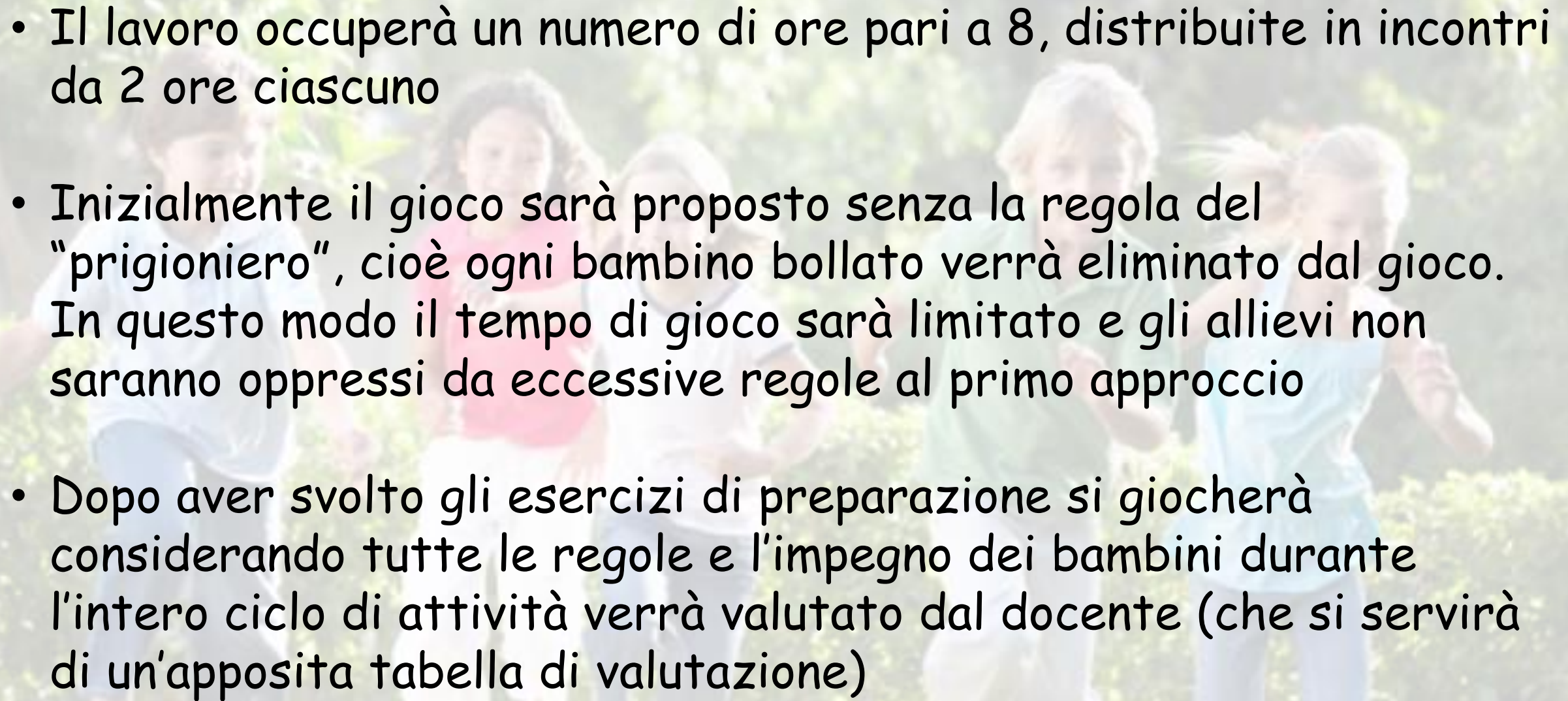


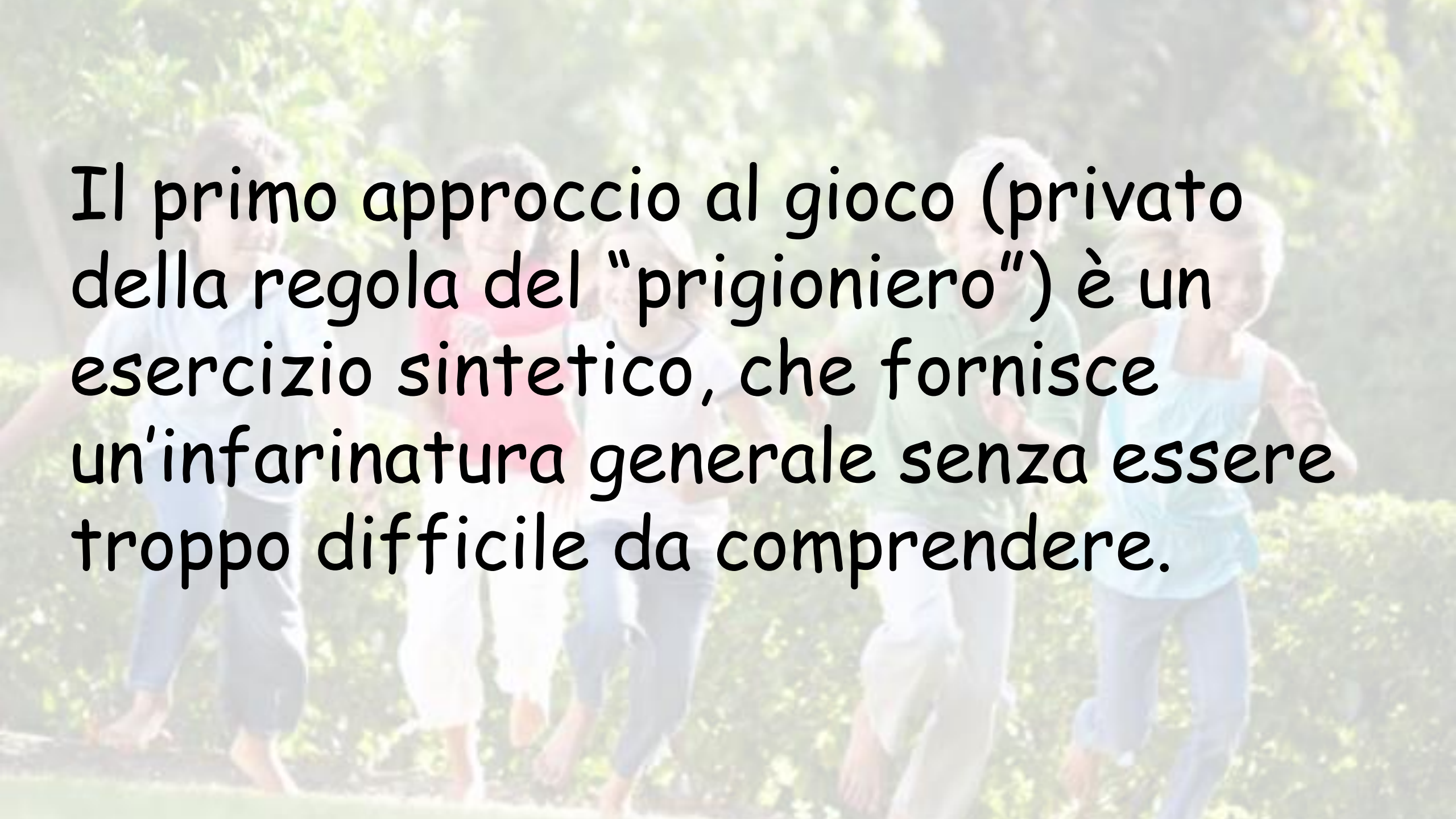
A group of five children are running happily in a grassy field with trees in the background. The children are wearing casual clothing like t-shirts and pants. The scene is bright and sunny, suggesting an outdoor activity.

**Unità di apprendimento:  
esercizi preparatori al  
gioco di palla prigioniera**

## La seguente unità di apprendimento:

- E' rivolta alla classe terza della scuola primaria
- Si sviluppa partendo dal gioco vero e proprio scelto dagli insegnanti -palla prigioniera-, che viene fatto giocare per la prima volta senza opprimere troppo i bambini con le regole. Inizialmente dovranno solo capire le dinamiche di gioco e farsi un'idea del campo, i cui limiti vanno rispettati
- L'unità di apprendimento sarà sviluppata con il gioco (privato di alcune regole), gli esercizi -analitici e sintetici- in preparazione ad esso ed il gioco vero e proprio svolto nel modo corretto e completo di regole

- 
- A group of children are running in a field, likely participating in a game or activity. The children are wearing various colored shirts (blue, red, green, light blue) and are captured in motion, running towards the right side of the frame. The background is a blurred green field with trees, suggesting an outdoor setting.
- Il lavoro occuperà un numero di ore pari a 8, distribuite in incontri da 2 ore ciascuno
  - Inizialmente il gioco sarà proposto senza la regola del "prigioniero", cioè ogni bambino bollato verrà eliminato dal gioco. In questo modo il tempo di gioco sarà limitato e gli allievi non saranno oppressi da eccessive regole al primo approccio
  - Dopo aver svolto gli esercizi di preparazione si giocherà considerando tutte le regole e l'impegno dei bambini durante l'intero ciclo di attività verrà valutato dal docente (che si servirà di un'apposita tabella di valutazione)

A group of children are running in a park, their faces lit up with joy. The background is a soft-focus green landscape with trees and grass. The text is overlaid on the image in a large, black, sans-serif font.

Il primo approccio al gioco (privato della regola del "prigioniero") è un esercizio sintetico, che fornisce un'infarinatura generale senza essere troppo difficile da comprendere.

# ESERCIZI ANALITICI IN PREPARAZIONE AL GIOCO DI PALLA PRIGIONIERA: #1

Obiettivo: combinare schemi motori diversi e sviluppare la coordinazione.

Materiale: ostacoli, palloni morbidi, cerchi.

Descrizione: i bambini devono affrontare un piccolo percorso per imparare a muoversi meglio. Nella prima parte dovranno saltare degli ostacoli mentre lanciano in aria la palla (dovranno lanciarla abbastanza in alto da poter avere il tempo di saltare l'ostacolo e riprenderla al volo). Successivamente dovranno saltare in due file di cerchi: nella prima dovranno palleggiare con la mano destra, nella seconda con la mano sinistra.

# ESERCIZI ANALITICI IN PREPARAZIONE AL GIOCO DI PALLA PRIGIONIERA: #2

Obiettivo: perfezionare la mira.

Materiale: birilli, palline piccole e possibilmente morbide.

Descrizione: i bambini vengono divisi in gruppetti da 3/4. Ogni gruppo avrà di fronte a sé 10 birilli. L'obiettivo è abbatterli con la pallina. Il gruppo che per primo raggiunge quota 30 birilli vince 400 punti, gli altri hanno punteggio decrescente (300, 200, 100) in base ai birilli che hanno abbattuto.

# ESERCIZI ANALITICI IN PREPARAZIONE AL GIOCO DI PALLA PRIGIONIERA: #2

## *Variante*

Descrizione: ogni volta che una squadra arriva a 30 punti acquisisce un punteggio e poi i membri vengono distribuiti nelle altre squadre. Il gioco può così continuare con 3 squadre. Si procede nello stesso modo fino a quando rimangono 2 grandi squadre, che si contenderanno il terzo e il quarto posto. In questo modo tutti i bambini rimangono in gioco per più tempo.

# ESERCIZI ANALITICI IN PREPARAZIONE AL GIOCO DI PALLA PRIGIONIERA: #3

Obiettivo: perfezionare la mira.

Materiale: palline morbide, cerchi.

Descrizione: i bambini sono divisi a coppie (se sono dispari un gruppo sarà formato da 3). Un bambino sorregge il cerchio. Un altro bambino distanziato dal cerchio ha in mano la palla e deve fare canestro. Bisogna arrivare a 10 canestri. Quando il bambino è arrivato a 10 si invertono i ruoli e chi ha sorretto il cerchio va a tirare. Chi finisce prima continua a tirare e ad esercitarsi per conto proprio, liberamente.



# ESERCIZI ANALITICI IN PREPARAZIONE AL GIOCO DI PALLA PRIGIONIERA: #4

Obiettivo: migliorare la reattività nella corsa.

Materiale: nessuno.

Descrizione: l'insegnante si mette nel centro della palestra e dietro i bambini. Loro non lo/la vedono, possono solo ascoltare la sua voce. L'insegnante dirà «destra» o «sinistra» e i bambini dovranno correre nella rispettiva direzione nel minor tempo possibile. I tratti percorsi saranno brevi perché verranno utilizzate le linee di riferimento della palestra (in questo modo l'insegnante può variare i comandi).

# ESERCIZI ANALITICI IN PREPARAZIONE AL GIOCO DI PALLA PRIGIONIERA: #4

## *Variante*

Descrizione: i bambini vengono fatti muovere in modi strani e diversi (si possono introdurre corsa lenta e corsa veloce, salto a piedi pari, gattonamento, salto su un piede solo).

# ESERCIZI ANALITICI IN PREPARAZIONE AL GIOCO DI PALLA PRIGIONIERA: #5

Obiettivo: migliorare la velocità di corsa e la reattività.

Materiale: nessuno.

Descrizione: i bambini vengono divisi in due file. L'insegnante si mette su una riga abbastanza distante tra loro. Devono correre il più velocemente possibile e arrivare a battere il cinque all'insegnante per primi. Si parte in piedi.

# ESERCIZI ANALITICI IN PREPARAZIONE AL GIOCO DI PALLA PRIGIONIERA: #5

## *Variante*

Descrizione: i bambini dovranno partire da posizioni e distanze diverse ogni volta. Si può partire da seduti, da sdraiati supini, da sdraiati pancia a terra, da seduti con la schiena rivolta verso l'insegnante, sdraiati con la testa rivolta verso l'insegnante. Anche il percorso di corsa può essere modificato: anziché correre subito dall'insegnante i bambini dovranno prima girare su loro stessi per una volta, oppure dovranno correre ad una riga per poi tornare indietro e correre verso l'insegnante. Possono anche correre all'indietro e girarsi solo alla fine.

# ESERCIZI ANALITICI IN PREPARAZIONE AL GIOCO DI PALLA PRIGIONIERA: #6

Obiettivo: migliorare la velocità, la precisione nei passaggi e la presa.

Materiale: palloni morbidi.

Descrizione: i bambini vengono divisi in gruppi di 3 (anche di 4 se c'è la necessità). Uno dei 3 ha in mano la palla ed al via dovrà correre il più velocemente possibile verso un suo compagno (posto ad una certa distanza). Mentre corre dovrà passare la palla al compagno, il quale dovrà prenderla e scattare verso il terzo bambino. Si imposta l'attività come sfida: il gruppo più veloce vince.

# ESERCIZI ANALITICI IN PREPARAZIONE AL GIOCO DI PALLA PRIGIONIERA: #6

## *Variante*

Si può cambiare la rotazione nei passaggi. E' possibile anche mescolare i membri delle squadre, in modo da favorire coloro che faticano di più. I bambini si possono esercitare solo con i passaggi (cioè stando fermi e tirando la palla), oppure anche correndo e mettendo la palla nelle mani del compagno senza lanciaarla.

# ESERCIZI ANALITICI IN PREPARAZIONE AL GIOCO DI PALLA PRIGIONIERA: #7

Obiettivo: imparare a schivare.

Materiale: palloni morbidi.

Descrizione: i bambini vengono divisi a coppie (se sono dispari un gruppo è da 3). Uno dei due tira la palla cercando di bollare l'altro. Colui/colei che schiva deve evitare la palla, ma non può muoversi con i piedi dalla sua posizione. Il gioco è a tempo: allo scadere dei 5 minuti il bambino che è stato colpito meno volte (devono contarle loro) sarà il vincitore. Nell'altra manche si invertono i ruoli: chi tirava ora schiva, chi schivava ora tira.

# ESERCIZI ANALITICI IN PREPARAZIONE AL GIOCO DI PALLA PRIGIONIERA: #7

## *Variante*

Descrizione: i bambini possono muoversi solo spostandosi a destra e a sinistra, solo andando avanti o indietro, solo abbassandosi e saltando. Oppure devono a tutti i costi tentare di prendere la palla al volo (in questo caso vince chi la prende al volo più volte).





# ESERCIZI ANALITICI IN PREPARAZIONE AL GIOCO DI PALLA PRIGIONIERA: #8

Obiettivo: correre veloce.

Materiale: foulards.

Descrizione: dividiamo i bambini in gruppi da 4 con 1 foulard per ogni gruppo. Li facciamo mettere 2 da una parte della palestra e 2 dall'altra. Il primo bambino (che tiene il foulard) corre e consegna il foulard a quello che ha di fronte. Il secondo fa lo stesso, fino a quando tutti e 4 non se lo sono passato. Vince la squadra che per prima completa i passaggi.

# ESERCIZI ANALITICI IN PREPARAZIONE AL GIOCO DI PALLA PRIGIONIERA: #8

## *Variante*

Descrizione: i primi a partire devono essere sempre differenti, perciò in un gruppo di 4 tutti i membri devono partire primi almeno una volta (occorrono almeno 4 manches). Per le manches successive i gruppi vanno rimescolati.

# ESERCIZI ANALITICI IN PREPARAZIONE AL GIOCO DI PALLA PRIGIONIERA: #9

Obiettivo: migliorare il tiro e la presa.

Materiale: palloni morbidi, conetti.

Descrizione: i bambini vengono divisi in due grandi gruppi nelle due metà del campo. Un bambino di una squadra deve affrontare con la palla in mano un piccolo percorso di slalom di conetti ed arrivare alla linea di metà campo. Quando arriva lì deve tirare e un bambino dell'altra squadra deve acchiappare al volo la palla (deve essere pronto ed attento, perché non può partire prima che l'altro bambino abbia completato il percorso di slalom). Chi ha tirato torna nella propria fila. Chi ha intercettato la palla deve, invece, tornare all'inizio della sua fila ed affrontare il percorso (un altro della squadra opposta dovrà intercettare la palla). Si continua così fino a che non l'hanno fatto tutti.

# ESERCIZI ANALITICI IN PREPARAZIONE AL GIOCO DI PALLA PRIGIONIERA: #10

Obiettivo: migliorare la capacità di passare la palla.

Materiale: palloni morbidi, cerchi.

Descrizione: i bambini sono divisi in gruppi da 4. Un bambino è al di fuori dei cerchi, gli altri 3 sono dentro. Il bambino che è fuori ha in mano la palla e deve cominciare a correre passandola a ciascuno dei 3 compagni che sono nei cerchi. Ognuno dei 3 deve prendere la palla e ripassarla immediatamente a quello che corre, il quale prosegue e la passa agli altri. Subito dopo aver ripassato la palla, ciascuno di coloro che sono nel cerchio deve uscire dal suo cerchio e passare in quello successivo. Il gioco termina quando il bambino che corre avrà effettuato 3 passaggi. I compagni avranno scalato nei cerchi.

# ESERCIZI ANALITICI IN PREPARAZIONE AL GIOCO DI PALLA PRIGIONIERA: #10

## *Variante*

Descrizione: ognuno dei 4 membri del gruppo deve partire per primo, perciò occorrono 4 manches. Si possono spostare i cerchi in direzioni diverse, così da rendere il tragitto non rettilineo, ma ricco di cambi di direzione.

# ESERCIZI ANALITICI IN PREPARAZIONE AL GIOCO DI PALLA PRIGIONIERA: #11

Obiettivo: perfezionare la mira.

Materiale: una pallina morbida.

Descrizione: i bambini sono divisi in gruppi di 5. Un solo gruppo si mette in fila, gli altri formano dei cerchi (i bambini dovranno tenersi per mano). Il gruppo in fila dovrà tirare la pallina all'interno dei cerchi formati dagli altri gruppi, i quali dovranno muoversi camminando ad una certa distanza dal gruppo in fila. Quando tutti i bambini di un gruppo hanno tirato si cambia gruppo, fino a che non lo hanno fatto tutti. Vince chi fa più canestri.

# ESERCIZI ANALITICI IN PREPARAZIONE AL GIOCO DI PALLA PRIGIONIERA: #12

Obiettivo: imparare a schivare velocemente.

Materiale: una pallina morbida, un gesso per disegnare per terra.

Descrizione: i bambini si dispongono su righe diverse non molto distanti tra loro, non lunghe. Hanno il compito di continuare a correre velocemente sulle righe disegnate dall'insegnante. Solo un bambino non è in riga ed ha in mano la palla. Lui/lei dovrà schivare tutti i suoi compagni senza uscire dalle righe (chi esce muore). Arrivato in fondo dovrà lanciare la pallina che ha in mano in un cerchio (anch'esso disegnato). Lo fanno tutti. Vince chi viene toccato meno volte dai compagni mentre li schiva (chi muore meno).

# ESERCIZI ANALITICI IN PREPARAZIONE AL GIOCO DI PALLA PRIGIONIERA: #13

Obiettivo: migliorare il tiro e la mira.

Materiale: cerchi di colori diversi, palline morbide.

Descrizione: i bambini sono divisi in 2 squadre. Di fronte a loro vengono posti 3 cerchi di colori diversi, posti a distanze differenti. I bambini devono, a turno, cercare di fare canestro nei cerchi (che corrispondono ad un punteggio maggiore se sono più lontani).



# ESERCIZI ANALITICI IN PREPARAZIONE AL GIOCO DI PALLA PRIGIONIERA: #13

## *Variante*

Descrizione: i cerchi vengono spostati di poco, ma rimangono con i colori nella stessa sequenza. Viene modificato il loro valore in termini di punti (ad esempio, quello in mezzo vale meno di quello più vicino, ma il più vicino sarà più difficile da raggiungere). In questo modo si mettono alla prova la memoria e la capacità di associazione.

# PROGRAMMAZIONE DELLE ATTIVITA'

1<sup>a</sup> lezione: primo approccio al gioco senza la regola del "prigioniero" (30 minuti), attività #2 (20/25 minuti), attività #1 (20 minuti), attività #9 (20/25 minuti), attività #7 (prima parte, fino alla fine della lezione)

2<sup>a</sup> lezione: attività #7 (varianti, 10/15 minuti), attività #3 (30 minuti), attività #4 (20 minuti), attività #10 (15 minuti), attività #12 (30 minuti), attività #13 (prima parte, fino alla fine della lezione)

3<sup>a</sup> lezione: attività #13 (variante, 10 minuti), attività #11 (30 minuti), attività #5 (30 minuti), attività #6 (15 minuti), attività #8 (15 minuti), nell'ultima parte della lezione in due squadre i bambini si sfidano (una squadra lancia, l'altra schiva) in modo libero (attività propedeutica al gioco vero).

4<sup>a</sup> lezione: nella prima parte della lezione si spiegano le regole (i limiti del campo, la regola del "prigioniero", ecc...) e si dividono i bambini in due squadre. Gli si fa rifare il gioco della terza lezione (una squadra lancia ed una schiva), però con più palline (così è più difficile). Poi si affronta il gioco vero e proprio, completo di regole, fino alla fine della lezione.

