

Pronti, via! Lezione introduttiva

Questa lezione introduttiva pronta all'uso si basa su una lezione di 45-60 minuti. Per ogni forma, sono a disposizione alcune varianti che, all'occorrenza, permettono di prolungare la lezione.

Condizioni quadro


- Durata: 45-60 minuti
- Età: dai 7 anni
- Livello scolastico: tutti
- Luogo: palestra

Obiettivi di apprendimento

Comprensione del gioco

Materiale

- Donut, bastoni, caschi
- Nastri
- Coni o birilli
- Mollette o altri piccoli oggetti
- 4 panchine, 2 cassoni, 2 porte da unihockey

	Contenuti	Illustrazione/Organizzazione
Awjo	<p>5'</p> <p>Donut ai vermicelles</p> <p>I giocatori sono in cerchio, ognuno tiene un bastone in verticale con una mano. Tutti mollano il loro bastone e ruotano di una postazione verso destra al segnale «Zucchero» e verso sinistra al segnale «Sale». Se un bastone cade a terra, tutti i giocatori mollano il loro bastone, svolgono un'azione aggiuntiva predefinita, poi tornano al loro posto cercando di riafferrare il bastone. Nel frattempo, il docente toglie 3-4 bastoni. I giocatori che riescono a prendere un bastone ricevono una molletta. Chi ha collezionato più mollette dopo 7 minuti?</p> <p>Varianti di segnali (il bastone deve sempre essere riafferrato)</p> <ul style="list-style-type: none">• «Pasta»: fare una giravolta su sé stessi• «Farina»: battere le mani dietro la schiena• «Vermicelles»: toccare terra con le due mani <p>Esempi di azioni aggiuntive (che possono essere combinate)</p> <ul style="list-style-type: none">• High 10: battere le mani di 1-3 giocatori• Glassa: sdraiarsi sulla pancia• Maratona: toccare le 4 pareti• Cervino: toccare la cima della spalliera• «2»: due giocatori afferrano lo stesso bastone (possibile anche in 3, 4 o 5) <p>Materiale: 1 bastone per giocatore, mollette</p>	

	Contenuti	Illustrazione/Organizzazione
10-15'	<p>Cacciatore di vermicelles</p> <p>Alcuni elementi di cassoni (porte) posizionati sul lato sono distribuiti nella palestra. Sopra, vengono appoggiate 5 mollette (vermicelles). Ogni giocatore gioca individualmente cercando di andare a rete con un donut (1 per 2 giocatori). Se segna, prende una molletta dalla porta e l'affranca alla sua maglietta. Si cambia porta dopo ogni rete. Il gioco termina quando non ci sono più mollette sulle porte. Chi conquista più mollette?</p> <p>Varianti</p> <ul style="list-style-type: none"> • In squadre di 2-3 giocatori: ogni squadra difende la sua porta cercando di segnare in altre porte. Scambio di ruoli ogni 40 secondi • Far cadere i birilli (definire le zone vietate con elementi di demarcazione) invece di segnare gol <p>Obiettivi di apprendimento</p> <p>Passaggio rapido dall'attacco alla difesa, gioco collettivo e tiri precisi</p> <p>Materiale: 1 bastone per giocatore, 1 donut per 2 giocatori, 4-5 elementi di cassoni, mollette</p>	
5-10'	<p>Pin Up Fight</p> <p>10 birilli sono allineati sulla linea di metà campo. Le squadre si posizionano dietro la linea di fondo del campo di pallavolo. Ogni giocatore ha un donut. Al segnale, le due squadre cercano di far cadere i birilli con i loro donut. I giocatori possono andare a recuperare i donut nella loro metà campo, ma devono tornare dietro la linea di fondo per tirare. I birilli caduti possono essere spostati con i donut. Il gioco termina quando tutti i birilli sono a terra. Vince la squadra che ha meno birilli nella sua metà campo.</p> <p>Variante</p> <ul style="list-style-type: none"> • I birilli sono piazzati su una panchina. <p>Obiettivi di apprendimento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Precisione del tiro • Gioco di squadra <p>Materiale: 1 bastone e 1 donut per giocatore, 10 birilli o coni, una panchina (prima variante)</p>	
10-15'	<p>Ladro di caramelle</p> <p>Formare due squadre, posizionare tre elementi di cassone su ogni linea di fondo di un campo di pallavolo (in mezzo/a sinistra/a destra), su ogni elemento disporre due coni e 4 mollette (caramelle). Si gioca a blocchi di due o di tre con cambi volanti (con un donut). Il cambio avviene dopo ogni rete segnata oppure al più tardi dopo 40 secondi (cambio blocco).</p> <p>Se si riesce a tirare attraverso un elemento di cassone si può recuperare una molletta. Se invece si riesce a far cadere un cono lo si può prendere. Il bottino va depositato a bordo campo. Dopo 6 minuti il gioco termina e si totalizzano i punti. I coni valgono 5 punti, le mollette 1 punto. Quale squadra totalizza più punti?</p> <p>Materiale: cassoni, mollette, coni</p>	
10-20'	<p>Donut Hockey</p> <p>Si gioca secondo le regole di base, cambio volante per i grandi gruppi</p>	

5'

Contenuti**Queen of the House**

A ogni squadra viene assegnata una corsia (v. illustrazione), se possibile delimitata con panchine. Al centro di ogni casa viene collocato un birillo.

I giocatori devono tirare il loro donut il più vicino possibile al centro della casa senza far cadere il birillo. Più il donut si avvicina al centro, più punti si aggiudica il giocatore. Se il birillo cade, la partita termina e i tutti i punti già segnati vanno alla squadra avversaria.

Materiale: panchine, donut, coni

Illustrazione/Organizzazione