

G+S-Kids: Introduzione alla pallapugno - Lezione 6

Giochiamo contro

Autore

Simone Pfenninger, Esperta G+S pallapugno/ginnastica a kids

Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti

Livello basso medio impegnativo

Età consigliata 8-10 anni

Grandezza del gruppo 8-20

Luogo del corso Palestra

Sicurezza Fare attenzione alle installazioni fisse della palestra come per es. le sporgenze dalle pareti.

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

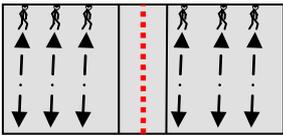
Lottare con rispetto uno contro l'altro, esercitare la componente competitiva.

Indicazione

Impostare gli esercizi in modo che non sia sempre il solito che vince (introdurre elementi casuali!)

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5	Saluti e appello. Obiettivo della lezione: lottare sportivamente contro un avversario. Dire ai bambini l'obiettivo della lezione. Rituale "shake hands" (vedi lezione sul fairplay)	Sul cerchio.	Lista delle presenze
10'	La staffetta dei palloncini 1.Tenere il palloncino in una mano, correre dall'altra parte della palestra, soffiare una volta nel palloncino. Continuare a fare avanti ed indietro fino a quando il palloncino è tutto gonfiato. Chi riesce a farlo per primo? 2.Spostare il palloncino solo con l'avambraccio (movimento della palla pugno). Vince chi per primo riesce ad andare dall'altra parte della palestra e ritornare. 3.Come sopra ma questa volta il palloncino può venir colpito solo dall'alto con un pugno. 4.Come sopra ma questa volta solo con il piede. 5.Come sopra ma questa volta solo con la testa	 <p>Osservazione: se ci sono molti bambini fare gli esercizi a coppie. Ogni bambino percorre una sola distanza.</p>	1 palloncino ogni bambino
5'	Stringersi la mano, muoversi Tutti i bambini si danno la mano e si dicono "Complimenti! Hai fatto un ottimo lavoro!". Il monitore spiega e dimostra 4 esercizi (2 di forza e 2 mobilità). 1.A e B sono sulla pancia uno di fronte all'altro con un braccio di distanza. Le gambe sono fisse al pavimento. I bambini sollevano leggermente la parte superiore del corpo (braccia in aria) e si passano la palla per 10 volte. 2.A e B sono seduti uno di fronte all'altro con le gambe piegate. A ha il pallone tra i piedi, fa un giro di 360° su se stesso sul sedere e poi B gli prende il pallone con i piedi, farà un giro di 360°, ecc.. 10 volte. 3.A e B stanno schiena contro schiena e si passano il pallone in mezzo alle gambe e sopra la testa. 4.A e B sono seduti schiena contro schiena e si passano la palla lateralmente. Prendere il pallone con 2 mani. 10 giri.		

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Il volo del palloncino A coppie. Quale coppia di bambini riesce a tenere in aria il palloncino più a lungo toccandolo solo con la tecnica della pallapugno (avambraccio)? Tutti i perdenti battono le mani e si complimentano con la coppia di bambini che ha vinto. Ripetere più volte.		Panchine Div. tipi di palloni
5x4'	Pallapugno sopra la panchina con palloncino 2:2, piccolo campo da gioco, panchine al posto della rete. Si può tirare solo dal sotto e bisogna fare più di 3 tocchi. Servizio da ca. 1m dalla panchina. Il palloncino non può mai toccare per terra! Variante: ogni squadra tira il dado. La squadra avversaria non vede che numero è uscito. Vince la squadra che per prima raggiunge i punti corrispondenti al numero del dado. Può quindi succedere che una squadra vinca con 6 punti e l'altra già con 2 punti. Favorire il fairplay.		Panchine Palloncini Dadi
10'	Chi è più bravo? Qualificazioni: tutti i bambini hanno 2 minuti di tempo per cercare di giocare il pallone con l'avambraccio il più a lungo possibile senza farlo cadere per terra. Finali: in seguito il migliore va con il peggiore, il secondo con il penultimo, ecc. Quale coppia riesce a fare più passaggi diretti? Se la palla tocca per terra si ricomincia da 0.		Palloni da pallapugno piccoli
5x4'	Pallapugno sopra la panchina 2:2 come pallapugno sopra la panchina con il palloncino ma con un pallone piccolo e regole da pallapugno (3 contatti con la palla; è permesso 1 contatto per terra tra un giocatore e l'altro). Tutto con la tecnica "tira la palla in aria e colpisci (rinvio)"! Chi fa 1 punto può tirare il dado ed annotare il numero che è uscito su un foglio sommando ogni volta i punti. Chi ha più punti dopo 4 minuti (risp. chi ha tirato meglio il dado)?		Panchine Palloni da pallapugno Dadi Fogli, matite

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
8'	Chi è il più forte tra di noi? Svolgere esercizi di lotta 1:1, per esempio: 1. Colpire le mani: in posizione di flessione provare a colpire le mani dell'avversario. 2. Lottare con la schiena: stare schiena contro schiena e provare a spingere l'avversario oltre una determinata linea. 3. Lottare con le spalle: stare in posizione di flessione spalla contro spalla e provare a spingere l'avversario oltre una determinata linea. 4. Il compasso: fissare i piedi in un punto e fare un cerchio spostandosi con le mani. Chi arriva per primo al punto di partenza? 5. Il re: stare su una gamba, incrociare le braccia e provare a far perdere l'equilibrio al compagno in modo che debba appoggiare la seconda gamba. 6. Alzare il bacino: A è sdraiato sulla schiena. B si appoggia sul bacino di A. A prova a sollevare il bacino. Ci riesce a farlo?	1 contro 1	
2'	Saluti finali Breve feedback: Cos'è facile/difficile nel tema "Giocare contro"? Come mai?		