

G+S-Kids: Introduzione pallavolo - Lezione 1

Spostarsi

Autrice

Nicole Schnyder-Benoit (Capo disciplina Pallavolo)

Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti
 Livello basso medio impegnativo
 Età consigliata 7 - 10 anni
 Grandezza del gruppo 12
 Luogo del corso Campo di pallavolo

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Orientamento nello spazio e sul terreno. Spostamenti economici e ritmati.

Indicazione

La pallavolo è un gioco dinamico nel quale i ragazzi devono spostarsi in tutte le direzioni.

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	La danza del millepiedi Gli allievi formano una colonna dietro il docente. Seguendo la musica, il docente si sposta in modo variato nel campo di pallavolo e gli allievi lo imitano: <ul style="list-style-type: none"> - Corsa - Salti - Spostamenti laterali - Passi incrociati - Passi laterali 		Musica con circa 160-170 bpm
5'	Corsa con segnali I ragazzi si spostano sul campo di pallavolo. A seconda del segnale dato dal docente, i ragazzi reagiscono con il movimento corrispondente. <ul style="list-style-type: none"> - Su chiamata si modifica il tipo di andamento (vedi sopra; variante: solamente sulle linee) - Battere le mani = salto in estensione. - Fischietto = sdraiarsi sul ventre/dorso. Se possibile includere l'esercizio in una storia.		

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Tu e io <i>Caccia ai piedi:</i> due ragazzi cercano di calpestarsi i piedi. Bisogna evitare di farsi calpestare i propri. <i>Combattimento d'equilibrio:</i> due ragazzi si affrontano in posizione accovacciata e si danno la mano. Ognuno cerca di far perdere l'equilibrio all'altro fino a perdere il contatto del terreno con almeno un piede. <i>Toccare -prendere:</i> Due ragazzi si affrontano sulla linea di metà campo. Ciascuno cerca di toccare l'altro, poi colui che ci riesce scappa verso la linea di fondo (circa 6 metri). L'altro ragazzo cerca di prenderlo prima che raggiunga la fine del campo di pallavolo.		

10'	<p>Lavoro con il pallone Ogni ragazzo ha una palla e cerca di lanciarla a se stesso, di riprenderla, rotolarla e dribblare (provare diverse possibilità). In piccoli gruppi ogni ragazzo mostra una variante. Tutti provano a fare le cose seguenti con la palla:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lanciare la palla a 2 mani e riprenderla dopo un rimbalzo. - Lanciare la palla a 2 mani, toccare una linea con le mani e riprenderla dopo un rimbalzo. - Lanciare la palla a 2 mani e riprenderla immediatamente. - Lanciare la palla a 2 mani, battere 1x le mani e riprendere la palla. - Lanciare la palla a 2 mani, sedersi e riprenderla. 		
15'	<p>Prendere toccando con la palla Ogni ragazzo tiene una palla con le 2 mani e cerca di toccare con la palla il maggior numero di ragazzi che si trovano nel campo di pallavolo (tutti contro tutti). I ragazzi che vengono presi possono liberarsi andando a toccare una parete della palestra.</p> <p>Varianti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spostamenti variati in direzione della parete - 3 palloni differenti: la palla da basket caccia quella di pallavolo, che a sua volta caccia quella di pallamano. 		Una palla a testa
15'	<p>Staffette a squadre Partenza dietro la linea di fondo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - La palla è trasportata dal gruppo. L'ultimo della colonna va a posizionarsi davanti: passare la palla a due mani. Una volta che la palla ha oltrepassato la linea di metà campo, tutto il gruppo corre verso la linea di fondo opposta. <p>Varianti: il pallone avanza in slalom attraverso la colonna, passa sopra o sotto. Il primo ragazzo trasporta la palla fino alla prima linea, la deposita e ritorna in colonna. Il secondo ragazzo va a prenderla e la sposta fino alla seconda linea...</p> <p>Variare i modi di spostamento e di cambio.</p>		Una palla ogni gruppo
10'	<p>Vuotare il cesto In ognuna delle due metà campo, separati da un cassone, si trova un cesto/carrello riempito di palloni. Un ragazzo della squadra avversaria B vuota il carrello. La squadra A raccoglie i palloni e li rimette nel carrello. La stessa cosa succede per la squadra B. Quale delle due squadre avrà meno palloni sul campo al fischio finale?</p> <p>Varianti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ev. due ragazzi vuotano il cesto - I palloni sono lanciati nel campo opposto. - I palloni raccolti devono essere messi in un carrello mobile gestito da un avversario. 		Cassone/carrello per palloni Diversi palloni

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	<p>Cesto di palloni Due giocatori di ogni squadra si danno le mani e formano una "cesta". Gli altri portano i palloni e li mettono nella cesta. Quanti palloni riescono a mettere in equilibrio senza che cadano?</p>		
	<p>Rituale finale Tutti formano un cerchio e si danno la mano, avanzano verso il centro alzando le braccia. Una volta al centro tutti abbassano le braccia e eseguono l'urlo di squadra (per esempio "e ciao").</p>		