

G+S-Kids: Introduzione alla pallapugno - Lezione 5

Giochiamo e ci divertiamo

Autore

Oli Lang, Esperto G+S pallapugno

Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti

Livello basso medio impegnativo

Età consigliata 8-10 anni

Grandezza del gruppo 8-12

Luogo del corso Palestra

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

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Giochiamo e ci divertiamo.

Indicazione

Distribuire i palloni ai bambini soltanto all'inizio dell'allenamento.

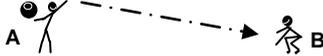
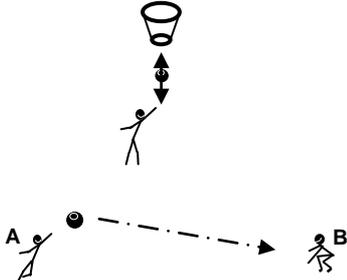
Se possibile giocare in piccoli gruppi.

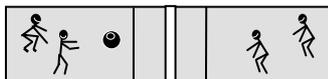
Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Saluti e appello	In cerchio	Lista delle presenze
5'	Obiettivo della lezione: divertirsi tutti insieme Dire ai bambini l'obiettivo della lezione e fare spiegare a loro i vari termini tecnici con degli esempi.	In cerchio	
5'	Gioco: Fai cadere il pallone 2 squadre tirano diversi tipi di palloni e provano a colpire dei palloni più grandi (per es. palloni medicinali) che stanno sopra al coperchio del cassone a metà palestra. C'è una linea dalla quale si tira e un punto di raccolta per il palloni. Quale squadra riesce a far cadere più palloni?	Demarcare il campo da gioco con dei coni.	Coni Cassone Molti palloni piccoli 1-3 palloni grandi

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
15'	Dal lancio al rinvio 1. I bambini si passano la palla. 2. Preparare un breve percorso sui lanci con diversi obiettivi (per es. palloni medicinali sul cassone, un quadrato sul muro, anelli, tabellone del canestro). Ad ogni postazione i bambini hanno 2 minuti di tempo a disposizione per racimolare più punti possibili. (è permesso solo il tiro da sopra la spalla!).	Il monitore dimostra la forma corretta del lancio e del rinvio. 	Coni Palloni da pallapugno piccoli o palline da tennis
5'	Il rinvio (colpire la palla al volo) 1. Il bambino sta sotto il canestro e ha la palla nella mano debole (≠ mano di tiro). Obiettivo: il bambino lancia la palla in aria in modo che tocchi la rete del canestro e ritorni nella mano del bambino. 2. Breve introduzione tecnica al rinvio. Provare il rinvio verso il compagno. Importante: tirare la palla dritta in aria.		Coni Palloni da pallapugno piccoli
20'	Gioco: palla sopra la corda	Tirare la rete lungo la palestra.	Coni





	<p>Tirare un corda e formare tanti piccoli campi in modo che si possa giocare 2 contro 2. I bambini giocano la palla sopra la corda, la palla può toccare per terra nel proprio campo una volta. Bisogna effettuare almeno 1 passaggio prima di lanciare la palla nel campo avversario. Se si colpisce un punto predefinito nel campo avversario si riceve un punto supplementare. Si può giocare anche sottoforma di torneo.</p>	<p>In questo modo si possono creare più campi da gioco.</p>	<p>Palloni da pallapugno piccoli Rete o corda</p>
--	---	---	---

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	<p>Concorso (ritorno alla calma) Il monitore si trova in un settore demarcato della palestra. Ogni bambino prova con un servizio di pallapugno a spedire la palla nel settore del monitore conquistando così 2 punti. Quale squadra riesce a fare più punti?</p>	<p>Settore di difesa del monitore ca. 5mx5m. Il punto di tiro è distante ca. 6m dal monitore.</p>	<p>Coni Palloni da pallapugno piccoli</p>
2'	<p>Saluti finali Breve feedback: cosa possiamo fare meglio la prossima volta?</p>		