

G+S-Kids: Introduzione Baseball - Lezione 8

Percorso di abilità

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 svolgono un percorso di abilità e possono riconoscere i loro progressi. I bambini devono fare delle esperienze positive, la prestazione (tramite i punteggi) passa in secondo piano. La tabella dei punteggi deve essere pensata in modo che tutte le discipline vengano messe sullo stesso piano.

Indicazione

Dopo la messa in moto suddividere il gruppo nelle 3 postazioni, la quarta postazione viene eseguita tutti assieme. L'aiuto dei genitori è gradito, infatti dopo una breve istruzione possono sorvegliare le postazioni.

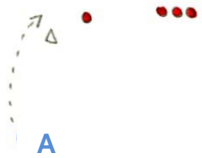
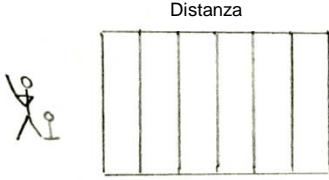
Contenuti

INTRODUZIONE

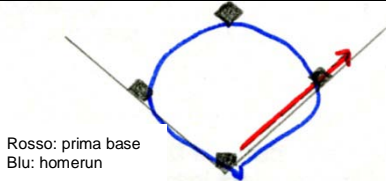
Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	La Locomotiva. I bambini si suddividono in gruppi uguali nelle 4 basi. Il primo bambino di ogni gruppo corre 1 giro attorno a tutte le basi. Quando arriva al punto di partenza si aggiunge a lui il secondo bambino. Si continua a correre in questo modo fino a quando il treno completo fa il giro di tutte le basi. A questo punto il primo corridore si ferma sulla propria base, gli altri continuano a correre, dopo un giro si ferma il secondo, poi il terzo, ecc.		4 basi
5'	Saltelli semplici e con varianti.	In cerchio	

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Passaggio - Con ginocchio alto - Posizione laterale - Con rincorsa		Palline soft Guantoni
8-10'	Postazione: Lanciare „Tiro di precisione“ I bambini hanno 5 lanci a disposizione per colpire il bersaglio sul muro.		Palline soft Guantoni

8-10'	Postazione: Prendere „Flyballs“ I bambini hanno 5 tentativi per prendere al volo la pallina. La pallina viene lanciata da un determinato posto.		Palline soft Guantoni Coni
8-10'	Postazione: Colpire I bambini hanno 5 tentativi per colpire e mandare la pallina il più lontano possibile. Ad ogni 5 metri può essere dato un punteggio. Gli altri bambini raccolgono le palline.		Palline soft Guantoni Batting-tee Mazza

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Baserunning I bambini fanno 2 percorsi a corsa: - Dalla casa base alla prima base - Homerun (attorno a tutte le basi) Fare attenzione a che tutte le basi vengano toccate. Il tempo viene preso per tutti e due i percorsi. Partenza: posizione di tiro, movimento delle braccia senza la mazza e sprint	 <p>Rosso: prima base Blu: homerun</p>	Basi Cronometro
5'	Tutti assieme riordinano il materiale. Saluti.		