



# G+S-Kids: Introduzione alla pallamano - Lezione 1

## Le basi 1

### Autore

David Egli, Capo disciplina G+S pallamano

### Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti  
Livello  basso  medio  impegnativo  
Età consigliata 5-7 anni  
Grandezza del gruppo 12-24  
Luogo del corso Palestra  
Sicurezza

### Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

I bambini devono fare molte esperienze motorie, in particolare portare, lanciare e prendere la palla.

### Indicazione

Giocare a prendersi per i bambini di 5 anni è ancora un esercizio difficile poiché devono concentrarsi molto su se stessi. Ev. prendere i bambini per mano e correre con loro.

### Contenuti

#### INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5-10'	<b>L'uragano</b> I bambini si muovono liberamente nella palestra senza nessun compito da svolgere e giocano liberamente con gli oggetti a disposizione.	Commento: I bambini la prima volta che entrano in palestra la percepiscono come un enorme spazio libero che necessariamente vogliono scoprire e conquistare. Quindi si muovono liberamente alla scoperta di questo nuovo spazio. I bambini in questo momento dimenticano la loro realtà di un mondo povero di movimento correndo e saltando come vogliono.	Diversi palloni (per es. palline da tennis, palloni da ginnastica piccoli e grandi, palloni da pallamano, ecc.)
8-10'	<b>Pescatore, pescatore, quanto è profonda l'acqua?</b> Un cacciatore (pescatore) è sulla linea di metà palestra. Di fronte a lui in fondo alla palestra ci sono tutti gli altri bambini. Questi ultimi domandano: "Pescatore, pescatore, quanto è profonda l'acqua?" e il pescatore risponde un numero qualsiasi (per es. 1m). A questo punto i bambini domandano "Come arriviamo dall'altra parte?" e il pescatore indica un modo di spostarsi (saltellando, come un granchio, a 4 zampe, ecc.). Ora i bambini provano a raggiungere l'altra parte della palestra senza farsi prendere. Chi viene preso si trasforma anche lui in pescatore.	Varianti: Il monitore può essere il pescatore e indicare il modo di spostarsi. Ci si può muovere anche come gli animali. "Muovetevi come un canguro, un ragno, una ranocchia, un elefante, ecc. ".	

#### PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
8-10'	<b>Lanciare e prendere da soli o a coppie</b> Ogni bambino riceve un palloncino e prova a svolgere diversi esercizi: - Lanciare il palloncino in alto e riprenderlo. - Lanciare il palloncino in alto, battere le mani e riprenderlo. - Lanciare il palloncino in alto, sedersi e riprenderlo. - Lanciare il palloncino in alto, sedersi, rialzarsi e riprenderlo. - Lanciare il palloncino in alto, fare un giro intero attorno a se stessi e riprenderlo. - ecc.	Varianti: I bambini domandano o propongono nuovi esercizi da fare con i palloncini. Gli stessi esercizi ma a coppie. Passarsi il palloncino.  Ogni bambino riceve un pallone di plastica o un pallone piccolo da pallamano e prova a fare gli esercizi con questi palloni.  Consiglio: sin dall'inizio fare attenzione a prendere il pallone solo con le mani senza altri movimenti del corpo (per es. senza far arrivare le mani con il pallone contro il petto).	1 palloncino ogni bambino (tenere alcuni palloncini già gonfiati di riserva) 1 pallone di plastica, 1 pallone soft o un pallone piccolo da pallamano ogni bambino



5-10'	<b>Giocare a prendersi: Il tocco magico</b> Il cacciatore tiene una palla tra le mani e prova a prendere i suoi compagni toccandoli con la palla. Anche i compagni di gioco hanno una palla tra le mani.	Varianti difficili: a) Il cacciatore tiene la palla con le 2 mani dietro la schiena. b) I compagni di gioco possono muoversi solo sulle righe della palestra. c) I compagni di gioco devono far rotolare o far rimbalzare la palla.  Altre varianti: - Giocare in piccoli gruppi (fino per es. a 1 contro 2). - Tutti i giocatori compresi i cacciatori devono muoversi sulle righe. - Muoversi in diversi modi (avanti, indietro, lateralmente, saltellando, ecc.).	1 pallone ogni bambino
5-10'	<b>Giocare a prendersi con liberazione</b> 1-3 cacciatori provano a prendere tutti gli altri compagni di gioco toccandoli con la palla. Chi viene preso sta fermo e allarga le gambe. Può essere liberato se un suo compagno gli fa rotolare la palla in mezzo alle gambe.	Varianti: - Più o meno cacciatori. - Invece di far rotolare la palla il compagno deve strisciare in mezzo alle gambe di chi è preso per liberarlo. - I compagni di gioco devono sempre palleggiare.	1 pallone ogni bambino Ev. casacche o nastri per distinguere i cacciatori
5-10'	<b>Prendi la palla</b> A coppie. Andare a prendere la palla dall'altra parte della palestra e riportarla. Quando torna il primo bambino della coppia parte il secondo. Quale coppia riesce a portare più palloni in un determinato tempo (2-3)?	Varianti: - Portare, rotolare e palleggiare con la palla. - Portare, rotolare e palleggiare con la palla in due. - Mettere degli ostacoli sulla via che porta ai palloni (tappetini, paletti, panchine, ecc.).	

#### RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	<b>L'uragano finale</b> I bambini hanno ancora la possibilità di muoversi liberamente con la palla per qualche minuto.	Varianti: - Fissare dei bersagli (per es. tappetini, cassoni, coni, paletti, ecc.) e i bambini provano a colpirli. - Giocare con la palla a coppie.	