



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

Giochiamo e ci comportiamo correttamente

Autore

Nicole Hofmann, Esperta G+S pallapugno /capo allenatrice U10

Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti

Livello basso medio impegnativo

Età consigliata 8-10 anni

Grandezza del gruppo 16

Luogo del corso Palestra

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

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Giocare ed esercitarsi insieme sempre con fairplay.

Indicazione

Farsi aiutare se possibile da un aiuto monitore così da ridurre al minimo il rischio di ferimenti durante i combattimenti. È necessario togliere i gioielli ed aver preso confidenza con il gioco di difesa risp. di posizione della palla pugno → vedi manuale in tedesco: "Faustball ins Auge gefasst" (che contiene immagini con le posizioni sbagliate).

Sarebbe ottimale se i bambini esercitassero dapprima i movimenti della palla pugno a secco.

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Saluti e appello	In cerchio	Lista delle presenze
5'	Obiettivo della lezione: esercitare il fairplay Comunicare ai bambini l'obiettivo della lezione e fare spiegare a loro i vari termini tecnici utilizzando degli esempi.	In cerchio	
5'	Gioco: Chi ha fortuna? 3 coppie di bambini sono i cacciatori. Se un bambino viene preso da una coppia di cacciatori tutti e 3 i bambini (la coppia di cacciatori e il bambino preso) alzano il loro piede verso il centro e in coro dicono: "Chi ha fortuna?". In seguito i bambini o lasciano il piede verso il centro o lo tirano indietro. Chi è l'unico con il piede in avanti risp. indietro ha fortuna e non diventa cacciatore. Gli altri 2 bambini continuano a essere i cacciatori. Non si può riprendere subito il compagno che è appena stato preso.	Demarcare il campo da gioco con dei coni	Coni

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Il re Concordare un segnale di stop ai combattimenti. Discutere quali colpi possono fare male e come ci si comporta correttamente. Si lotta a coppie. Incrociare le braccia, stare su una gamba e con delle piccole spallate cercare di far perdere l'equilibrio al compagno. Chi perde l'equilibrio alza in modo evidente il braccio = ho perso.	Il monitore forma i gruppi in base alle capacità dei bambini e dimostra gli esercizi. Al termine del gioco il monitore comunica quale coppia di giocatori deve cambiare per svolgere il prossimo gioco.	



5'	Pallapugno sopra la panchina – solo lanciare Obiettivo: chi prende la palla dice "Io!" I bambini si passano la palla. La palla tra un bambino e l'altro deve toccare il pavimento e può essere lanciata all'avversario dopo che è stata toccata dai giocatori almeno 3 o 4 volte. Quando c'è un errore il singolo bambino o tutta la squadra alza il braccio verso l'alto.	Demarcare 2 campi da gioco con 4 coni (di traverso rispetto al campo di pallavolo) e mettere una panchina in mezzo ad ognuno dei 2 campi.	4 coni 2 panchine 2 palloni da pallapugno
5'	La lotta del granchio Due bambini si mettono uno di fronte all'altro sulla pancia e sollevando la parte superiore del corpo provano a prendere le mani del compagno e a spingerle verso il pavimento. Vince chi riesce a tenere per 2 secondi le mani del compagno sul pavimento.	Ev. cambiare avversario.	
10'	Pallapugno sopra la panchina – originale I bambini giocano a palla pugno al di sopra della panchina usando le regole viste in precedenza. I bambini contano i punti individualmente = Fairplay! Ogni errore commesso si segnala alzando la mano. Se la palla viene colpita con una parte del corpo al di fuori dell'avambraccio è errore (= regola della pallapugno) e bisogna alzare la mano.	Stessi campi come prima con panchine. In caso di bisogno formare nuovi gruppi.	4 coni 2 panchine 2 palloni da pallapugno
5'	L'aggancio della gamba A coppie. Entrambi stanno su una gamba e provano piegando l'altra gamba ad "agganciare" la gamba del compagno così da fargli perdere l'equilibrio.	Ev. cambiare avversario.	

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	La canzone del lampone Il monitore racconta una storia dicendo più volte la parola "lampone". Tutti i bambini sono sdraiati sulla pancia con le teste su una linea. Ogni volta che sentono la parola "lampone" corrono dall'altra parte della palestra. Chi arriva per ultimo alza la mano e deve svolgere una piccola penitenza (per es. colpire un cerchio con la palla, ecc.).	Determinare la linea fino alla quale i bambini devono correre (per evitare di andare a sbattere contro muro).	
2'	Saluti finali Breve feedback: Cos'è facile/difficile nel tema fairplay? Come mai? Ogni bambino riceve una caramella.		Caramelle