

G+S-Kids: Introduzione Baseball - Lezione 6

La battuta e la corsa alle basi

Autore

Carmen Schaub, Esperta G+S, Capo disciplina Baseball/Softball

Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti
 Livello basso medio impegnativo
 Età consigliata 8-10 anni
 Grandezza del gruppo 18 (minimo 6, massimo 20)
 Luogo del corso Campo di calcio o palestra doppia
 Sicurezza Vedi le basi del baseball

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

I bambini approfondiscono le conoscenze di base della battuta. Imparano come possono percorrere più velocemente tutte le basi.

Indicazione

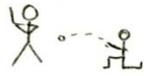
Stare sempre attenti a che i bambini alla battuta siano sempre ad una distanza di sicurezza dal battitore.

Contenuti

INTRODUZIONE

| Durata | Tema/Esercizio/Gioco | Organizzazione / Disegno | Materiale |
|--------|--|---|------------|
| 5' | La corsa al puzzle Gruppi di al massimo 4 bambini Il primo bambino va a prendere un pezzo di puzzle e corre indietro al punto di partenza. A questo punto parte il secondo bambino a prendere il prossimo pezzo di puzzle e così via fino a quando tutti i pezzi del puzzle sono alla partenza. Vince la squadra che per prima finisce il puzzle. | 2 squadre Distanza da percorrere ca. 20-25 metri | 3-4 puzzle |
| 5' | Equilibrio <ul style="list-style-type: none"> - Stare su una gamba e girare le braccia. All'inizio con piccoli cerchi, poi sempre più grandi. - Stare su una gamba e abbassarsi (piegando la gamba). Quando si è giù provare a girare le braccia. - Stare su una gamba e chiudere gli occhi. Provare ad andare sulla punta dei piedi senza cadere. - Tutti gli esercizi sono da svolgere con tutte e due le gambe. | In cerchio o sulla riga | |

PARTE PRINCIPALE

| Durata | Tema/Esercizio/Gioco | Organizzazione / Disegno | Materiale |
|--------|--|--|--|
| 20' | Battere Suddividere i bambini in 2 gruppi. Ogni gruppo fa per 10 minuti l'esercizio e poi si cambia. Esercizio 1: "Battere nella rete" Colpire la pallina sul batting-tee e mandarla in una rete o in una siepe. Per ogni bambino ca. 5 oscillazioni, 2 battute. Stare attenti ad una corretta esecuzione. Con bambini bravi la pallina può essere lanciata adagio da un compagno. | Disegno: (con lancio di un compagno)  | Palline soft Mazze Batting-tee Guantoni Coni |

| | | | |
|-----|--|---|------|
| | <p>Esercizio 2: "Batti e fai punto"</p> <p>Colpire la pallina sul batting-tee. Se la pallina arriva vicino un compagno di gioco a seconda dalla zona in cui si trova quest'ultimo si conquistano dei punti. Dopo 3 battute si cambia in senso orario.</p> | <p>Disegno:</p> | |
| 10' | <p>Corsa alle basi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Corri dalla casa base alla prima base "high five" - Corri con una curva alla prima base in direzione della seconda (vedi disegno) <p>Quale gruppo è più veloce? Un gruppo parte dalla seconda base, l'altro dalla casa base. Il primo di ogni gruppo parte al comando "Via!" e corre attorno a tutte le basi. Non appena arriva al punto di partenza parte il secondo, fino a quando tutto il gruppo ha corso una volta. La squadra più veloce vince.</p> | <p>Disegno:</p> <p>2 gruppi grandi uguali</p> | Basi |

RITORNO ALLA CALMA

| Durata | Tema/Esercizio/Gioco | Organizzazione / Disegno | Materiale |
|--------|---|--------------------------|---|
| 15' | <p>Tra le linee con 3 out</p> <p>2 gruppi cercano di conquistare più punti possibili. Battuta dal batting-tee. Più lontana arriva la pallina più punti si conquistano. Infatti, il numero dei punti viene determinato dalla zona in cui la pallina viene presa o fermata. Se la pallina viene presa al volo non viene dato nessun punto. Ogni 3 out c'è cambio. Un out si ha quando la pallina viene presa al volo oppure quando non supera la prima linea. L'ordine di battuta dopo il cambio continua da dove si era arrivati.</p> | <p>Disegno:</p> | <p>Coni Palline soft Guantoni 1-2 mazze</p> |
| 5' | Tutti assieme riordinano il materiale. Saluti. | | |