



## G+S-Kids: Introduzione alla pallamano - Lezione 5

# L'ABC della pallamano

### 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'	<b>Giorno e notte</b> Ogni 2 bambini formano una coppia (A= giorno, B= notte). Si mettono a 1m di distanza dalla linea di metà palestra, 1 a sinistra e 1 a destra. Se il monitore dice "giorno", A cerca di scappare fino ad una linea posta a 8-10m da lui senza essere preso da B. Viceversa quando il monitore dice "notte".	Varianti: - Diverse posizioni di partenza (in piedi, seduti, sdraiati, ecc.). - Con la palla. - Palleggiando.	Ev. un pallone ogni bambino

#### PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5-10'	<b>Prendi la palla</b> A coppie: il primo bambino corre dall'altra parte della palestra prende una palla dal cerchio e la porta nel cerchio posto al punto di partenza. Poi parte il secondo bambino.	Si batte la mano per far partire il compagno. a) Quale coppia ha più palloni dopo un determinato tempo? b) Si può giocare anche usando le carte da memory o il puzzle.	2 cerchi ogni squadra Diversi palloni Ev. piccoli puzzle o carte da memory
10-15'	<b>Saltando rimani in forma</b> Diversi tipi di salto alla panchina con tiro in porta finale. Alla panchina vengono svolte diverse forme di salto. a) Mettere entrambe le mani sulla panchina e saltare di qua e di là con le gambe sponendosi in avanti (o indietro). b) Come sopra ma con una mano. c) Aprire - chiudere le gambe (giù dalla panchina gambe aperte - sulla panchina gambe chiuse) d) Saltare di qua e di là dalla panchina. Ecc. Dopo aver attraversato la panchina i bambini corrono verso la porta, ricevono un passaggio dal compagno e tirano in porta. In seguito cambiare i ruoli.	A coppie. Cambiare il portiere dopo che tutti i bambini del gruppo hanno tirato.  Varianti: - Non solo forme di salto ma anche esercizi di equilibrio. - I bambini si sdraiano sulla pancia e si tirano in avanti con le braccia.	2-4 panchine 1 pallone ogni coppia
10-15'	<b>Il trasporto della palla</b> Ogni bambino ha una palla. Il monitore determina il tipo, la direzione e la velocità del movimento. I bambini provano ad eseguire questi esercizi il più velocemente possibile.	I bambini sono sparpagliati in palestra. Varianti: - Portare la palla in una mano. - Portare la palla sulla testa. - Portare la palla sulla schiena. - Rotolare la palla. - Palla al piede. - Lanciarsi la palla e riprenderla ecc.	1 pallone ogni bambino



10'	<b>Svuotare il cassone</b> 1-3 bambini provano a svuotare un cassone (2-3 elementi) pieno di palloni e lanciano velocemente tutti i palloni dappertutto. Gli altri bambini devono riprenderli e rimetterli nel cassone. Chi vince?	Mettere 1 cassone al centro della palestra o 2 cassoni al centro di ogni metà palestra. Tempo di gioco "a partita" 2-4 minuti.  Varianti: -Pallaggiare con la palla quando la si riporta nel cassone.	Molti palloni diversi 1-2 cassoni
-----	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------

#### RITORNO ALLA CALMA

<b>Durata</b>	<b>Tema/Esercizio/Gioco</b>	<b>Organizzazione / Disegno</b>	<b>Materiale</b>
5-10'	<b>Il pollaio</b> Un bambino è la volpe (cacciatore), tutti gli altri sono le galline. Le galline provano a cambiare nido o stanga senza essere sbranate dalla volpe. Se la volpe riesce a prendere (divorare) la gallina mentre cambia nido/stanga, la gallina diventa volpe e la volpe diventa gallina. Se ci sono troppe galline nel nido (per es. più di 3) devono immediatamente lasciare il pollaio. Possono stare nel pollaio solo il numero indicato di galline.	Formare un quadrato (esagono, ottagono, poligono) con dei cassoni, dei coperchi di cassone e/o delle panchine. Ogni cassone/panchina rappresenta un nido o una stanga per le galline.	Diversi cassoni e panchine