

G+S-Kids: Introduzione alla pallapugno - Lezione 11

Scommettiamo che ...

Autore

Simone Pfenninger, Esperta G+S "Ginnastica/pallapugno e kids"

Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti

Livello basso medio impegnativo

Età consigliata 8-10 anni

Grandezza del gruppo 10-20

Luogo del corso Palestra

Sicurezza Togliere i gioielli, riordinare gli oggetti non usati, fare attenzione alle installazioni fisse della palestra

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Mettere in pratica diversi elementi della pallapugno sottoforma di competizione.

I bambini devono imparare a raggiungere tutti assieme un obiettivo di gioco.

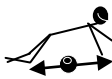
Indicazione

Tutti i bambini, a dipendenza delle proprie capacità, hanno una parte in tutta la lezione.


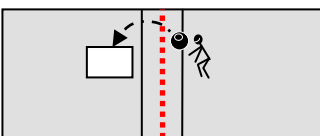
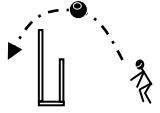
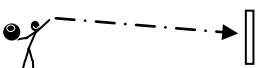
Preparare il foglio di gara con le caselle da crociare.

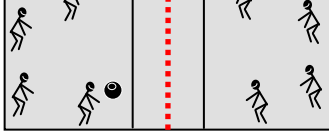
Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Scommettiamo che ... (riscaldamento) ... riusciamo a toccare tutti insieme 50 conigli? (adattare il numero: per es. 50 a bambino)	Nel campo sono sparpagliati ca. 20 conigli	Più di 20 conigli
5'	Scommettiamo che ... (rafforzamento) ... riusciamo tutti insieme a far rotolare la palla in posizione di flessione dalla testa ai piedi e indietro (destra e sinistra) per 200 volte? (adattare il numero: per es. 20 volte ogni bambino)	In posizione di flessione 	1 palla ogni bambino

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
60'	<p>Il foglio di gara è appeso in un posto visibile della palestra. Si comincia tutti assieme con l'esercizio 1. Chi riesce a fare tutte le ripetute (di fila e senza errori) può crociare una casella. Quando l'esercizio 1 è finito, ossia tutte le caselle sono state crociate si passa al secondo esercizio, ecc.</p> <p>Scommettiamo che ... (parte tecnica)</p> <p>1)... tutti insieme riusciamo a passarci la palla 1000 volte direttamente (senza rimbalzo)? Ogni 20 passaggi si può crociare una casella.</p> <p>2)... tutti insieme riusciamo a tirare in campo 250 servizi? Ogni 5 servizi (anche dal basso) riusciti si può crociare una casella.</p> <p>3)... tutti insieme riusciamo a giocare la palla 250 volte al di sopra della parallela? Ogni 5 tentativi riusciti si può crociare una casella.</p> <p>4)... tutti insieme riusciamo a lanciare 500 palloni contro il tappetino? Ogni 5 lanci contro il tappetino si può crociare una casella.</p>	<p>Il numero di caselle sul foglio di gara deve essere adattato al numero di bambini!</p> <p>1) </p> <p>2) </p> <p>3) </p> <p>4) </p> <p>Stare attenti ad una corretta tecnica di lancio!</p>	<p>Palloni Cordicella/rete Foglio di gara</p> <p>2-3 tappetini come "bersaglio"</p> <p>Parallela</p>

	<p>Scommettiamo che ... (gioco) ... tutti insieme riusciamo a giocare correttamente (fair-play) per 15 minuti? Tutto questo comprende:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Applaudire ad ogni punto fatto. - Motivarsi l'uno con l'altro (pacche sulle spalle, ecc.). - Comportarsi in modo amichevole con compagni di squadra ed avversari. - Applaudire risp. congratularsi dopo la partita. 		Campo da gioco Pallone
--	--	--	---------------------------

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	<p>Scommettiamo che ... (riordino) ... in 2 minuti riusciamo a riordinare tutto? (fermare il tempo)</p>		



1: Crociare 1 casella ogni 20 passaggi diretti

2: Crociare 1 casella ogni 5 servizi riusciti

3: Crociare 1 casella ogni 5 tentativi riusciti

4: Crociare 1 casella ogni 5 lanci contro il tappetino
