

Lezione «Scoprire il roundnet»

L'accento è posto sulla scoperta di questo gioco. Ci si avvicina al roundnet in modo ludico e, attraverso domande di riflessione mirate, si sviluppa una comprensione di base del gioco.

Condizioni quadro

- Durata della lezione: 90 minuti
- Livello: 7-9° anno (ciclo 3)

Obiettivi di apprendimento

- Spiegare tre o più regole del roundnet.
- Spiegare tre modi diversi di segnare punti.
- Conoscere una tattica per segnare punti e applicarla nel gioco.

	Durata	Tema/Esercizio/Forma di gioco
Inizio	5'	Introduzione <ul style="list-style-type: none">• Presentare il roundnet (video).• Spiegare i termini: il nome dello sport è roundnet. Marchi noti (fabbricanti di prodotti) sono spikeball, rashball, bamball, ecc., motivo per cui questi termini sono talvolta (erroneamente) usati come sinonimi di questo sport.• Porre le seguenti domande: chi conosce il roundnet? Chi ha già giocato a roundnet? Materiale: 1 laptop, ev. 1 beamer
	10'	Riscaldamento: Staffetta di assemblaggio <p>Due o più squadre di uguali dimensioni si sfidano in una staffetta. I giocatori di ogni squadra si posizionano su un lato della palestra, dietro a una linea di partenza. Di fronte, a una distanza di ca. 20 m, ci sono gli elementi di una rete da roundnet. A turno, un giocatore di ogni squadra corre verso questi oggetti, ne prende uno e fa ritorno. I pezzi raccolti possono essere assemblati gradualmente. Vince la squadra che completa per prima la rete.</p> più difficile <ul style="list-style-type: none">• Correndo verso l'altro lato della palestra, i giocatori devono effettuare degli autolanci o mantenere in aria la palla. Se un giocatore fa cadere la palla, deve percorrere nuovamente il tragitto iniziato (ad esempio andata o ritorno). Osservazione: a titolo di esempio, il docente può già assemblare una rete da roundnet prima della staffetta. Materiale: il numero di reti da roundnet necessarie per la lezione, ev. 1 palla per gruppo
Parte principale	10'	Forma di gioco I: Afferrare e tirare in rete <p>Quattro giocatori per rete. Uno scambio inizia sempre dalla posizione di base con un tiro in rete.</p> <p>1° tocco di palla: afferrare e lanciare 2° tocco di palla: afferrare e lanciare 3° tocco di palla: afferrare e tirare in rete.</p> Osservazioni: <ul style="list-style-type: none">• Se la palla tocca il telaio, rimbalza 2 volte in rete o cade a terra = errore.• Massimo tre tocchi di palla.• La squadra in possesso della palla non deve essere ostacolata dalla squadra avversaria.• Ogni squadra che segna un punto, batte il servizio. Materiale: 1 rete da roundnet e 1-2 palle per 4 allievi
	5'	Riflessione <p>In coppia, compiere un giro della palestra correndo tranquillamente e chiarire i seguenti aspetti:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Qual è l'obiettivo del gioco?2. Qual è l'obiettivo della squadra attaccante? <p>(cfr. domande di riflessione B1-2)</p> <ul style="list-style-type: none">• Se gli allievi non hanno ancora capito il gioco o non sanno identificare gli obiettivi, spiegare nuovamente le regole.• Se gli allievi hanno capito il gioco, riprendere il gioco dando il compito agli allievi di contare i punti. Materiale: ev. domande scritte sulla flipchart o su foglietti di carta; ev. riservare la flipchart per le risposte
	10'	Forma di gioco II: Afferrare, passare e schiacciare <p>Quattro giocatori per rete. Lo scambio inizia sempre dalla posizione di base con un servizio schiacciato sulla rete.</p> <p>1° tocco di palla: afferrare e passare 2° tocco di palla: afferrare e passare 3° tocco di palla: afferrare e schiacciare sulla rete</p> Osservazioni: <ul style="list-style-type: none">• Stesse regole della forma di gioco «Afferrare e tirare in rete».• Differenza: attacco con schiacciata anziché tiro in rete. Materiale: 1 rete da roundnet e 1-2 palle per 4 allievi

	Durata	Tema/Esercizio/Forma di gioco
Parte principale	10'	<p>Riflessione</p> <p>In coppia, compiere un giro della palestra correndo tranquillamente e chiarire i seguenti aspetti:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Con quale strategia la squadra attaccante può segnare il maggior numero di punti? 2. A cosa serve il passaggio con autolancio all'interno della squadra? 3. Quale tecnica consente di effettuare il maggior numero di passaggi? <p>(cfr. domande di riflessione B3-4, AL2)</p> <p>→ Riunire tutti gli allievi e avviare una discussione collettiva.</p> <p>In base alle risposte e ai contributi degli allievi, mettere in relazione gli esercizi e mostrarne la pertinenza (ad es. se vogliamo lanciare la palla sulla rete in modo che la squadra avversaria non possa intercettarla, dobbiamo creare spazio. Per creare spazio, dobbiamo far rimbalzare la palla al centro della rete o passarla sopra la rete. Per poter far rimbalzare la palla al centro della rete, dobbiamo saper eseguire passaggi precisi).</p> <p>Materiale: ev. domande scritte sulla flipchart o su foglietti di carta; ev. riservare la flipchart per le risposte</p>
	5'	<p>Pausa idratante</p> <p>Esercizio: Passaggio esplorativo</p> <p>A coppie, uno di fronte all'altro. I giocatori esercitano diverse varianti di passaggio seguendo la sequenza:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sopra la testa 2. Sotto la testa 3. Laterale 4. Indietro <p>In ogni variante di passaggio, all'inizio l'alzata viene eseguita con la mano dominante. Il giocatore che passa la palla esegue un autolancio, poi la passa all'altro con un leggero contatto. In seguito le varianti di alzata possono essere effettuate su un lancio del partner. Per rendere il gioco più difficile, eseguire le alzate facendo rimbalzare la palla a terra o in successione diretta. In una fase successiva, le alzate vengono effettuate con la mano non dominante. Per concludere, il giocatore cambia mano seguendo la stessa progressione.</p> <p>Varianti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Variare la distanza fra i compagni di squadra (più vicino/più lontano), traiettoria della palla (alta/piatta) • Sotto forma di gioco: chi riesce a effettuare il maggior numero di passaggi? <p>Osservazioni: dopo l'esercizio, occorre riproporre una forma di gioco. Il docente deve motivare gli allievi ad applicare ciò che hanno imparato.</p> <p>Materiale: 1 palla per 2 allievi</p>
	15'	<p>Forma di gioco III (come II): Afferrare, passare e schiacciare</p> <p>Quattro giocatori attorno a una rete. Il servizio viene schiacciato sulla rete anziché tirato in rete.</p> <p>1° tocco di palla: afferrare e passare</p> <p>2° tocco di palla: afferrare e passare</p> <p>3° tocco di palla: afferrare e schiacciare sulla rete</p> <p>Osservazioni:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stesse regole della forma di gioco I «Afferrare e tirare in rete». • Differenza: attacco con schiacciata anziché tiro in rete. <p>Materiale: 1 rete da roundnet e 1-2 palle per 4 allievi</p>
Ritorno alla calma	5'	<p>Riordinare</p> <p>Riordinare gli attrezzi utilizzati (reti da roundnet e palle)</p>
	5'	<p>Breve valutazione</p> <p>Gli allievi si sdraiano sulla schiena, eventualmente chiudono gli occhi e, se possono rispondere affermativamente a una delle seguenti domande, sollevano una parte del corpo (gamba sinistra, gamba destra, braccio sinistro, braccio destro).</p> <ul style="list-style-type: none"> • So come si segnano punti nel roundnet. • So segnare punti nel roundnet. • So perché i passaggi sono così importanti nel roundnet. • So lanciare la palla con precisione sulla rete.