



Sport di campo/Trekking

Esempio SC Pallavolo – Sport per i bambini e per i giovani

6.2 SC Pallavolo

Nome del gruppo	Gruppo esempio	
Luogo, data, ora	Campo sportivo del campo, venerdì 15 luglio 2013, 14.40-16.00	
Destinatari e numero di partecipanti	Partecipanti dagli 8 ai 12 anni 16 bambini, 8 giovani	
Responsabili del blocco	Martina Rossi	
Allegati	<input type="checkbox"/> Pianificazione del percorso <input type="checkbox"/> Estratto della carta topografica <input type="checkbox"/> Tempo di svolgimento	
Tempo	Programma	Materiale
14.00 10'	Introduzione Gioco dei nomi: i partecipanti si dividono in due gruppi e ciascuno forma un cerchio. Un giocatore lancia il pallone a un'altra persona. Il ricevente dice il proprio nome, poi il lanciatore corre al suo posto. Il primo ricevente lancia il pallone a un'altra persona nel cerchio e così via. Lo scopo è che tutti i giocatori abbiano effettuato almeno un lancio. Al secondo giro il lanciatore dice il nome della persona a cui lancia il pallone. Alla fine tutti i partecipanti giocano in cerchio con più palloni. Al termine si formano quattro gruppi, ciascuno con un numero uguale di bambini e giovani (quattro bambini e quattro giovani per ogni gruppo).	Palloni da pallavolo
14.10 15'	Parte principale Parte globale: pallavolo combinato (forma semplificata): in ogni squadra i giovani giocano a pallavolo, i bambini prendono la palla e la passano ai giovani attraverso il telo, in modo che questi possano continuare il gioco. In ogni azione deve essere coinvolto almeno un bambino.	2 campi di gioco Palle Teloni
14.25 30'	Parte analitica: esercizi specifici 8' per ciascun punto, 2' per lo spostamento • Punto 1: sprint e ricezione I partecipanti si dispongono dietro una linea. Un monitore lancia loro la palla. I giocatori partono con uno sprint, ricevono la palla e cercano di lanciarla al di là della rete. I giovani corrono a coppie con un telone, i bambini da soli. Possono prendere la palla e lanciarla al monitore attraverso la rete. • Punto 2: orientamento e gioco in gruppo I partecipanti giocano con la palla, i giovani usano un telone a coppie, i bambini la prendono e la lanciano. Imparano così a rimettere in gioco la palla più velocemente possibile. Dall'azione di ricezione e rimessa in gioco si arriva progressivamente al palleggio. Un monitore insegna ai bambini più esperti come funzionano il bagher e il palleggio. Dopo ogni azione i giovani con il telone ruotano di 180° prima di ricevere il palleggio successivo. I bambini ruotano completamente sul proprio asse. • Punto 3: ritmo I giovani si lanciano una palla con il telone a un ritmo regolare. Aumentano o riducono il ritmo di proposito. Quanti palleggi riescono a effettuare in un minuto? I bambini palleggiano usando un palloncino. I bambini più esperti esercitano il palleggio con palloni da pallavolo.	Palloncini
14.55 25'	Parte globale: gioco in forma avanzata Pallavolo combinato: i gruppi giocano come spiegato all'inizio e sono sempre misti. Dopo l'esercizio fatto con la palla e i teloni i progressi dovrebbero essere evidenti.	

Tempo	Programma	Materiale
15.20 10'	<p>Ritorno alla calma</p> <p>Per riunire il gruppo dopo la gara si possono fare alcuni giochi con il paracadute (un paracadute si può costruire utilizzando alcune lenzuola).</p> <p>Esempi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • passare una palla in cerchio usando un paracadute; • lanciare insieme il palloncino/la palla più in alto possibile; • tutto il gruppo corre in cerchio con il paracadute; • sollevare il paracadute e sedersi sotto. Ad esempio annunciare il vincitore sotto il paracadute. 	Paracadute (costruito da sé/ottenuto con teloni legati insieme) Pallone, palloncino
15.30	Fine del blocco	
Concetto di sicurezza	<input type="checkbox"/> Sì, concetto di sicurezza necessario <input checked="" type="checkbox"/> No, concetto di sicurezza non necessario Riflessioni sulla sicurezza: ai margini del campo di gioco sono disponibili bevande e snack, crema solare e farmacia.	
Variante in caso di maltempo	Questo blocco può essere effettuato anche in caso di pioggia leggera. In caso di maltempo l'attività può essere svolta nella palestra del paese o essere sostituita con quella prevista al mattino.	

Informazione: queste attività d'esempio sono pianificate consapevolmente in modo molto dettagliato. Le istruzioni sono particolarmente precise per veicolare al meglio l'idea del gioco. Maggiore è l'esperienza dei monitori, meno sarà necessario descrivere in dettaglio le attività.