegazione, dimostrazione), esercitazione pratica mediante gioco.

Forme di lavoro: individuale e di gruppo

Ausili didattici: coni

Durata: 30 minuti

Svolgimento delle lezioni:

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

Parte iniziale - Riscaldamento (5 minuti)

1. "Simulazione di un riscaldamento calcistico senza palla" - (agilità, resistenza e coordinazione)

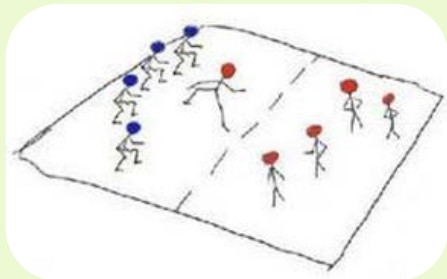
I bambini corrono in gruppo intorno al campo o al palazzetto dello sport, al segnale dell'insegnante che può essere un applauso saltano e simulano un colpo di testa da calcio, più tardi all'applauso simulano un calcio con il calcio sinistro e destro e dopo altri applausi saltano e simulano di prendere la palla in aria come un portiere. L'insegnante può ripetere gli esercizi tutte le volte che vuole durante il riscaldamento.

Parte principale – Partita di calcio dei supereroi (20 minuti)

2. Prima dell'inizio della partita ogni bambino sceglierà un supereroe, si comporterà in base al personaggio del supereroe sulla partita, sono liberi di selezionare il supereroe che gli piace di più, i supereroi possono essere ripetuti in ciascuna delle squadre.

2.1. Prima dell'inizio della partita tutti i bambini devono simulare di vestire l'equipaggiamento da supereroe prima di entrare in campo. Entreranno in campo in formazione come una squadra di calcio formale e dovranno complimentarsi con gli avversari prima dell'inizio della partita (la normale routine in una partita di calcio ufficiale).

2.2. Dopo la formazione e l'insegnante dividi preventivamente il gruppo in due squadre e definisci l'area di gioco, ad esempio un campo da calcetto o una grande area rettangolare con 4 coni alle estremità che simulano le porte. Il gioco di calcio dei supereroi è un gioco di tag, i bambini possono essere catturati dai membri della squadra avversaria dopo aver attraversato l'area di centrocampo del campo, quando vengono toccati da un avversario/supereroe devono rimanere "congelati" nel lato del campo avversario. Questi bambini congelati possono essere salvati da un membro della squadra di supereroi dopo essere stati toccati da loro, devono correre nella loro metà campo per essere in un'area sicura. I gol vengono segnati ogni volta che un bambino attraversa tra i pali della porta o i coni che simulano i pali della porta. Dopo un gol il gioco ricomincia con entrambe le squadre schierate su entrambi i lati del campo. La squadra che segna più gol vince la partita di calcio dei supereroi.



Parte finale – Esercizi di stretching (5 minuti)

- Toe Touch (flessione anteriore fino a toccare i piedi con le mani)
- Neck Half Circles (rotazione del collo)
- Cattura le stelle (il bambino alza le braccia al cielo per toccare le stelle)
- Il cestino (il bambino può flettere le gambe per afferrare i piedi con le mani)
- Lo scivolo (stretching quadricipiti)



**SPORTY
& HEALTHY**

I GIOCHI OLIMMPICI INVERNALI

Argomento: Sviluppo
fisico generale.



Obiettivi principali:

rafforzare i muscoli di tutte le parti del corpo, migliorare la forma fisica generale, coordinazione occhio-mano, apprendere nuove discipline sportive, apprendere le regole del Fair Play.

Obiettivi operativi. Ogni bambino:

- rafforza i muscoli;
- migliora la coordinazione;
- impara;
- apprende nuove discipline sportive;
- impara le regole del Fair Play.

Forma di lavoro: individuale e di gruppo.

Attrezzatura: coni, tubi di schiuma, palloni, piccoli coni (dischi), corda o linea, slitta o coperta.

Form of work: individual and group.

Equipment: cones, noodles, balls, small cones (discs), rope or line, sledge or blanket.

Durata della lezione: 30 minuti



Programma delle lezioni:

Riscaldamento:

1. "Anelli Olimpici" I bambini corrono, marciando o saltellando intorno alla stanza/campo. Al segnale dell'insegnante (ad esempio con il fischiotto) i bambini devono formare cerchi - Anelli Olimpici - tenendosi per mano. I cerchi possono essere piccoli (2-3 bambini) o grandi. Ripetere il gioco diverse volte. L'insegnante può decidere quanto grandi devono essere i cerchi (quanti bambini possono formare un cerchio). Alla fine, l'intero gruppo forma un unico grande Anello Olimpico.

2. "Torcia Olimpica" Dividi i bambini in due gruppi. Ciascun gruppo si trova a pochi passi di distanza, di fronte all'altro. Nel frattempo, l'insegnante costruisce la Torcia Olimpica: cono + piccolo cono (disco) + pallone. Il primo bambino di un gruppo tiene la torcia e al segnale dell'insegnante inizia a correre dritto verso l'altro gruppo. Poi passa la torcia al primo bambino del secondo gruppo e va in fondo alla fila. Concludi il gioco quando tutti i bambini corrono con la torcia dall'altra parte (verso l'altro gruppo).

Parte principale - I Giochi Olimpici Invernali (rafforzamento dei muscoli e sviluppo fisico generale)

3. "Slalom gigante" (rafforzamento dei muscoli delle braccia e fitness) Dividi i bambini in 2-3 gruppi. Ogni gruppo deve fare lo slalom. Lo slalom è preparato con i coni. In ogni gruppo i bambini formano un team da 3 persone. Un bambino di quel team sale sulla slitta. Gli altri due trainano la slitta. Al posto della slitta e uscire puoi usare una coperta quando sei all'interno di una classe. Al segnale dell'insegnante, i team di ogni gruppo iniziano lo slalom e cercano di completare il compito il più velocemente possibile. Ripeti il gioco tante volte che ogni bambino possa provare a salire sulla slitta.

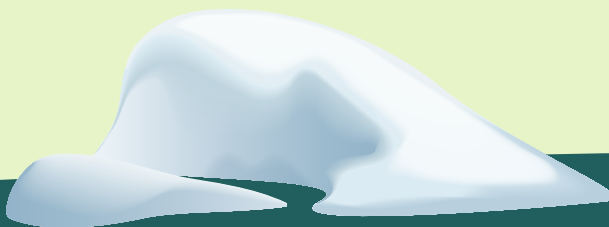
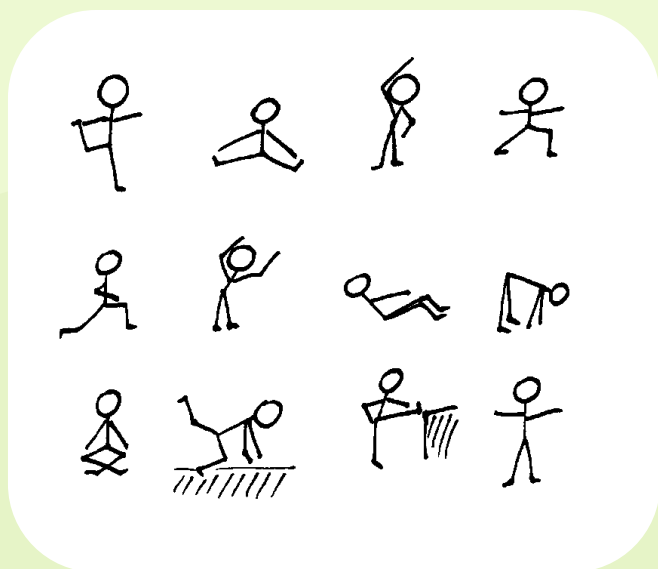
4. "Hockey" (rafforzamento dei muscoli delle braccia, concentrazione, coordinazione occhio-mano) Prepara la porta. Usa i coni o una piccola porta da calcio. Davanti alla porta (alcuni passi di distanza) posiziona una corda/linea. Questa è la linea che i bambini non possono oltrepassare durante il gioco. Usa un tubo di schiuma come bastone da hockey e come puck da hockey puoi usare piccole palline o piccoli dischi piatti, dipende se la lezione di sport è all'aperto o al chiuso. Ogni bambino cerca di segnare un gol colpendo il cono/palla dalla linea di fronte alla porta.

5. "Freeze Tag" Un bambino è il Freeze Tag e cerca di catturare gli altri. I bambini etichettati devono congelarsi nella posizione in cui sono stati etichettati e non possono muoversi. Il modo per essere scongelati è essere abbracciati da qualcuno!

6. "Fortini di neve" (miglioramento della coordinazione occhio-mano e della forza fisica) I bambini sono divisi in gruppi/ squadre. Ogni gruppo costruisce un fortino di neve (usando la neve all'esterno o i coni) e prepara molte "palle di cannone" - palle di neve o semplicemente piccole palline morbide. Al segnale dell'insegnante inizia la battaglia. Ogni squadra deve mirare agli obiettivi - i fortini. La squadra che colpisce per prima tutti gli obiettivi vince il gioco. È importante che la squadra abbia il proprio luogo/campo designato che non può attraversare durante la battaglia.

7. "Biathlon" (sviluppo fisico generale, coordinazione occhio-mano, miglioramento della forma fisica generale) L'insegnante prepara il percorso (usa coni o corde). In un punto c'è una stazione dove ogni bambino cerca di mirare all'obiettivo. Usa palle di neve o palline per lanciare. Come obiettivo possono esserci coni o scudi. Al segnale, il bambino inizia la corsa e l'insegnante misura il tempo per ogni corsa. Ripeti la gara diverse volte in modo che i bambini possano migliorare i loro record personali nel round successivo.

La fine - stretching



Obiettivi della lezione:

Generale: abilità motorie in armonia con il ritmo e la musica

Funzionale (in dettaglio). Bambino:

- sviluppo della coordinazione mano-piede.
- coordinamento dei movimenti
- Abbinare il movimento al ritmo

Metodi: spiegazione verbale di compiti, imitazione di movimenti individuali, dimostrazione, esercizi pratici

Modalità di esecuzione: gruppo

Sussidi didattici: mappa del mondo, sistema audio per riprodurre musica, passi di danza appresi per ogni canzone che i bambini impareranno e poi ripeteranno/balleranno insieme.

Durata: 30 minuti



Flusso della lezione:

Presentazione della mappa del mondo e presentazione del viaggio della danza intorno al mondo - un continente, una danza

Riscaldamento

I bambini si scaldano dimostrando i diversi mezzi di trasporto che possono utilizzare per viaggiare in tutto il mondo.

Esercitazione principale

I bambini mostrano dove si trovano su una mappa. Ogni volta che sceglieranno un mezzo di trasporto per raggiungere il continente successivo dimostreranno.

Musica e un semplice ballo per circa 2 minuti attendono i bambini ad ognuno. I bambini provano insieme alcuni passi di danza e poi imitano la danza.

Africa - https://www.youtube.com/watch?v=eBoyh1BEF_o

America - https://www.youtube.com/watch?v=NkO_YFasvFk

Hawaii - https://www.youtube.com/watch?v=NkO_YFasvFk

Cina - <https://www.youtube.com/watch?v=9iWFesh0-Xw>

Australia - <https://www.youtube.com/watch?v=wn1LnTcGXDU>

Return to Europe - Macarena: <https://www.youtube.com/watch?v=6LlkX0U6f5k> or <https://www.youtube.com/watch?v=bZdg7A3HTgo>,

o la possibilità di partecipare ad un ballo tipico nazionale.

Conclusione - esercizi di stretching dopo essere tornati a casa dopo un lungo viaggio intorno al mondo



**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 bavaglino taggano gli altri bambini senza bavaglino, quelli che sono memorizzati nella cache prendono il pettorale e iniziano a correre per raggiungere gli altri bambini.

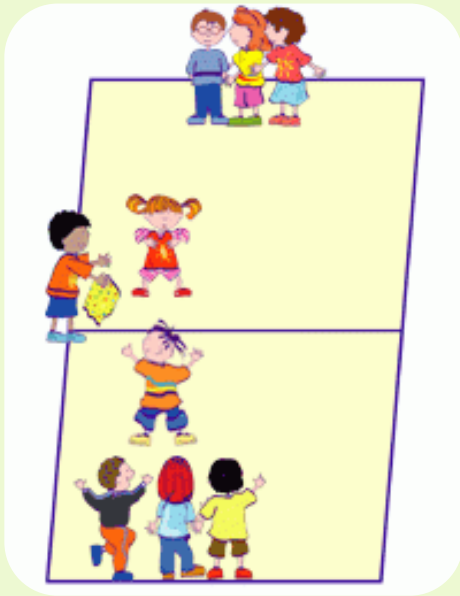
Parte principale - Il gioco del mago del fazzoletto (20 minuti)

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.





**SPORTY
& HEALTHY**

**ACD
LA HOYA**



PIANTE

Tema: Stretching
e rilassamento del corpo.

Obiettivi delle lezioni:

Generale: Esercizi di stretching per migliorare la flessione di diverse parti del corpo e per rilassarsi, conoscere il processo delle piante.

Operativo (dettagliato): Bambino:

1. rafforza la forza muscolare;
2. imparare a conoscere le piante;
3. Sviluppa la concentrazione attraverso il rilassamento.

Metodi: imitazione rigorosa nei compiti, verbale (spiegazione, dimostrazione), esercizi pratici.

Forme di lavoro: individuale e di gruppo.

Materiale didattico: Sacchi, piatti verdi, palline, annaffiatori o tazze, bacinella.

Durata: 30 minuti

Sviluppo in aula:

Saluto: promemoria delle norme di sicurezza e informazioni sul tema delle attività; processo degli impianti.

Attività di riscaldamento:

1. "Stretching della fotosintesi".

Iniziamo la giornata con un riscaldamento ispirato al processo di fotosintesi, in cui le piante assorbono la luce solare per produrre energia.

I bambini saranno organizzati in camera, separati l'uno dall'altro in modo da non disturbarsi a vicenda, e il primo esercizio che faremo sarà:

Saluto al sole: i bambini dovranno imitare i movimenti del sole con una serie di esercizi di stretching, allungandosi verso l'alto e piegandosi verso il basso per riscaldare i muscoli.

Torsioni dei mulini a vento: i bambini staranno in piedi con i piedi divaricati alla larghezza delle spalle e torceranno la parte superiore del corpo da un lato all'altro, immaginando di essere una pianta che ondeggia nella brezza.

Torsione dei rami: i bambini nella posizione precedente muoveranno le braccia in cerchio, quindi passeranno dall'alto al basso.

Attività principale:

"Staffette vegetali".

Ora che ci siamo riscaldati, è il momento dell'attività principale: le staffette vegetali! Ogni attività ruota attorno a un diverso aspetto delle piante.

Corsa dei sacchi di semi: segneremo una linea di partenza e di arrivo sul terreno, e posizioneremo i bambini alla partenza in gruppi diversi (a seconda del numero di sacchi che abbiamo), ogni bambino salterà e salterà con sacchi pieni di "semi" (piccole palline colorate) per evidenziare l'importanza dei semi nella crescita delle piante, Una volta che il primo bambino raggiungerà il traguardo, tornerà con il suo sacco e lo passerà al bambino successivo, fino a quando tutto il gruppo non avrà completato la gara.

Sfilata di petali: Posizineremo i bambini sulla linea di partenza in diversi gruppi, ogni gruppo avrà un piatto verde che verrà posto sulla testa e nel quale avranno i semi precedentemente raccolti, i bambini terranno in equilibrio i petali sulle loro teste mentre camminano, mettendo alla prova le loro capacità di coordinazione ed equilibrio, quando raggiungeranno la fine partirà il bambino successivo con più semi.

Annaffiatoio a staffetta: Metteremo i bambini in squadre, ogni squadra avrà un annaffiatoio che verrà riempito d'acqua, le squadre porteranno gli annaffiatoii pieni d'acqua (o un sostituto sicuro) al traguardo, evidenziando l'importanza dell'acqua per la salute delle piante, una volta che il primo bambino raggiungerà il traguardo, Depositeranno l'acqua in un secchio e porteranno l'annaffiatoio da riempire al bambino successivo e trasportato di nuovo al traguardo, finendo quando il secchio sarà pieno.

Conclusione: esercizi di stretching/rilassamento

I bambini stanno in cerchio per eseguire esercizi di rilassamento. Al segnale del leader, tutti i bambini dovranno allungare le parti del corpo, muovendo la testa in cerchio (2-3 volte), braccia, vita, piedi.

Successivamente, il leader dirà loro di fare 5 respiri profondi con gli occhi chiusi, al fine di assorbire quanto più ossigeno possibile, il che aiuterà a rafforzare la pianta.



**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

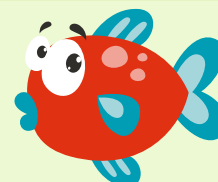
1. "Spedizione all'Isola dei Pirati" - (agilità, resistenza, coordinazione)

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



**SPORTY
& HEALTHY**

POKEMON

Story: Proprio come nel famoso videogioco e programma televisivo, gli allenatori cercano di catturare Pokémon e li addestrano per le battaglie.



Obiettivi delle lezioni:

Argomento: Sviluppo coordinamento motorio e rafforzamento muscolare

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

Operativi (dettagliati): Il bambino:

- Rafforza la forza muscolare;
- Sviluppa la concentrazione.
- Coordinazione oculo-manuale

Forme di lavoro: a coppie.

Strumenti didattici: Palline di spugna, cerchi per hula hoop, coni.

Durata: 30 minuti

Programma delle lezioni:

Riscaldamento - circa 10 min - "Smistamento Allenatori e Pokemon"

Parte dei bambini verranno sorteggiati come pokemon, l'altra metà come allenatori. Per differenziare gli uni dagli altri gli verrà fornita una bindella di colore diverso.

Ad ogni allenatore verrà fornita una pokeball, una pallina di spugna, così che potranno in seguito andare alla ricerca del proprio pokemon. Nel seguente gioco gli allenatori dovranno provare a catturare il loro pokemon, per farlo, dovranno semplicemente riuscire a prendere lo stesso bambino, o meglio lo stesso pokemon, 3 volte con la pallina. I pokemon potranno muoversi liberamente nell'area circoscritta dai coni, tenendo presente che più i minuti passano, più l'era comincerà a restringersi, fino a che tutti i pokemon non verranno catturati. Si può in seguito ripetere l'esercizio, scambiando i ruoli.

Attività principale circa 15 minuti

"Pokemon Battle" Ad ogni 2 allenatori con rispettivi pokemon, (4 bambini in totale) verrà fornita un'area circoscritta (2x2 metri) all'interno della quale i due pokemon dovranno, stando accucciati sui propri piedi, cercare di far perdere l'equilibrio all'altro spingendo le mani uno contro l'altro, o finendo fuori dal cerchio. Simultaneamente i due allenatori si devono continuamente sfidare a Carta forbice Sasso, così che possano conquistare delle "azioni" per infastidire il pokemon avversario o avvantaggiare il proprio:

- Mela della guarigione: una pallina di colore diverso, fornisce una vita in più nel caso il pokemon venga battuto la prima volta
- Palla di fuoco: verrà consegnata una pallina che potrà essere usata per infastidire il pokemon avversario
- Raggi di energia: dei nastri verranno forniti per solleticare e infastidire il pokemon avversario
- Colpo accecante: quando si vince questo potere, il pokemon avversario dovrà combattere ad occhi chiusi per 10 secondi

Dopo di che si potrà cambiare coppia ed alternarsi tra pokemon- allenatore

Conclusione: Evoluzione pokemon

Tutti I bambini dovranno sfidarsi a carta forbice sasso e ogni volta che vincono, salire di grado nell'evoluzione

- 1) Pokémon Baby: per questo stadio I bambini dovranno rimanere accovacciati sui talloni
- 2) Pokémon Base: per questo stadio I bambini potranno rimanere leggermente accucciati con gambe un pochino piegate
- 3) Pokémon Fase 1: per questo stadio I bambini potranno stare in piedi
- 4) Pokémon Fase 2: per questo stadio I bambini dovranno stare in piedi con le braccia in alto

Per vincere, bisognerà attraversare tutti questi stadi dell'evoluzione, tenendo conto di poter sfidare solo chi è dello stesso grado e tenendo a mente che se si vince si sale di grado, se si perde si retrocede di grado. Ogni volta che un bambino supera l'ultima fase, potrà finalmente uscire ed essere salvo.



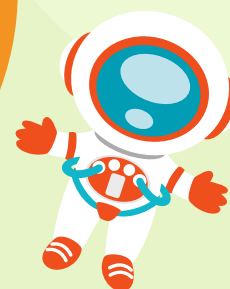


**SPORTY
& HEALTHY**



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."





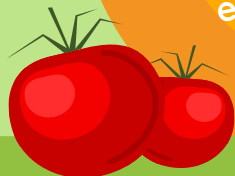
**SPORTY
& HEALTHY**

**ACD
LA HOYA**



VERDURA

Tema: Rafforzamento dei muscoli delle gambe, equilibrio e gioco di squadra.



Obiettivi delle lezioni:

Generale: Esercizi per rafforzare le gambe, attività per sviluppare l'equilibrio e l'apprendimento di diverse verdure.

Operativo (dettagliato): Bambino:

1. rafforza la forza muscolare delle gambe;
2. imparare a conoscere le verdure;
3. Sviluppo dell'equilibrio.

Metodi: imitazione rigorosa nei compiti, verbale (spiegazione, dimostrazione), esercizi pratici.

Forme di lavoro: individuale e di gruppo.

Materiale didattico: Sacchi, piatti verdi, palline, annaffiatori o tazze, bacinella.

Durata: 30 minuti

Sviluppo in aula:

Saluto: promemoria delle norme di sicurezza e informazioni sul tema delle attività; conoscenza delle verdure.

Attività di riscaldamento:

"Stretching e salti vegetariani".

Iniziamo le nostre Olimpiadi Veggie con un riscaldamento ispirato alle nostre verdure preferite.

Divideremo i bambini nella stanza, con spazio tra di loro in modo che possano muoversi e non disturbarsi a vicenda.

Allungamento della carota: il leader inizierà dicendo ai bambini di iniziare allungando le braccia sopra la testa e allungandosi come una carota che cresce nel terreno.

Piroette di broccoli: i bambini volteggiano da un lato all'altro, immaginando di essere un gambo di broccoli vibrante che ondeggia nella brezza.

Bean Jumping: i bambini inizieranno a saltare per 10 secondi come un fagiolo che salta energico per riscaldare i muscoli delle gambe.

Attività principale:

Divideremo i bambini in diversi gruppi (a seconda del numero di bambini), ogni gruppo deciderà il nome del proprio gruppo relativo a un ortaggio.

"Staffetta del raccolto".

Ora che i bambini si sono riscaldati, è il momento dell'attività principale: la staffetta del raccolto! Ogni razza ruota attorno a un ortaggio diverso.

Segneremo una linea di partenza e di arrivo.

Corsa dei sacchi di patate: Ogni gruppo si posizionerà sulla linea di partenza, forniremo ad ogni gruppo un sacco di patate o simili, i bambini salteranno dalla partenza al traguardo con i sacchi di patate, mostrando le loro abilità di salto e rafforzando i muscoli delle gambe, una volta che il bambino raggiungerà il traguardo, tornerà e darà il sacco a quello successivo, e così via fino a quando l'intero gruppo non è completo.

Pomodori che rotolano: Le squadre di bambini saranno posizionate sulla linea di partenza, daremo ad ogni gruppo e ad ogni bambino un palloncino rosso, simulando un pomodoro, questo palloncino dovrà essere trasportato tra le gambe fino al traguardo, una volta arrivato il bambino, passerà il testimone al bambino successivo fino al completamento del gruppo, ponendo l'accento sul lavoro di squadra e sul coordinamento.

Gara di carote e cucchiai: squadre di bambini si presenteranno sulla linea di partenza e ad ogni gruppo verranno consegnati un cucchiaio e una carota. I bambini andranno dalla linea di partenza al traguardo in staffetta, tenendo in equilibrio una carota su un cucchiaio mentre corrono verso il traguardo, mettendo alla prova il loro equilibrio, agilità e potenza delle gambe.

Conclusione

Cerimonia di premiazione: Festeggeremo la partecipazione di ogni bambino con premi a tema vegetale come "Carot Conqueror" o "Broccoli Boss", con particolare attenzione all'assunzione di verdure.

Piantare un seme: ogni bambino riceve un piccolo vaso e dei semi da piantare, collegando l'idea di coltivare ortaggi e l'importanza di nutrire noi stessi.





**SPORTY
& HEALTHY**



ZOO

Argomento: Lezioni di
Educazione Fisica
Generale



Obiettivi delle lezioni:

Generali: Esercizi per migliorare la forma fisica generale, sviluppare le abilità di salto, imparare vari tipi di salti.

Operativi (dettagliati). Il bambino:

- Rafforza i muscoli delle gambe e della cintura scapolare;
- Migliora la forma fisica generale;
- Esercita la forza e l'abilità nel salto;
- Impara il movimento passo-laterale, camminare all'indietro.

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

Forme di lavoro: Individuale e di gruppo.

Strumenti didattici: Segnaposti/coni, noodle per piscina, palline piccole e grandi o palloncini, hula hoop.

Durata: 30 minuti

Programma delle lezioni:

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

Riscaldamento

1. "Corsa del Cammello"

Il docente o un bambino designato è "l'inseguitore" in questo gioco, cercando di prendere gli altri bambini. La persona toccata diventa incantata e deve imitare la posizione di un cammello, ovvero un appoggio frontale con i fianchi sollevati in alto. Per essere sciolto dall'incantesimo, un altro bambino deve passare sotto, cioè sotto il ventre del nostro cammello.

Il gioco enfatizza l'aspetto della cooperazione, ovvero l'aiuto reciproco. È più facile farlo quando tutti i bambini sono incantati nei cammelli, il che significa che nessuno può muoversi.

Esercizio principale

2. "Canguri"

Il compito dei bambini è spostare una palla da un hula hoop a un altro. Tuttavia, la palla non può essere tenuta con le mani, e il movimento avviene solo saltando come un canguro.

In una versione più difficile, dividiamo i bambini in due squadre e designiamo una "base" per ciascuna squadra (questi possono essere hula hoop o fasce). Lanciamo tutte le palline nel mezzo. Il compito dei bambini è raccogliere il maggior numero possibile di palline nella loro base, mantenendo la regola che devono mettere la palla tra le ginocchia e saltare fino alla base, solo allora possono afferrare la palla con le mani e metterla nella base. Nei gruppi più grandi, si possono permettere più palline tra le ginocchia (ovviamente, questo dipende dalle dimensioni delle palline disponibili).

3. "Gare di Scimmie"

Pratichiamo il movimento passo-laterale, ovvero correre come le scimmie.

Nei gruppi più giovani, i bambini corrono da soli, in coppia o in gruppi di tre.

Nei gruppi più grandi, allineiamo i bambini e, in una versione più difficile, in 2 o 3 file alla linea di partenza (vengono così divisi in squadre). Nella prima competizione, il compito dei bambini è muoversi saltellando verso un hula hoop a circa 3-4 m dalla partenza della fila. Tornano correndo, danno un high-five alla persona successiva e si spostano alla fine della fila. Tale "mini gara" continua finché la prima persona torna di nuovo all'inizio della fila. Nel round successivo, devono correre verso l'hula hoop, fare 5 salti in alto, tornare correndo, dare un high-five alla persona successiva e spostarsi alla fine della fila. Nell'ultimo round, i bambini corrono con il "passo da scimmia" verso l'hula hoop, lo circondano e tornano ancora muovendosi con il passo-laterale, danno un high-five alla persona successiva e si spostano alla fine della fila.

4. "Caccia ai Lucertoloni"

Il istruttore sta dietro due bambini e chiede loro di stare con le gambe divaricate. Spiega che tra poco rilascerà lucertole (palline morbide) tra le loro gambe, e il loro compito sarà prenderle il più velocemente possibile con le mani e tornare indietro. Nel round successivo, il compito per i bambini è saltare sulla palla rotolante e poi riportarla. Nel terzo, correre, precedere la palla e stare con le gambe divaricate in modo che passi ancora sotto le gambe del bambino.

NOTA: in questo gioco è particolarmente importante garantire lo spazio davanti ai bambini.

5. "Mimo degli Animali"

Alla fine, tempo per lo stretching. Useremo il gioco delle mimo. Il compito di ogni bambino è mostrare in modo caratteristico l'animale che sceglie. Gli altri bambini cercano di imitare i movimenti mostrati e, contemporaneamente, indovinare di che animale si tratta.

