



G+S-Kids: Introduzione Ginnastica - Lezione 12

Giochi con la palla

Autore

Claudia Harder, capo disciplina ginnastica

Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti

Livello basso medio impegnativo

Età consigliata Ca. 8-10 anni

Grandezza del gruppo 8-20

Luogo del corso Palestra

Sicurezza Togliere i gioielli, togliere gli oggetti nella palestra che non servono, controllare la parete fissa o le installazioni già esistenti.

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Giocare.

Indicazione

Altre idee si possono trovare nella pallamano, nella pallacanestro, ... !

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
	Saluti. Spiegazione sullo svolgimento della lezione.		
5'	Distribuire nella palestra dei palloni (un pallone ogni bambino). I bambini si muovono nella palestra a ritmo di musica. Quando la musica si ferma devono toccare 10 palloni con una parte del corpo prestabilita (orecchio sin., sedere, pancia, mano, spalla,...). Variare le forme di movimento (avanti, indietro, a 4 zampe, saltellando, saltando, girandosi, ...). La musica deve essere adeguata per il tipo di movimento. Variante: chi tocca per primo i 10 palloni?	Usare diversi tipi e colori di palloni. In seguito verranno così formati dei gruppi.	1 palla ogni bambino
5'	Contare fino a 5 I bambini provano a toccare 5 volte di fila i palloni con il sedere contando ad alta voce. In campo ci sono 1-3 cacciatori. Questi provano a impedire che i compagni riescano a contare fino a 5. Quando uno viene preso deve ricominciare a contare da 0. Chi riesce a contare fino a 5?	Contrassegnare i cacciatori con i nastri.	Palloni, nastri
5'	Chi riesce a ... <ul style="list-style-type: none">- fare un 8 in mezzo alle gambe rotolando la palla?- fare un 8 in mezzo alle gambe palleggiando la palla?- far rimbalzare la palla, fare un giro su se stessi e riprendere la palla?- come sopra ma lanciando la palla in aria?- far rimbalzare la palla in mezzo alle gambe? (una gamba davanti all'altra)- far rimbalzare la palla e prenderla dietro alla schiena?	Distribuiti nella palestra.	
5'	Prendersi palleggiando Tutti palleggiano. Stabilire 1-3 cacciatori. Se questi prendono qualcuno vengono scambiati i palloni ed i ruoli. Varianti: <ul style="list-style-type: none">- cacciatori senza palla- gli altri devono palleggiare con la mano debole	I cacciatori hanno un pallone di un altro colore.	



PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Passarsi la palla in cerchio 1-3 bambini stanno in mezzo al cerchio. Gli altri sono all'esterno e devono passarsi la palla da una parte all'altra del cerchio. Chi è in mezzo deve cercare di intercettarla, se riesce chi ha tirato prende il suo posto. Varianti: <ul style="list-style-type: none">- passare la palla con un rimbalzo per terra- rotolare la palla- passare la palla con il piede	In cerchio	1, ev 2 palloni
10'	Il gioco dei passaggi Formare 2 gruppi. Provare all'interno della squadra a fare il maggior numero possibile di passaggi. Ogni 10 passaggi si conquista 1 punto. Se la palla cade per terra o se un giocatore avversario riesce a prendere la palla, questa passa alla squadra avversaria.	Squadre di 4-5 giocatori. Contrassegnare le squadre con i nastri.	1 palla per squadra, nastri
10-15'	Il rimbalzo Giocano 2 squadre una contro l'altra. Si deve cercare di lanciare la palla con un rimbalzo per terra contro la parete avversaria = 1 punto. Regole: <ul style="list-style-type: none">- max. 2 passi con la palla- non si può palleggiare Varianti: <ul style="list-style-type: none">- restringere la "porta" (per es. mettere dei tappetini contro il muro)- la palla che colpisce il muro deve essere presa da un compagno di squadra	2 squadre di 3-5 giocatori.	Palla, nastri

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Il telefono I bambini stanno uno di fianco all'altro e si tengono la mano. Al via del monitor il primo bambino stringe la mano al suo vicino. Quando questo segnale arriva all'ultimo bambino, questo corre davanti alla fila e fa partire un nuovo segnale. Quale gruppo arriva per primo a mettersi nella posizione di partenza?		
	Commento e discussione della lezione.		