



G+S-Kids: Introduzione alla pallapugno - Lezione 10

Handicap!

Autore

Hanspeter Brigger, Esperto G+S /docente educazione fisica/allenatore Swiss Olympic

Condizioni quadro

Durata della lezione ≥90 minuti

Livello basso medio impegnativo

Età consigliata 8-10 anni

Grandezza del gruppo 10-20

Luogo del corso Palestra

Sicurezza Togliere i gioielli, riordinare gli oggetti non usati, fare attenzione alle installazioni fisse della palestra

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

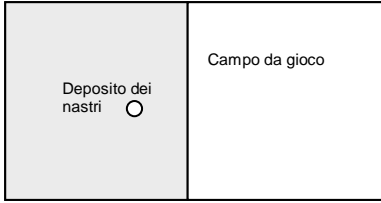
Dal facile al difficile, imparare a semplificare un'attività. Ognuno prova il sentimento di successo con la palla. I bambini apprendono come "vola" il pallone e reagiscono di conseguenza.

Indicazione

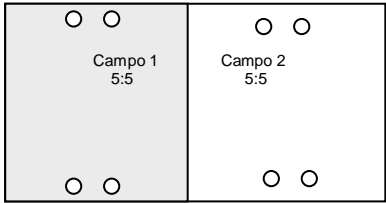

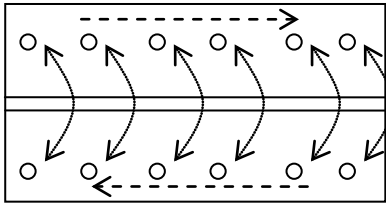
Un handicap viene spesso introdotto nel gioco al fine di far partecipare al gioco tutti i bambini. I palloni per la piscina si trovano spesso come omaggio con alcuni prodotti e devono essere riordinati separatamente.

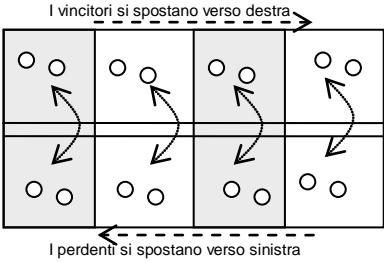
Contenuti

INTRODUZIONE


Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Saluti e appello Che cos'è un handicap? Spiegare tramite degli esempi. Capire quale influsso può avere un handicap durante un'attività. Ci muoviamo una volta come un nano (uomo molto piccolo) ed una volta come un gigante (uomo molto grande). Per ognuno 2 lunghezze della palestra.	Cerchio Linea	Controllo delle presenze
10' 2x4'	Giocare a prendersi L'ospedale Fissare 2 cacciatori. Chi viene preso diventerà cacciatore e deve mettere una mano nel posto in cui è stato preso (ferita) e dovrà prendere in questo modo. Il gioco della coda. Affrancare i nastri nei pantaloncini come se fossero delle code. Ci devono essere diverse lunghezze, code molte corte e code molto lunghe. Chi perde la propria coda ne può prendere una nuova dal deposito. Quali influssi hanno gli handicap sulla riuscita di questi giochi? (analizzare con i bambini)	Adattare la grandezza del campo da gioco e il numero dei cacciatori a dipendenza della grandezza della palestra, del numero e delle capacità dei giocatori. 	Nastri Cerchi come deposito dei nastri
5'	Gonfiare i palloni con handicap Formare 2 gruppi. Un gruppo compie 2 giri a corsa della palestra mentre l'altro gruppo aspetta fermo. Alla fine entrambi i gruppi gonfiano i palloni (per la piscina) soffiando. Chi è più veloce? Perché?		Palloni per la piscina, uno ogni bambino

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	<p>Hockey con il pallone per la piscina Formare 4 squadre. 2 squadre per campo da gioco. Il pallone per la piscina può essere giocato soltanto con il pugno con entrambi i bastoni (braccia). Bastone alto non è permesso, al massimo altezza delle ginocchia. Il pugno deve essere chiuso. Non è permesso giocare con i piedi. Il portiere non può buttarsi per terra. Varianti: mettere delle porte in mezzo al campo, si può far goal dal davanti e dal dietro.</p> <p>Handicap: i bambini bravi possono giocare con il braccio debole.</p>	<p>2 coni formano una porta. Si gioca su tutte e 2 le metà della palestra. Si gioca senza arbitro. Il monitore interviene solamente in caso di problemi.</p> <p>Dopo 4 minuti si gioca "La finale dei mondiali" e "La finale di coppa svizzera" per il terzo e quarto posto.</p> 	<p>4 coni 2 palloni per la piscina Nastri 2 segnapunti</p>
15' 6x2'	<p>Forme di staffette 4 squadre si confrontano in diverse staffette. Ogni bambino corre fino in fondo alla palestra, gira attorno alla palestra e ritorna.</p> <ol style="list-style-type: none"> Condurre la palla con il piede. Giocare la palla con il pugno (come Hockey con il pallone per la piscina). Come sopra ma con 2 palloni. Portare 3 palloni senza farli cadere, se ne cade uno un compagno di squadra arriva ad aiutare. Tenere in aria la palla o con dei lanci in alto o con la tecnica della pallapugno. Il monitore o i bambini propongono delle proprie varianti (per es. condurre la palla con un bastone da uni hockey, chiudere un occhio, all'indietro, ecc.). <p>Handicap: -I vincitori di una staffetta dovranno fare 2 metri in più la volta dopo. -Giocare con il braccio risp. piede debole</p>	<p>Vengono formate 4 corsie di gara demarcate con dei paletti.</p> <p>È importante classificare ogni singola forma di staffetta e stilare una classifica finale.</p> 	<p>8 paletti 3 palloni per la piscina ogni squadra A dipendenza della forma della staffetta altro materiale</p>
12' 8x1'	<p>Chi riesce meglio? Dividere la palestra con le panchine. A coppie provare a passarsi la palla di qua e di là della panchina. Dopo 1' si gira in senso orario e si riceve un nuovo compagno di gioco. Chi riesce a fare in 1' più passaggi?</p> <ol style="list-style-type: none"> Con lancio e presa. Calcio (passaggio con il piede). Pallapugno, la palla può toccare 1 volta per terra. Pallapugno, passaggio diretto (senza rimbalzo). <p>Handicap: A dipendenza delle capacità mescolare i gradi di difficoltà del gioco, per es. un bravo giocatore può passare la palla direttamente mentre l'altro può farla cadere per terra una volta.</p> <p>Variante: se ci sono molti bambini usare anche le pareti della palestra.</p>		<p>Utilizzare panchine, cassoni o cordicella al posto della rete</p>

<p>20' 6x2'</p>	<p>Il torneo del re Suddividere la palestra in 4-5 campi da gioco. Si gioca sempre 2 contro 2. Le regole vengono concordate con l'avversario prima di ogni incontro. Gioco A: toccare la palla più di 3 volte nel proprio campo, la palla può toccare per terra tra un passaggio e l'altro (passaggio indiretto). Gioco B: toccare la palla più di 2 volte, passaggio indiretto. Gioco C: passaggio diretto (senza far cadere la palla per terra), più di 2 tocchi nel proprio campo. Gioco D: ripassare subito la palla nell'altro campo come nel tennis (o ping-pong). Handicap: -I bambini bravi giocano con il braccio debole e non possono far cadere la palla per terra. -La squadra perdente avrà 2 punti di vantaggio.</p>	<p>Utilizzare panchine, cassoni o cordicelle al posto della rete. Dopo ogni partita i vincitori si spostano di un campo verso destra, mentre i perdenti verso sinistra. Chi perde nel campo più a sinistra e risp. chi vince nel campo più a destra rimangono fermi.</p> 	<p>Utilizzare panchine, cassoni o cordicelle al posto della rete Coni per demarcare i campi da gioco Cronometro</p>
---------------------	--	--	---

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
<p>10'</p>	<p>Curling con i palloni per la piscina Ogni bambino duella 3 volte con 3 compagni. Ogni bambino ha 2 tentativi. Chi riesce a far rotolare la palla più vicino alla parete (senza toccarla)? Se si è alla pari fare un terzo e decisivo tentativo. Handicap: Lanciare la palla una volta con il braccio destro ed una con il braccio sinistro. Qual è il risultato quando lancio con il braccio debole?</p>	<p>Si gioca sulla larghezza della palestra. Determinare la linea dalla quale si tira la palla.</p> 	
<p>2'</p>	<p>Saluti finali Breve feed-back: tutti possono partecipare ai giochi e introducendo un handicap il gioco può essere parificato.</p>		