

Cooperazione

La palla è l'aspetto centrale di un gran numero di sport di squadra. La cooperazione fra i giocatori è indispensabile. In questa lezione gli allievi imparano a giocare insieme con la palla.

Condizioni quadro




Durata della lezione: 90 min.

Livello: classi di seconda, terza media

Obiettivi d'apprendimento

- Svolgere insieme dei compiti con la palla
- Cooperazione

| | | Tema/esercizio/gioco | Organizzazione/disegno | Materiale |
|--------------|--|--|--|--|
| Introduzione | 10' | <p>La caccia alla palla: Formare due squadre di due o tre allievi. I giocatori di una squadra si passano la palla a vicenda facendola rotolare più volte possibile. Gli avversari tentano di afferrare la palla e di fare a loro volta i passaggi. Chi riesce prima a fare dieci passaggi di seguito?</p> <p>Variante: quattro squadre, ogni squadra gioca contro un'altra. Dopo 5 minuti i vincitori giocano contro i vincitori e gli sconfitti contro gli sconfitti.</p> |  | 1 palla |
| | Parte principale | 45' | <p>Suddividere la classe in gruppi di quattro per i prossimi esercizi. Ogni gruppo prende quattro palle (1 pallone medicinale, 1 softball, 1 palla da ginnastica, 1 pallina da tennis)</p> | |
| | | <p>Lavoro di gruppo: Tutti gli allievi sono seduti in cerchio con i piedi rivolti verso il centro. Con i piedi sollevano tutti insieme da terra il pallone disposto al centro del cerchio (pallone medicinale, palla da ginnastica).</p> <p>Variante: eseguire l'esercizio scalzi. Può essere d'aiuto soprattutto con le palle di piccole dimensioni.</p> |  | Un pallone medicinale, una softball, una palla da ginnastica, una pallina da tennis. |
| | | <p>Lungo la schiena: Stando seduti, in ginocchio, in piedi, far scivolare la palla lungo la schiena a partire dalla nuca, afferrandola all'altezza dei glutei.</p> <p>Variante: chi sta dietro cerca di prendere la palla dietro la schiena.</p> |  | Un pallone medicinale, una softball, una palla da ginnastica, una pallina da tennis. |
| | | <p>Un otto: Quattro allievi si trovano uno dietro l'altro con le gambe divaricate. L'ultimo della fila fa rotolare la palla attorno alle proprie gambe disegnando un otto prima di farla rotolare verso il compagno che gli sta davanti. E così via. Dopo che il primo della fila ha eseguito l'esercizio passa la palla all'ultimo facendola rotolare fra le gambe di tutti quanti.</p> <p>Variante: Quale gruppo riesce per primo ad eseguire correttamente l'esercizio per tre volte?</p> |  | Una palla da ginnastica per ogni gruppo |
| | <p>Vite senza fine: Formare una squadra di quattro persone, ad ogni membro viene assegnato un numero da 1 a 4. L'obiettivo è di spostarsi il più velocemente possibile da una parete all'altra della palestra. La palla può essere presa e passata solo nel punto in cui due linee si incrociano. 1 passa a 2, 2 passa a 3, ecc. Il numero 4 passa nuovamente al numero 1. Chi ha la palla non può correre.</p> |  | 1 palla da pallavolo per ogni squadra | |

| | Tema/esercizio/gioco | Organizzazione/disegno | Materiale |
|--------------------|--|---|--|
| Parte principale | <p>In ciascuna squadra di quattro persone, due allievi prendono insieme una palla. Dopodiché scendono in campo due squadre. Due allievi eseguono l'esercizio «I gemelli» insieme ad altri due giocatori della squadra avversaria. Il percorso deve essere identico per entrambe le squadre. Una volta terminato il percorso, gli allievi si siedono e gli altri due componenti della squadra iniziano a fare il percorso. Quale squadra vince? In seguito i vincitori giocano contro i vincitori e gli sconfitti contro gli sconfitti.</p> <p>I gemelli: A coppie (o più allievi) trattenere un pallone con il corpo e compiere un percorso (a ostacoli). Quale squadra è più veloce? Quale squadra ci riesce perdendo meno palloni?</p> <p>Variante: collocare degli ostacoli come dei paletti (slalom) o delle panchine rovesciate.</p> |  | <p>Due softball o palloncini per ogni gruppo</p> |
| | <p>Per il gioco della palla bruciata, presentato di seguito, si formano le squadre a seconda del piazzamento ottenuto nel gioco «I gemelli». La squadra che ha vinto gioca con quella che ha perso e le altre due giocano insieme. Nel caso in cui ci fossero più di quattro squadre occorre associare sempre il gruppo più forte a quello meno forte. In questo modo le squadre hanno lo stesso livello.</p> | | |
| | <p>5' Preparare il gioco «Palla bruciata»</p> <p>25' Palla bruciata: due squadre giocano una contro l'altra. Su una metà della palestra (larghezza) si trova un cerchio situato a qualche metro di distanza dalla parete. Ai quattro angoli della palestra, ad una certa distanza dalla parete, sono disposti quattro tappetini (basi). Un attaccante si trova sulla base accanto al cerchio. Lancia una palla e cerca di raggiungere il più velocemente possibile il traguardo passando sulle quattro basi. Se ce la fa, la squadra degli attaccanti ottiene un punto. I difensori devono cercare di depositare la palla, dopo essersela passata, nel cerchio situato a terra (palla bruciata). Gli attaccanti che non si trovano su una base nel momento in cui la palla viene bruciata sono eliminati e devono tornare al punto di partenza. Il giocatore è eliminato anche se la palla viene recuperata al volo. Sui tappetini, che fungono da rifugio per gli attaccanti, non possono fermarsi più di due giocatori. Dopo 10 «out» (giocatori eliminati) le squadre invertono i ruoli.</p> |  | <p>Tre tappetini, quattro paletti (partenza e traguardo), un cerchio, da una a tre palle</p> |
| Ritorno alla calma | <p>5' Palle immobili: I bambini formano un cerchio e ognuno tiene in mano una palla di diverso tipo. Un allievo mostra l'esercizio da fare: rimbalzi, lanci in alto con le mani o con i piedi, movimenti di giocoleria, ecc. Quando un compagno dice «palla immobile» tocca a lui mostrare i movimenti da eseguire sino a quando un altro dirà a sua volta «palla immobile».</p> |  | <p>Palle di vario tipo</p> |