

G+S-Kids: Introduzione alla pallapugno - Lezione 2

Batman

Autore

Sarah Rüegg. Esperta G+S Pallapugno e Ginnastica

Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti
 Livello basso medio impegnativo
 Età consigliata 4-10 anni
 Grandezza del gruppo 8-14
 Luogo del corso Palestra
 Sicurezza -

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Creare molte possibilità di correre e saltare, saltare.

Indicazione

I salti devono essere fatti con una gamba, nessun salto a piedi pari.

Contenuti

INTRODUZIONE

| Durata | Tema/Esercizio/Gioco | Organizzazione / Disegno | Materiale |
|--------|--|--------------------------|---|
| 20' | <p>Scoprire la carte</p> <p>2 squadre. In un punto della palestra ci sono delle carte girate con diversi simboli. I bambini girano una carta e corrono verso l'oggetto raffigurato sulla carta. Quando hanno toccato l'oggetto tengono la carta. Quale squadra alla fine avrà più carte?</p> <p>Varianti:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Prendere 2 carte e correre. -Lasciare la carta nel mucchio e ricordarsi l'oggetto a memoria. -Raggiungere l'oggetto correndo e saltando in diversi modi (per es. saltare su una gamba, a piedi pari, all'indietro, lateralmente, a coppie tenendosi per mano, palleggiando con un pallone, far rotolare la palla con il pugno, tenere in equilibrio una palla,). Ritornare normalmente. -A coppie pescare 3 carte. Un bambino raggiunge gli oggetti a memoria, l'altro controlla. Cambio. -A coppie. Un bambino corre verso gli oggetti, il compagno girando le carte stabilisce la sequenza. -Il gioco del memory: si pescano 2 carte e si corre verso i 2 oggetti. Se le carte sono uguali si possono tenere. -Ogni squadra ha 3 oggetti. Solo le carte raffiguranti questi 3 oggetti possono essere tenute. Se l'oggetto sulla carta non è tra i suoi 3, bisogna comunque correre verso l'oggetto, ma la carta non può essere tenuta. -Invece di toccare l'oggetto provare a saltarlo via (a piedi pari, su una gamba, sull'altra). <p>Ev. mettere un nastro sulla gamba con la quale i bambini devono saltare.</p> | | <p>Carte con oggetti</p> <p>2 tappetini</p> <p>1 coperchio del cassone</p> <p>Piccoli cono (cinesini)</p> <p>Coni</p> <p>Cerchi</p> |

PARTE PRINCIPALE

| Durata | Tema/Esercizio/Gioco | Organizzazione / Disegno | Materiale |
|--------|---|--------------------------|-----------|
| 35' | <p>Le postazioni dei salti Come nel riscaldamento i bambini girano le carte e vanno a fare la postazione corrispondente.</p> <p>Tappetino Salto teso sul tappetino.</p> <p>Cinesini (piccoli coni) In base al colore del cinesino saltare o con una gamba o con l'altra (per es. rosso con gamba sinistra e giallo con gamba destra)</p> <p>Tappetino con cono e coperchio del cassone Saltare con una gamba dal cassone e atterrare a piedi pari sul tappetino. Il più alto possibile!</p> <p>Coni Saltare via i coni su una gamba come Batman.</p> <p>Cerchi Saltare nei cerchi alterando la gamba (destra-sinistra). Il salto dall'ultimo cerchio deve essere il più lungo possibile.</p> <p>Varianti: Fare gli esercizi a coppie -Nella postazione del tappetino il monitore o il compagno lancia una palla e il bambino che salta deve colpirla o prenderla al volo. -Nella postazione dei cerchi il monitore o il compagno mette un cinesino per marcare il punto fino a dove si è saltato. Chi riesce a saltare più in lungo? -Nel salto dal cassone il monitore tiene in aria un bastone con appeso un nastro. Chi salta deve riuscire a toccare il nastro. -La disposizione dei cinesini può essere variata.</p> | | |

RITORNO ALLA CALMA

| Durata | Tema/Esercizio/Gioco | Organizzazione / Disegno | Materiale |
|--------|---|--------------------------|-----------|
| 5' | <p>Il cane per i ciechi Il bambino "guida" il compagno (con gli occhi bendati) verso una postazione della parte principale e poi lo riconduce al punto di partenza. In seguito il bambino cieco deve dire a quale postazione è stato condotto.</p> | A coppie. | |