



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

Le basi 2

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 stare in equilibrio, saltare, 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
8-10'	Il percorso come penitenza Da 2-4 cacciatori (a dipendenza delle grandezze del gruppo) devono prendere i compagni toccandoli. Chi viene preso deve uscire dal campo da gioco e fare un percorso ad ostacoli. Quali cacciatori riescono a prendere tutti i compagni e "svuotare" il campo da gioco?	Preparare attorno al campo da gioco un percorso ad ostacoli con diversi oggetti. Varianti: ev. integrare anche esercizi di coordinazione. Se ci sono tanti bambini si può fare in modo che sia i cacciatori sia chi fa il percorso si tengano per mano (a coppie).	Diversi oggetti come per es. paletti, coni, cassoni, scala per la coordinazione, ecc.

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10-15'	L'equilibrista I bambini stando in equilibrio attraversano la panchina rovesciata portando una palla. Alla fine della panchina i bambini tirano la palla verso un bersaglio (porta, tabellone del canestro, coni, ecc.).	Variante difficile: Mettere una panchina rovesciata perpendicolarmente sopra l'altra panchina rovesciata. In questo modo quando si attraversa la panchina questa si muove (bilzo-balzo). Forma di aiuto: in questa variante il monitore accompagna il bambino.	1 pallone ogni bambino Diverse panchine
10'	Il duello Due bambini salgono contemporaneamente sulla panchina rovesciata. Ognuno ha una palla. Al segnale del monitore provano a far perdere l'equilibrio al compagno fino a farlo cadere dalla panchina. Il primo bambino che cade dalla panchina corre dalla parte che è caduto con la palla in mano e tira in porta. Il vincitore del duello scende dall'altra parte della panchina e tira nell'altra porta.	Mettere 2-3 panchine sulla linea di metà palestra. Giocare con il portiere oppure determinare un bersaglio (coni, paletti, cassoni, ecc.). Consiglio: al posto delle porte da pallamano si possono utilizzare anche i cassoni, i paletti, 1 tappetino da 16cm o una parallela. Variante: I bambini devono svolgere un piccolo percorso ad ostacoli prima di tirare in porta.	1 pallone ogni bambino Diverse panchine Porta o altri oggetti per fare la porta Ev. diversi oggetti per il percorso
10'	La corsa dei cavalli I bambini saltano sopra la panchina in diversi modi.		Panchine Ev. tappetini



10-15'	Lanciare & sparare I bambini provano a colpire e a far cadere i coni (o birilli).	Su entrambi i lati della palestra c'è una porta. Davanti alla porta c'è una panchina con sopra 4 coni o altri oggetti da colpire. Varianti: - Tirare con il piede (calcio). - Girarsi con la schiena verso la porta e tirare in mezzo alle gambe.	1 pallone ogni bambino Min. 2 panchine Coni o altri oggetti da colpire
10'	La staffetta con i cerchi Ogni primo bambino della fila ha un cerchio. Al segnale di partenza deve farlo rotolare fino alla linea di metà palestra e ritorno. Passare il cerchio al prossimo bambino.	Formare delle file da 4-5 bambini. La partenza è dietro la linea di fondo. Varianti: - Invece del cerchio far rotolare una palla. - Correre all'indietro o lateralmente. - Durante "il trasporto" del cerchio provare a passare in mezzo al cerchio.	1 cerchio o 1 pallone ogni gruppo
10'	Il decathlon 1. Lanciare la palla con entrambe le mani 10x contro il muro, farla rimbalzare 1x per terra e riprenderla. 2. Lanciare la palla con entrambe le mani 9x contro il muro e riprenderla direttamente (senza rimbalzo). 3. Lanciare la palla con entrambe le mani 8x contro il muro e prima di riprenderla battere 1x le mani davanti a sé. 4. Lanciare la palla con entrambe le mani 7x contro il muro e prima di riprenderla battere 1x le mani davanti a sé e 1x dietro la schiena. 5. Lanciare la palla con la mano destra 6x contro il muro e riprenderla direttamente. 6. Lanciare la palla con la mano sinistra 5x contro il muro e riprenderla direttamente. 7. Lanciare la palla facendola passare sotto la gamba destra 4x contro il muro e riprenderla direttamente. 8. Lanciare la palla facendola passare sotto la gamba sinistra 3x contro il muro e riprenderla direttamente. 9. Lanciare la palla 2x contro il muro e prima di riprenderla fare un giro intero su se stessi. 10. Girarsi con la schiena verso la parete. Lanciare la palla sopra la testa 1x contro il muro, girarsi e riprenderla.	Da soli, a coppie, a 3 o in gruppi. Varianti: - Diversi palloni. - Aumentare la distanza dalla parete. - Sottoforma di competizione. - Proporre altri esercizi.	Palline da tennis Palloni soft Palloni da pallamano Ecc.

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Toccare tutte le linee della palestra I bambini hanno la possibilità di muoversi liberamente portando la palla per qualche minuto e cercando di "toccare" il maggior numero possibile di linee del pavimento della palestra.	Varianti: - Palleggiare o far rotolare la palla. - A coppie: A va davanti, B lo segue.	