



G+S-Kids: Introduzione alla pallapugno - Lezione 9

La giornata tipo dello sportivo professionista

Autore

Christian Zbinden, Esperto G+S pallapugno e co-allenatore nazionale U18 maschile

Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti

Livello basso medio impegnativo

Età consigliata 8-10 anni

Grandezza del gruppo Ca. 12

Luogo del corso Palestra

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

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Dare la possibilità ai bambini di vivere in maniera divertente una giornata di competizione di uno sportivo professionista.

Indicazione

Creare un'atmosfera di un evento sportivo importante.
Adattare gli esercizi e i giochi alle capacità dei bambini.

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Saluti e controllo delle presenze Rendere noto l'obiettivo della lezione. Spiegazione dello svolgimento e assegnazione delle nazioni.	Seduti in semicerchio. Si tira a sorte per scegliere le nazioni.	Lista delle presenze Foglietti con le nazioni Piano di gioco
5'	L'ingresso delle nazioni	Gli atleti (bambini) entrano in palestra e vengono presentati individualmente. Il tutto con un sottofondo musicale.	Impianto stereo Musica adatta
5'	Il riscaldamento Il monitor dice le regole dei giochi. I bambini lavorano a coppie. 1) Correre avanti ed indietro nella palestra, 3x in avanti e 3x indietro 2) A e B sono sdraiati sulla schiena uno di fianco all'altro, piegare le gambe (i piedi rimangono per terra), sollevare il bacino e far passare 10 volte la palla attorno al bacino. Le spalle rimangono per terra. A e B sono seduti uno di fianco all'altro con le gambe piegate. Far girare per 10 volte il pallone attorno alle gambe. 3) A indica il percorso, B deve saltare via per 3 volte 10 palloni 4) A e B sono schiena contro schiena e fanno compiere alla palla "un otto" attorno alla loro parte superiore del corpo. 10 volte. 5) A palleggia ad un determinato ritmo, B prende la palla e continua a palleggiare con quel ritmo. 6) A e B provano a passarsi direttamente la palla con l'avambraccio (movimento della pallapugno) il più a lungo possibile senza commettere errori.	I bambini devono riscaldarsi immedesimandosi nello sportivo professionista. Gli esercizi sono raffigurati in modo esplicativo su un poster.	Palloni da pallapugno Campi da gioco



PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
2x5'	Gara 1 – Singolo (La formazione delle squadre/coppie è fatta seguendo il programma dei giochi del monitore) I bambini giocano (1:1) 2 volte a pallapugno al di sopra della panchina su 6 campi. Le regole sono uguali su tutti i campi da gioco e possono essere adattate o cambiate nel secondo gioco (per es. minimo 2 contatti, 3 contatti, altri palloni).	5 minuti a partita. Una vittoria corrisponde a 3 punti ed un pareggio a 1. Il monitore annota i punteggi.	Panchine Palloni da pallapugno Programma dei giochi Foglio dei punteggi (solo per il monitore)
2x5'	Gara 2 – Doppio (La formazione delle squadre/coppie è fatta seguendo il programma dei giochi del monitore) I bambini giocano (2:2) 2 volte a pallapugno al di sopra della panchina su 3 campi. Le regole sono uguali su tutti i campi da gioco e possono essere adattate o cambiate nel secondo gioco (per es. minimo 2 contatti, 3 contatti, altri palloni).	5 minuti a partita. Una vittoria corrisponde a 3 punti ed un pareggio a 1. Il monitore annota i punteggi.	Panchine Palloni da pallapugno Programma dei giochi Foglio dei punteggi (solo per il monitore)
2x5'	Gara 3 – Pallapugno su campo normale (La formazione delle squadre/coppie è fatta seguendo il programma dei giochi del monitore) I bambini giocano suddivisi in 2 squadre 2 partite su un campo normale.	La composizione delle squadre cambia in base al programma dei giochi. 5 minuti a partita. Una vittoria corrisponde a 3 punti ed un pareggio a 1. Il monitore annota i punteggi.	

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Ritorno alla calma I bambini lavorano a coppie. A dimostra il primo esercizio di allungamento (gli esercizi d'allungamento devono già essere stati presentati nelle lezioni precedenti) e B lo imita. Cambio.	Anche qua i bambini devono immedesimarsi nello sportivo professionista. Fare 2 esercizi d'allungamento.	
10'	Premiazione e conclusione Gli atleti si mettono dietro al podio. Comunicazione della classifica da parte del monitore. Saluti finali.	Inno nazionale del vincitore (facilmente scaricabili da internet). Seduti in semicerchio.	Podio costruito con gli elementi del cassone Diploma per tutti i bambini Impianto stereo Inni nazionali