

Palleggiare

Nella maggior parte degli sport con la palla, palleggiare è l'unica possibilità di muoversi con la palla in mano. In questa lezione si allena proprio questo aspetto.

Condizioni quadro

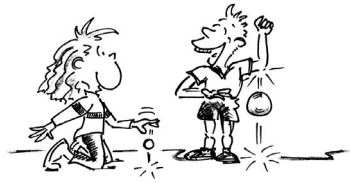



Durata della lezione: 45 min.



Livello: dalla seconda alla terza media

Obiettivi d'apprendimento

- Muoversi palleggiando
- Familiarizzarsi con la palla e rafforzare la fiducia in sé stessi

Osservazioni: durante ogni lezione è importante utilizzare dei palloni gonfi e duri. Il docente deve controllare lo stato delle palle prima dell'inizio della lezione e, all'occorrenza, prepararle a dovere. In seguito le dispone in un cassone.

	Tema/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Introduzione	5' Festa di palleggi: Gli allievi palleggiando stando in piedi, in ginocchio, seduti, con una sola mano e con due. Nel frattempo si spostano a piacimento per la palestra. Varianti: <ul style="list-style-type: none"> • quando due allievi s'incontrano si scambiano la palla • quando due allievi s'incontrano imitano sistematicamente il modo di palleggiare della persona che sta loro di fronte (procedere lentamente, con una mano, con due, ecc.) • si può iniziare la festa dei palleggi battendo forte su una palla ferma al suolo e poi continuare a palleggiarla ritmicamente. Più difficile: come sopra solo con due palle o addirittura con due palloni diversi.		max. due palle di diverse dimensioni a testa.
	15' Palleggiare con forza: palleggiare con vigore una palla da basket o da pallamano in modo tale da sollevarla da terra in verticale. Dopo ogni rimbalzo occorre passare sotto la palla con la testa. Chi riesce a stabilire un record?		Una palla da pallamano a testa
Parte principale	Sempre in piedi: Partendo dalla posizione in piedi palleggiare con una mano sola, mettendosi in ginocchio, seduti, distesi a terra, per poi tornare gradualmente alla posizione in piedi, senza interrompere il palleggio. Più difficile: <ul style="list-style-type: none"> • qualcuno riesce a palleggiare con due palloni contemporaneamente? • come sopra ma con due palloni di diverso tipo 		Una palla da pallamano e ev. un pallone da basket a testa
	L'anello dei rimbalzi: Cinque allievi si dispongono in piedi ognuno in un anello facendo rimbalzare una palla. Al segnale cambiano posizione verso sinistra riprendendo la palla del vicino. Varianti: <ul style="list-style-type: none"> • spostarsi a destra o a sinistra su segnale specifico del docente • come sopra ma gli allievi rimangono sul posto e la palla «passeggia qua e là» • usare palle di diverso tipo • far rimbalzare la palla al ritmo di musica • invece del comando «sinistra» o «destra» fischiare una volta o due. 		

		Tema/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Parte principale	20'	<p>Pallacanestro: Formare delle squadre di tre o di quattro persone. Si gioca in tutta la palestra o come la variante «Streetball» con un solo canestro. Giocare con regole più semplici. Nessuna regola riguardante i passi e il doppio palleggio, ma introdurre quella dei 3 secondi (passare la palla a qualcun altro dopo 3 secondi).</p> <p>Variante: i canestri valgono doppio se durante l'attacco hanno partecipato tre allievi (palleggiando).</p>		Un pallone da basket per ogni partita
Ritorno alla calma	10'	<p>Fisarmonica: Seduti a gambe distese divaricare e chiudere le gambe, continuando a palleggiare, ad esempio una volta a sinistra, poi in mezzo, poi a destra.</p> <p>Varianti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • stesso esercizio ma tenendo le gambe in aria • palleggiare la palla attorno al corpo 		Una pallina da tennis o una palla da pallamano a testa