

Lanciare e prendere

Imparare a prendere e a lanciare palle di diverso tipo.

Grazie all'allenamento gli allievi rafforzano la fiducia in loro stessi.

Condizioni quadro

Durata della lezione: 90 min.

Livello: dalla seconda alla terza media

Obiettivi d'apprendimento

- Allenare i lanci e le prese
- Aumentare la fiducia in sé stessi nei giochi con la palla

		Tema/esercizio/juoco	Organizzazione/disegno	Materiale
Introduzione	10'	<p>La corsa dei cavalli: Formare due squadre di cinque fino a otto allievi. La squadra A si piazza all'interno di un cerchio, quella B all'esterno. Al via gli allievi della squadra A si passano la palla a vicenda (non la tirano!) contando i passaggi mentre la squadra B fa quattro giri correndo intorno al cerchio. Poi si invertono i ruoli.</p>		Una palla da ginnastica, una palla da pallavolo, una softball per ogni cerchio
	5'	Distribuire i tappetini per la palestra (un tappetino ogni due persone). Gli allievi si collocano in tutta la palestra in modo tale da poter vedere e sentire il docente. In seguito eseguono gli esercizi seguenti:		
Parte principale	25'	<p>Lancio e applausi: Lanciare la palla in aria. Chi riesce a battere le mani più volte prima che cada per terra e prima di recuperarla? Variante: invece di applaudire, battere le mani a terra. Più difficile:</p> <ul style="list-style-type: none"> • dopo l'applauso prendere la palla dietro la schiena • lanciare la palla in piedi, da seduti o da sdraiati dopodiché battere una volta le mani e riprenderla nuovamente in piedi 		Una palla da ginnastica a testa
		<p>La giostra: Lanciare la palla al di sopra della testa da una mano all'altra. Chi ci riesce eseguendo anche una rotazione su se stesso? Più difficile: lanciare la palla all'indietro al di sopra della testa e recuperarla con l'altra mano dopo aver eseguito una mezza rotazione o una rotazione completa.</p>		Una palla da ginnastica a testa
		<p>Il giocoliere: Chi riesce a lanciare la palla in alto e a recuperarla dopo aver eseguito una capriola a terra (in avanti o all'indietro)? Variante: con un tuffo con capriola invece di una capriola a terra normale. Più difficile:</p> <ul style="list-style-type: none"> • lanciare in alto la palla, capriola in avanti, osservare bene la palla e prenderla ad occhi chiusi • in piedi con le gambe divaricate e lanciare la palla dal davanti attraverso le gambe e sopra la schiena e riprenderla dal davanti senza avanzare di un passo. <p>Osservazione: eseguire l'esercizio sui tappetini.</p>		Una palla da ginnastica, un tappetino a testa

	Tema/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Parte principale	<p>Il tuttofare: Lanciare la palla in alto e recuperarla dietro la schiena senza ruotare su se stessi.</p> <p>Varianti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • lanciare la palla in alto e recuperarla con diverse parti del corpo (nuca, dorso delle mani, fra i piedi, ecc.) • A lancia la palla in alto dall'altezza della testa e B la riprende utilizzando una determinata parte del corpo. Poi scambio di ruoli. Quale coppia colleziona per prima dieci recuperi validi? 		Una palla da ginnastica a testa
	<p>Formare due squadre per l'esercizio «A caccia di stelle cadenti».</p> <p>10' A caccia di stelle cadenti: La squadra A lancia diversi palloni nel senso della lunghezza della palestra (la cosa migliore è farlo al di sopra di una corda tesa ad una certa altezza, per garantire che restino in volo il più a lungo possibile). La squadra B si dispone sulla lunghezza del campo e cerca di colpire al volo più palloni possibile. Quale squadra riesce a colpire più oggetti in volo?</p> <p>Osservazioni: tendere una corda fra due aste del salto in alto oppure abbassare il più possibile i due anelli che si trovano alle estremità in modo tale che ci si possa giocare in mezzo.</p>		Palle da pallavolo da usare come stelle, almeno una palla da ginnastica a testa per la squadra di attaccanti, due aste del salto in alto, corda
	<p>25' Allestire le postazioni</p> <p>Numero dopo numero: diversi esercizi sul tema lanciare e prendere. Ogni esercizio ha una variante per principianti, avanzati ed esperti. Gli allievi scelgono da soli la variante adatta a loro.</p> <p>Ad ogni postazione gli allievi rimangono 45 secondi, altri 45 secondi servono per passare da una postazione all'altra.</p> <p>V. aiuti «Numero dopo numero»</p>		Una palla a testa
Ritorno alla calma	<p>10' Smontare le postazioni e valutare: radunare i partecipanti sul cerchio centrale e paragonare i risultati ottenuti. Chi ha vinto?</p>		
	<p>5' Grande ampiezza: Seduti a terra con le gambe distese o divaricate far rotolare il pallone sulle gambe e sulla schiena.</p>		Una pallina da tennis o una palla da ginnastica