

G+S-Kids: Introduzione alla pallapugno - Lezione 1

Colpisci nel cerchio

Autore

Sarah Rügge. Esperta G+S Ginnastica

Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti

Livello basso medio impegnativo

Età consigliata 7-10

Grandezza del gruppo 6-16

Luogo del corso Palestra

Sicurezza Togliere i gioielli, riordinare gli oggetti non usati, fare attenzione alle installazioni fisse della palestra

Sicurezza Togliere i gioielli, riordinare gli oggetti non usati, fare attenzione alle installazioni fisse della palestra

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Imparare la forma di base del tiro e del tiro in sospensione.

La palla può essere presa direttamente o indirettamente (con rimbalzo).

Indicazione

-

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
15'	<p>Il giro</p> <p>Ca. 4-6 bambini hanno una palla. Si passano la palla sopra una corda, corrono dall'altra parte e si mettono in fila. Se riescono a passarsi la palla per 20 volte di fila ricevono un altro oggetto da lanciare (altra palla, piccolo cono, freccia,..). Quale squadra è più veloce?</p> <p>Varianti:</p> <ul style="list-style-type: none"> -lanciare solo da sopra -lanciare solo da sotto -lanciare con la mano debole -saltare e lanciare (tiro in sospensione) -far rimbalzare e prendere 		<p>Corda</p> <p>Diversi palloni</p> <p>Diversi oggetti da lanciare</p>

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
35	<p>Colpisci nel cerchio</p> <p>4-6 bambini formano una squadra. Ogni bambino ha una palla. I bambini lanciano da ca. 3m sopra la corda. L'obiettivo è di mirare il cerchio. Chi ha lanciato la palla, va subito a prenderla, gira attorno al cono e dopo può ancora lanciare. Quale squadra riesce per prima a fare 20 punti? Si conta ad alta voce.</p> <p>Varianti:</p> <ul style="list-style-type: none"> -lanciare solo da sopra -lanciare solo da sotto (come il gioco delle bocce) -cambiare la distanza del cerchio -cambiare il braccio di lancio -usare diversi oggetti da lanciare -lanciare in sospensione (ev. scala, punto da dove saltare per introdurre il tiro in sospensione) <p>Fare attenzione alla posizione inarcata del corpo.</p> <p>Fare in movimento come una banana.</p>		<p>Corda</p> <p>Coni</p> <p>Cerchi</p> <p>Diversi palloni</p>



	<p>-un compagno di squadra sta nel cerchio e deve prendere la palla senza uscire dal cerchio. Ogni giocatore della squadra deve prenderla 5 volte (direttamente o indirettamente)</p> <p>-un compagno di squadra tiene il cerchio in mano e lo sposta in modo che la palla passi in mezzo al cerchio senza toccare i bordi. Ogni giocatore della squadra deve prenderla 5 volte</p> <p>-come sopra ma prendere la palla indirettamente con il cerchio/ cono o carrello dei palloni</p>		
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	La palla nel cerchio Una palla si sposta sempre con la stessa sequenza nel cerchio. Una seconda palla si sposta con un'altra sequenza. Ev. introdurre una terza palla o una palla di disturbo che può essere lanciata liberamente.	I bambini formano un cerchio.	Diversi palloni