



## G+S-Kids: Introduzione alla pallapugno - Lezione 3

# Perdiamo e vinciamo TUTTI insieme

### Autore

Hanspeter Erni, Esperto G+S e docente di educazione fisica

### Condizioni quadro

Durata della lezione ≥70 minuti

Livello  basso  medio  impegnativo

Età consigliata 8-10 anni

Grandezza del gruppo 20

Luogo del corso Palestra

Sicurezza Fare attenzione alle installazioni fisse della palestra come per es. le sporgenze dalle pareti.

### Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

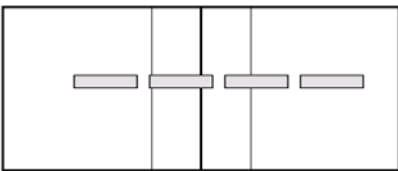
Vincere e perdere tutti insieme & fairplay nel gioco.

### Indicazione

Usare sempre diversi tipi di palloni e cambiarli in continuazione.

### Contenuti

#### INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	<b>Saluti e appello.</b> <b>Obiettivo della lezione:</b> vivere il fairplay.  Comunicare ai bambini l'obiettivo della lezione. Rituale "shake hands" (darsi la mano)	Sul cerchio.	Lista delle presenze
2x3'	<b>Il gioco della panchina portafortuna</b>  Gioco 2:2 al di sopra della panchina. La prima palla può essere presa con le 2 mani. In seguito si toccherà la palla solamente con l'avambraccio. Al massimo 3 contatti con la palla all'interno della squadra. Regola per avanzati: dopo ogni contatto con la palla bisogna correre e toccare la linea di fondo campo. A metà tempo viene cambiato il campo ed il risultato (per es. la squadra A vince 8 a 5, dopo il cambio sarà la squadra B a vincere 8 a 5).		Panchine Diversi palloni
5'	<b>Stringersi la mano, muoversi</b>  I perdenti/vincitori si danno la mano. Un perdente andrà con un vincitore. Il monitore spiega e dimostra 4 esercizi (2 di forza e 2 di mobilità).  <b>1)</b> A e B stanno schiena contro schiena e senza usare le mani provano per 5 volte a sedersi ed a rialzarsi.  <b>2)</b> La lotta. A e B tengono il dito medio della mano sinistra risp. destra del compagno e provano a tirarlo oltre una linea  <b>3)</b> A e B sono uno di fronte all'altro e si danno le mani. Fanno oscillare le braccia e provano contemporaneamente ma nella direzione opposta a girarsi di 360° senza lasciare la mano del compagno. 5 volte.  <b>4)</b> A sta accovacciato per terra, B fa oscillare 5x la gamba destra e 5x la gamba sinistra sopra il compagno. Cambio.		

**PARTE PRINCIPALE**

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
2x4'	<b>Pallapugno al di sopra della panchina</b> Stesso gioco come nell'introduzione. Si gioca su 4 campi. Ora però tutte e 2 le squadre giocano assieme (non una contro l'altra). Ciò significa che tutte e 2 le squadre devono tenere la palla in gioco il più a lungo possibile. Un errore attribuisce un punto a tutte e 2 le squadre. Vince la "coppia" di squadre che ha meno punti. Alla fine le squadre vincenti si congratulano con le altre squadre per la "dura" sfida dandosi delle pacche sulle spalle.		Panchine Diversi palloni
8x1'	<b>Pallapugno - tennis</b> 1 contro 1 Servizio con l'avambraccio. Difesa: la palla può essere presa al volo. Attacco con l'avambraccio. I bambini sulla parte destra ricevono un nastro rosso, i bambini dall'altra parte un nastro blu. Dopo 1' si gira in senso orario così da avere un nuovo avversario. Ogni bambino conta i suoi punti. Quanti punti riescono a ottenere entrambe le squadre (rossa+blu)? Le squadre che hanno perso si congratulano "battendo il 5". ("two potatoes" = pugno contro pugno)		Panchine Nastri colorati
8x1'	<b>Chi riesce più a lungo?</b> A e B provano a passarsi la palla il più a lungo possibile senza errori. Dopo 1' si gira in senso orario così da avere un nuovo avversario. Chi riesce a fare in 1' più passaggi? Alla fine ogni giocatore comunica il suo miglior risultato al suo primo compagno di gioco. Tutti si danno la mano e si complimentano "Bravo, hai giocato bene!!".		Diversi palloni
2x4'	<b>Portalo a casa!</b> Formare squadre da 4 bambini. I bambini partono da una linea toccando la palla con l'avambraccio per provare a colpire il tappetone. Fanno il giro del campo e riprendono la propria palla. In seguito faranno un nuovo tentativo. A metà tempo i bambini calcolano quanti punti hanno fatto. Nel secondo tempo i punti si contano alla rovescia fino a quando si raggiunge lo zero! Vince la squadra che raggiunge per prima lo zero.		

**RITORNO ALLA CALMA**

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	<b>Specchio delle mie brame, chi è il più onesto del reame?</b> I bambini sono sparpagliati nella palestra. Il monitore dice un nome di un bambino. Non appena ha detto il nome i bambini corrono verso il bambino più onesto. Questo si sdraia per terra e tende tutti i suoi muscoli. Gli altri bambini lo sollevano in aria.	Fare 2 gruppi (su metà palestra un gruppo) Dire un nome per gruppo. Tutti i bambini devono essere nominati. Consiglio: alla fine chiamare se stessi! Il monitore fa anche lui parte del gruppo!	
2'	<b>Saluti finali</b> Breve feedback: Cos'è facile/difficile nel tema "Vincere e perdere tutti insieme"? Come mai?		