

G+S-Kids: Introduzione alla pallapugno - Lezione 12

La storia della pallapugno

Autore

Simone Pfenninger, Esperta G+S "Ginnastica/pallapugno e kids"

Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti

Livello basso medio impegnativo

Età consigliata 7-10 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

Il filo conduttore della lezione è la storia della pallapugno.

Mostrare lo svolgimento di un torneo.

Indicazione



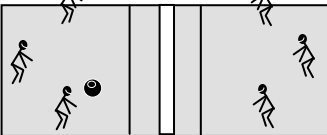
Si consiglia di narrare la sequenza degli esercizi della lezione usando una storiella.

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	<p>Prima parte: Alzarsi Prima parte: eseguire gli esercizi:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Sonno profondo, i bambini sono sparpagliati in palestra e dormono. - Saltano in aria quando suona la sveglia. -Salti di gioia: i bambini fanno salti gioia in tutta la palestra. -Cercare gli oggetti di gara, i bambini corrono liberi nella palestra e quando il monitore batte le mani toccano il pavimento. -Vestirsi, il monitore fa la dimostrazione e i bambini imitano i movimenti (mettersi i pantaloni, ...). -Cercare l'orsetto portafortuna, i bambini toccano tutti e 4 gli angoli della palestra. -Colazione, i bambini si mettono a gruppi da 4 dietro ad un paletto. 	<p>All'inizio i bambini sono sparpagliati in tutta la palestra.</p> <p>Alla fine della prima parte:</p>	<p>Testo della storia</p> <p>Ogni 4 bambini 2 paletti</p>
10'	<p>Seconda parte: Staffette Seconda parte: eseguire diverse forme di staffette. Determinare la distanza tra i paletti in modo che non ci sia troppo tempo d'attesa (intensità). Variante: staffetta a pendolo.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Scivolare, muoversi in avanti come un pattinatore. 2. Il bruco, mettere i piedi e le mani su 2 pezzi si stracci (o altro materiale di scivolamento) e spostarsi in avanti spingendo le mani e trascinando i piedi. 3. A corsa, usare gli stracci di prima come testimoni. 4. Pulire il pavimento, spingere lo straccio con le mani. 5. Guidare la macchina, A sta sullo straccio, B lo tira. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Scivolare 2. Il bruco 4. Pulire il pavimento 5. Guidare la macchina 	<p>8 stracci per la pulizia (o resti di tappeti)</p>

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5-10'	Terza parte: Preparazione alla competizione Terza parte: eseguire gli esercizi Tutti gli esercizi vengono fatti sia con la destra che con la sinistra. È possibile farlo anche sottoforma di competizione, chi riesce a fare più passaggi? - I bambini si passano la palla direttamente, in seguito indirettamente (con rimbalzo). - I bambini si passano la palla indirettamente con la tecnica della pallapugno (passaggio con l'avambraccio) - I bambini si passano la palla tirando sopra la testa. Fare attenzione alla posizione della gambe: una davanti all'altra. - A fa il servizio/messa in gioco/rinvio dall'alto verso B. Non si può tirare troppo forte. Se si tira forte usare i palloni soffici o tirare contro il muro.	 	1 pallone ogni 2 bambini
30-40'	Quarta parte: La competizione (torneo) - Pausa per bere. - Creare un inno di squadra. - Tirare a sorte per formare le squadre. - Inizio del gioco (2:2 o 3:3 al di sopra della panchina) - Torneo tutti contro tutti (la forma del torneo dipende dal tempo a disposizione e dal numero di squadre).	Mettere una panchina (al posto della rete) in mezzo al campo da gioco. 	Una panchina e un pallone piccolo di pallapugno ogni campo da gioco

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Quinta parte: Dopo la competizione Quinta parte: eseguire gli esercizi. - Riordinare il materiale. - Distribuzione dei premi, comunicare la classifica. - Complimenti dell'allenatore. Commentare assieme ai bambini i punti positivi del torneo. - Rituale del "batti 5" per congratularsi a vicenda. - Farsi la doccia/asciugarsi/vestirsi, il monitore fa la dimostrazione e i bambini lo imitano. - I bambini si salutano dandosi la mano. - I bambini vanno nuovamente a dormire.	I bambini si ritrovano sul cerchio. I bambini sono sparpagliati in campo.	



La storia della pallapugno (testo per gli esercizi)

Parte 1

Il nostro piccolo giocatore di pallapugno Jorki sta ancora dormendo profondamente (*tutti i bambini sono sdraiati in palestra e "dormono"*). All'improvviso suona la sveglia e Jorki si alza immediatamente (*i bambini si alzano in piedi*). Jorki si stira ed è molto felice della giornata che lo aspetta: finalmente può fare un torneo di pallapugno. Dalla felicità fa 10 salti di gioia (*i bambini fanno dei salti di gioia*). Velocemente corre in tutta la camera e prende tutte le cose che gli servono per il torneo (*i bambini corrono liberi nella palestra e toccano il pavimento al battito delle mani del monitor*). Prima di poter fare colazione Jorki deve vestirsi. Si mette i pantaloni (*i bambini imitano i movimenti*). Si siede per terra e si infila i calzini tenendo le gambe tese. In seguito si alza e si mette la maglietta. Come portafortuna per il torneo Jorki prende con sé il suo peluche preferito. Ma dove è finito il peluche? Corre velocemente guardando nei quattro angoli della camera e lo cerca (*i bambini toccano i quattro angoli della palestra*). Ah, eccolo qua! Mette il suo peluche nella borsa e va a far colazione. Così si avvicina al tavolo della cucina (*al massimo 4 bambini per tavolo = in colonna dietro ai paletti*).

Parte 2

Jorki è affamato e si gusta i cereali. Si alza e va verso l'armadio. Oje, oje, oje il pavimento è molto scivoloso (*staffetta: scivolare su un pezzo di tappeto – su una gamba*). Mentre sta facendo colazione Jorki osserva un bruco colorato che sta salendo sulla finestra della cucina. Riuscirà anche lui a muoversi così elegantemente come il bruco? Jorki prova a imitarlo sul pavimento scivoloso della cucina (*staffetta: muoversi come un bruco*). Stando ad ammirare il bruco non si accorge che il tempo vola. Per essere puntuale sul luogo del torneo deve sbrigarsi. Corre più velocemente che può nella sua camera (*staffetta normale*). Prende la sua borsa e corre giù per le scale fino alla porta di casa. Purtroppo però nella fretta urta un vaso di fiori e lo fa cadere. Prende subito uno straccio per pulire l'acqua e i cocci del vaso frantumato (*staffetta singola: mani sul tappeto, pulire il pavimento*). Alle 8 in punto Jorki è davanti alla porta di casa sua e arriva a prenderlo il suo monitor con il furgoncino della squadra. Jorki sale sul furgoncino e si siede assieme ai suoi compagni. Ora tutta la squadra si dirige verso il luogo del torneo (*tutti i bambini vengono chiamati una volta = possono guidare il furgone*).

Parte 3

Per fare in modo che la squadra si prepari bene al torneo, i bambini fanno alcuni esercizi con i palloni. Tutti i bambini formano delle coppie e stando uno di fronte all'altro si passano la palla (*i bambini si passano la palla prima direttamente, in seguito indirettamente*). Ora i bambini provano a passarsi la palla con la tecnica della pallapugno (*passarsi la palla indirettamente*). Alcuni bambini della squadra sono già molto bravi e provano perciò a passarsi la palla direttamente (*passarsi la palla direttamente*). Per la prima partita devono anche riscaldare le braccia e quindi tirano la palla sopra la testa. Quando Jorki lancia la palla con il suo braccio sinistro, ha la gamba destra in avanti. Se invece lancia con il braccio destro metterà la gamba sinistra in avanti (*i bambini lanciano la palla con il braccio destro e sinistro facendo attenzione alla corretta posizione delle gambe*). La squadra di Jorki padroneggia bene il tiro. Quindi il loro monitor gli permette di fare il rinvio dall'alto (*i bambini fanno il rinvio dall'alto verso il compagno facendo sempre attenzione alla corretta posizione delle gambe*).

Parte 4

Mancano ancora 3 minuti all'inizio della prima partita. Il monitor raggruppa la squadra attorno a sé. I bambini bevono un sorso dalla borraccia così da avere ancora più forze per la partita (*breve pausa per bere*). Tutti i bambini mettono le teste vicine e urlano il loro "grido di battaglia" (*creare un proprio "grido di battaglia"*). Jorki è un po' nervoso, manca poco al fischio iniziale della prima partita. La sua squadra entra in campo e aspetta con ansia la squadra avversaria (*formare le squadre, 3:3 o 2:2 su campo piccolo al di sopra della panchina*). Tutte le squadre sono pronte e aspettano il fischio dell'arbitro. La partita dura esattamente 5 minuti. Finalmente ecco il fischio d'avvio della prima partita del torneo (*durata della partita 5'. Adattare la forma del torneo al numero di squadre. Piccolo torneo, per es. tutti contro tutti*).



Parte 5

Il torneo sta volgendo al termine. Stanchi ma contenti, Jorki e i suoi compagni di squadra aiutano a riordinare il materiale del torneo (*riordinare il materiale*). Poi vanno alla premiazione. Visto che tutti i bambini hanno giocato in modo corretto e sportivo tutti ricevono un piccolo premio (*dare un piccolo regalino*). Jorki ed i suoi amici prendono le loro cose e vanno a farsi la doccia (*imitare i movimenti*). Dopo la doccia riposante i bambini si asciugano bene e si rivestono. Il monitore riunisce ancora tutta la squadra di Jorki attorno a sé e fa dei commenti positivi sul torneo (*accennare gli aspetti positivi del gioco*). I bambini sono fieri del loro gioco e si congratulano a vicenda (*"batti 5" con tutti i compagni*). L'intensa e lunga giornata del torneo sta finendo. Il monitore riporta a casa tutti i bambini. Tutti si salutano (darsi la mano e salutarsi). Arrivato a casa Jorki è stanco morto e va subito a letto addormentandosi subito (*tutti i bambini sono sdraiati in palestra e si addormentano*). Provate ad indovinare cosa sognerà Jorki questa notte?