



G+S-Kids: Introduzione alla pallamano - Lezione 3

Palloncini & palloni

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

Uso di palloncini e palloni in forma ludica.

Obiettivi: miglioramento delle capacità coordinative, della capacità di percezione, della capacità di anticipazione e del rafforzamento muscolare di tutto il corpo.

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'	L'assolo Ogni bambino gioca con il proprio palloncino cercando di farlo rimanere in aria toccandolo con le mani, i piedi, la testa, le gambe, ecc. .	Liberi nella palestra. Ev. dire con quale parte del corpo bisogna toccare il palloncino. Questi esercizi si possono fare anche con la musica (per es. al cambio della musica corrisponde un cambio del modo di toccare il palloncino). Ev. dire il modo di muoversi (per es. a 4 zampe, saltellando su una gamba, all'indietro, lateralmente, ecc.).	Un palloncino ogni bambino
5-10'	Lavoro di gruppo I bambini provano tutti insieme a tenere in aria tutti i palloncini. I palloncini possono essere toccati con le mani, con la testa, con i piedi, ecc. . I palloncini non possono essere presi o tenuti in mano.	Ev. rimpicciolire il campo da gioco. Variante facile: meno palloncini rispetto al numero dei bambini. Variante difficile: più palloncini rispetto al numero dei bambini.	Un palloncino ogni bambino

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Il semaforo I bambini si muovono liberamente nella palestra giocando con il loro palloncino (possono toccarli con diverse parti del corpo). Il monitore determina il modo di muoversi e di spostarsi dei bambini. Al segnale del monitore 3 bambini formano un semaforo, un bambino con un palloncino rosso, uno giallo e uno verde (i colori devono essere nell'ordine giusto).	Varianti: - Ordinare i colori del semaforo dall'alto al basso. - Ordinare i colori del semaforo da destra a sinistra. - Ordinare i colori del semaforo da sinistra a destra. - Formare il semaforo stando sulla pancia. - Formare il semaforo stando sulla schiena. - Formare il semaforo stando sdraiati su un fianco. - Formare il semaforo stando su una gamba. - Mettere il palloncino in mezzo ai piedi e formare il semaforo stando seduti. - Ecc. Ogni volta i bambini devono provare a formare il semaforo con dei nuovi compagni. Consiglio: preparare alcuni palloncini di riserva.	Un palloncino ogni bambino Stesso numero di palloncini rossi, gialli e verdi



10-15'	La pista d'atterraggio I bambini svolgono diversi esercizi con o senza palla sulla panchina. Per es. salire sulla panchina (parte larga) e andare in avanti, all'indietro o lateralmente; passare la palla al monitore o ad un altro bambino; saltellare a pié pari; tirarsi tenendo le mani sulla pancia o sulla schiena. Prima di saltare dal cassone il monitore o un bambino indica su quale "pista d'atterraggio" bisogna saltare.	Affrancare un'estremità della panchina ad un cassone. Dall'altra parte del cassone mettere un tappetone con diversi colori che rappresentano le diverse piste d'atterraggio (usare per es. delle stoffe colorate). Varianti: -2 bambini si danno la mano e salgono contemporaneamente lungo la panchina, uno in avanti e l'altro all'indietro o entrambi lateralmente, ecc. .	
5-8'	Volpe contro gallina – gallo – pulcino Un bambino per gruppo è la volpe e prova a prendere i pulcini. Le galline e i galli provano a impedire alla volpe di prendere i pulcini. La gallina mette una mano sulla spalla al gallo e il pulcino una mano sulla spalla alla gallina. I tre possono muoversi liberamente nella palestra ma non devono mai lasciarsi. L'unica cosa che il gallo può fare per non far avvicinare la volpe è usare il braccio (senza però trattenerla o spingerla via).	Se ci sono più di 12 bambini: formare gruppi di 4: quando la volpe prende il pulcino si cambiano i ruoli fino a quando i bambini hanno interpretato tutti i ruoli. Nei gruppi più grandi le volpi possono prendere tutti i pulcini (bisogna stare molto più attenti). Vince la volpe che prende più pulcini.	
10-15'	Colpire il bersaglio Le squadre sono dietro alla propria linea di lancio e provano a colpire gli oggetti appoggiati sulla panchina. Dopo ogni lancio possono girare un pezzo del puzzle. Quando tutti gli oggetti sono stati colpiti vengono rimessi sulla panchina. Quale squadra riesce per prima a comporre il puzzle?	4-6 squadre Mettere 5-6 oggetti da colpire sulla panchina. La panchina va messa in obliquo rispetto alla linea di tiro. Ogni squadra riceve 10-20 pezzi di puzzle (a dipendenza di quanto deve durare il gioco). Variante: usare il dado al posto del puzzle. Ogni volta che si colpisce un oggetto si può lanciare una volta il dado. Quale squadra arriva per prima a 50 punti?	4-6 panchine 4-6 puzzle o dadi Piccoli oggetti da colpire (coni, ecc.) Paletto per demarcare la linea di lancio

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	La staffetta dei palloncini Ogni bambino deve andare da una parte all'altra della palestra "trasportando" un palloncino nei seguenti modi: tenendolo in mano, tenendolo in equilibrio sulla testa, tenendolo tra i piedi e alla fine deve tenerlo sulla pancia camminando carponi. Alla fine il bambino si siede sul palloncino per farlo scoppiare. Chi fa scoppiare per primo il palloncino?	Tutti i bambini stanno su un lato della palestra. I bambini si dirigono 4x da una parte all'altra della palestra, percorrendo ogni volta la distanza nel modo indicato.	1 palloncino ogni bambino