

# G+S-Kids: Introduzione alla pallapugno - Lezione 7

## Alzati!

### Autore

Sarah Rügge. Esperta G+S Ginnastica

### Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti

Livello  basso  medio  impegnativo

Età consigliata 8-10

Grandezza del gruppo 6-16

Luogo del corso Palestra, ev. anche all'aperto

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

### Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Esercitare la difesa.

### Indicazione

-

### Contenuti

#### INTRODUZIONE

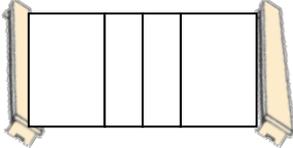
Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	<p><b>Riscaldamento con le panchine</b> 5-6 bambini ogni panchina</p> <p>-Il trasporto della panchina: la squadra trasporta la panchina da A a B e si siede sopra. -Numerarsi: il bambino davanti è il numero 1, il secondo il numero 2, ecc. . Quando viene chiamato un numero il bambino corrispondente si alza, fa un giro in senso orario attorno alla panchina e si risiede. Chi è il più veloce? -I bambini sono in piedi sulla panchina e si tengono per mano. Senza lasciare le mani devono far passare un cerchio dal primo bambino all'ultimo. Non si può scendere dalla panchina. Qual è la squadra più veloce? -Flessioni: i bambini hanno i piedi sulla panchina e le mani per terra (posizione di flessione). Il bacino deve essere più alto delle spalle. I bambini rimanendo nella posizione di flessione si spostano lateralmente. Quale squadra arriva per prima alla posizione di partenza? -Staffetta: all'andata i bambini devono saltare via le panchine, al ritorno devono passare sotto alla prima e saltare via le altre. Battere il cinque per far partire il compagno.</p>		<p>3-4 panchine 1 cerchio ogni panchina</p>

#### PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
35'	<p><b>Alzati!</b> Squadre di 4-5 bambini. Il ricevitore è sul tappetino. Il lanciatore è da parte al tappetino. Il passatore si trova prima della panchina. Il lanciatore tira la palla nel cerchio (il cerchio è un aiuto per la distanza). Il passatore corre verso la palla che rimbalza, la colpisce con l'avambraccio e la passa al ricevitore sul tappetino. Rotazione: il ricevitore diventa lanciatore, il lanciatore diventa passatore, il passatore diventa ricevitore, ecc. .</p>		<p>Per ogni squadra: 1 panchina 1 tappetino 1 cerchio 2 palloni</p>

<p>Ogni membro della squadra fa almeno una volta il ricevitore. La rotazione viene fatta quando il ricevitore ha preso 5 palloni. Qual è la squadra più veloce?</p> <p>Varianti: Possono essere anche introdotte individualmente a dipendenza delle capacità dei giocatori.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Il passatore è seduto sulla panchina e si alza non appena la palla rimbalza nel cerchio.</li> <li>-Il passatore è seduto sulla panchina e prima di partire dipinge una riga con la mano sul pavimento (vedi disegno).</li> <li>-Il passatore aspetta dietro alla panchina e deve scavalcarla prima di prendere la palla (può partire non appena la palla rimbalza nel cerchio).</li> <li>-Prima di toccare la palla il passatore deve correre attorno ad un paletto.</li> <li>-Si può variare la distanza del cerchio.</li> <li>-Differenziando il lancio (corto, forte, alto, lungo, ...) si può facilitare risp. rendere più difficile la ricezione della palla.</li> <li>-Il passatore può usare solamente il suo braccio debole.</li> <li>-Gli esercizi possono essere svolti con differenti tipi di palloni (grandi, piccoli, soffici, ...).</li> </ul>		
--	--	--

#### RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
15'	<p><b>Gioco: alzati!</b></p> <p>3:3 o 2:2 con corda a 1.6m d'altezza. Sulla linea di fondo c'è una panchina. Tutta la squadra è seduta sulla panchina. Quando la palla rimbalza nella propria metà campo ci si può alzare e giocare normalmente. Tutti i componenti della squadra devono toccare la palla prima di poterla lanciare nel campo avversario. In seguito tutti i bambini vanno a risedersi sulla panchina fino a quando non arriva il prossimo pallone.</p>		<p>Diversi palloni Corda 2 panchine ogni campo da gioco</p>