



G+S-Kids: Introduzione alla pallamano - Lezione 4

Nella giungla

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 portare e lanciare 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'	Gli animali della giungla I bambini dicono il nome degli animali che conoscono della giungla. Un bambino dice per es. "Scimmia" e tutti i bambini si muovono come delle scimmie nella palestra imitando anche il verso dell'animale. Ogni bambino ha una palla e ogni volta che imita un animale prova a giocare la palla come farebbe l'animale che sta imitando. Quali animali conosciamo tutti?		1 palla ogni bambino

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5-10'	Gli elefanti cacciatori I bambini che fanno i cacciatori (2-3) formano con le loro braccia una proboscide: con una mano si tengono il proprio naso e infilano l'altra mano, risp. braccio, all'interno del braccio piegato. In questo modo i cacciatori hanno una proboscide e sono riconoscibili.	Gli elefanti provano a toccare con la loro proboscide gli altri bambini. Chi viene preso diventa un elefante e chi era un elefante diventa libero.	
10-20'	I coccodrilli Mettere diversi attrezzi nella palestra in modo che i bambini possono spostarsi da un attrezzo all'altro senza toccare il pavimento. In acqua (= pavimento) ci sono i coccodrilli!	a) I bambini si muovono liberamente nella palestra senza cadere in acqua. b) Stesso esercizio ma a coppie: A va davanti e B lo segue. c) I bambini si muovono da soli con una palla nella palestra. La palla la si può portare, rotolare o palleggiare. d) Giocare a prendersi: 3-4 bambini senza palla provano a prendere i bambini con la palla. Chi viene preso da la palla al compagno e diventa cacciatore.	Tappetini e tapettoni Cassoni Parallele Sbarre Anelli Reuther Cerchi Ecc.
10-15'	Il lancio delle banane Entrambi i gruppi hanno lo stesso numero di palloni. Al segnale del monitore le 2 bande di scimmie lanciano le proprie banane e gli altri frutti (= diversi palloni) nell'altro campo. Dopo 2-3' si ferma il gioco e si contano quanti frutti sono rimasti nei 2 campi. La squadra con meno frutti ha vinto.	1 gruppo di bambini (banda di scimmie) si mette in una metà palestra, l'altro gruppo si mette nell'altra metà palestra. Variante: -Far rotolare i palloni.	Diversi palloni: palloni da pallamano palloni soft palline da tennis palloni da ginnastica ecc.



10'	L'ospedale delle scimmie I cacciatori provano a prendere gli altri bambini (=scimmie). Chi viene preso deve sedersi. Gli altri bambini possono trasportare le scimmie prese in uno dei due ospedali, in questo modo le scimmie prese si liberano. Le scimmie che trasportano le altre scimmie non possono essere prese.	2-4 cacciatori Mettere 2 tappetini (= ospedali) ai lati della palestra.	2 tappetini
10'	Colpire il bue Un bambino lancia la palla contro "il bue" e ritorna subito al suo posto. Se non colpisce il bue, prende la palla e la passa al suo compagno. Se lo colpisce, il bue deve girarsi il più velocemente possibile e riconoscere il bambino che gli ha tirato la palla. Se indovina, il bambino che ha tirato la palla diventa il bue.	5-6 bambini si mettono su una linea (perpendicolare) dietro ad un bambino (bue).	1 pallone soft ogni gruppo
5-10'	La caccia all'orso I bambini (i cacciatori di orsi) formano un cerchio. 2 bambini, un cucciolo orso e papà orso vanno in mezzo al cerchio. I cacciatori provano a colpire il cucciolo con la palla. Papà orso cerca di proteggere il cucciolo mettendosi sulla traiettoria del pallone. Se si colpisce il cucciolo 2 nuovi bambini vanno in mezzo al cerchio.	8 o più bambini, 1 pallone ogni gruppo.	1 palla soffice e leggera, preferibilmente una palla soft

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	L'esercito delle formiche I bambini aiutano a riordinare il materiale e gli attrezzi.	Diversi bambini ricevono il compito di riordinare un determinato attrezzo o materiale.	