



Progetto
HAPPY HOCKEY

PERCORSO FORMATIVO 2

"IL LUNA PARK"

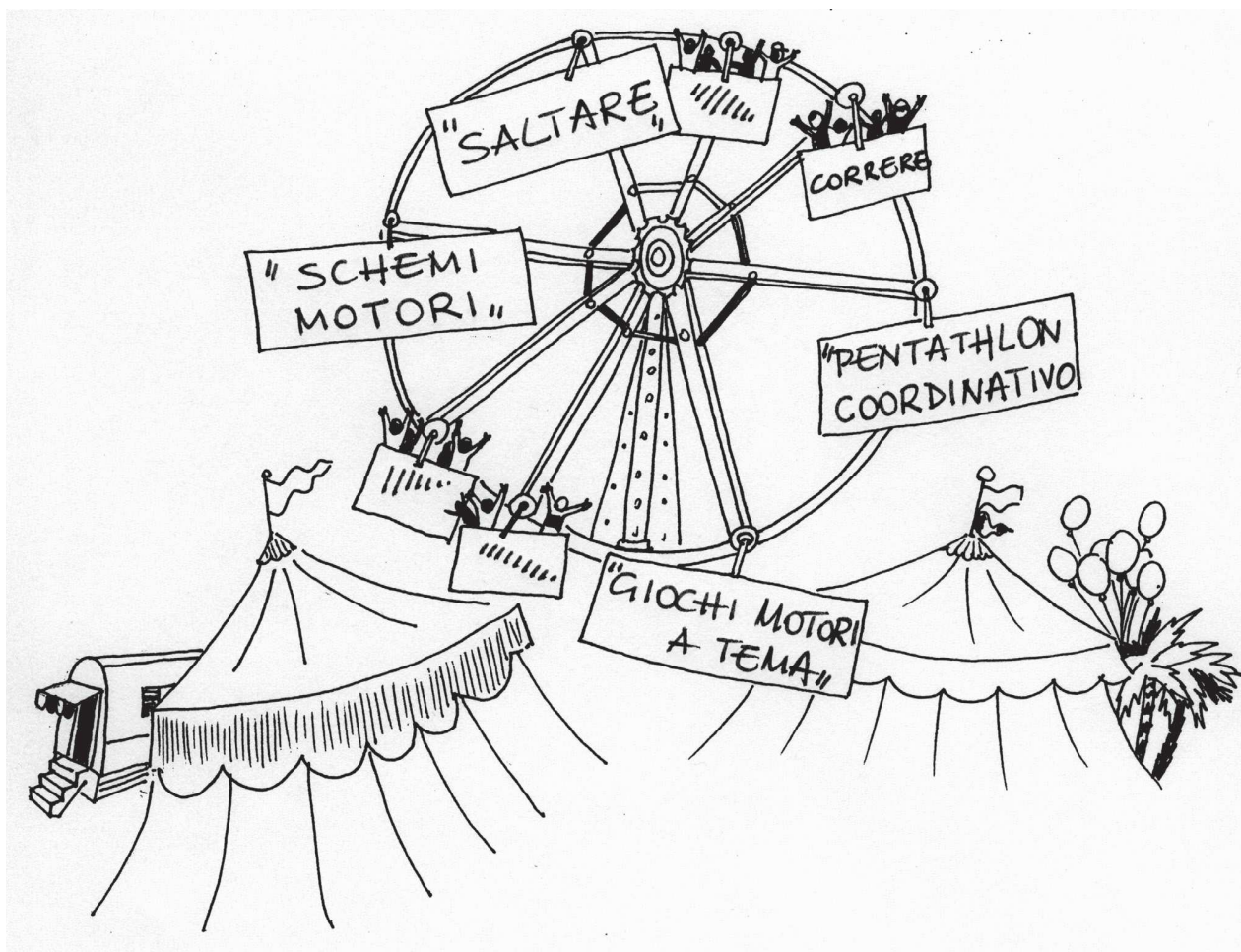
PER LA SECONDA E TERZA CLASSE DELLA SCUOLA PRIMARIA

*"Come al Luna Park i bambini possono divertirsi
provando giostre diverse, così attraverso il Luna Park dell'Hockey
possono sperimentare tante abilità motorie"*

- UdA 2-A **PENTATHLON COORDINATIVO**
- UdA 2-B **SCHEMI MOTORI DINAMICI**
- UdA 2-C **GIOCHI MOTORI A TEMA**
- UdA 2-D **STAFFETTE E PARTITE**

OBIETTIVO FORMATIVO

Utilizzare le proprie capacità coordinative in relazione al tempo e lo spazio.





Progetto "Happy Hockey" Percorso Formativo 2 Classi 2[^]/3[^]

"IL LUNA PARK"

UdA 2A

Pentathlon Coordinativo

1° SCAMBIO DEI BASTONI

Gioco per stimolare la capacità di anticipazione motoria.

Due bambini, alla distanza di 2 metri, tengono dritti con un dito due bastoni appoggiati con la pipa a terra. Al via, di uno dei due, si scambiano di posto cercando di afferrare il bastone lasciato libero dal compagno evitando di farli cadere a terra.



Variante semplice:
quattro bambini si spostano sui lati di un quadrato

Variante complessa:
quattro bambini in quadrato si spostano incrociandosi



2° **CORDA OSCILLANTE E TUTTO GIRO**

Gioco per stimolare capacità di coordinazione spazio-temporale.

Due bambini fanno oscillare una lunga fune di almeno 4 metri. Gli altri bambini a turno o in coppia cercano di saltarla scegliendo il momento giusto dell'oscillazione.



Variante semplice:

la corda compie un giro completo

Esercizio sui ritmi.

L'insegnante si rivolge a tutta la classe che fa sedere a semicerchio attorno a se.

I bambini sono suddivisi in tre gruppi:

gruppo 1 bastone - gruppo 2 pallina - gruppo 3 mani

Inizialmente i bambini a turno, batteranno i loro attrezzi a terra ascoltando con attenzione il suono che i loro oggetti producono.

Il primo esercizio sarà quello di far ascoltare ai bambini un ritmo semplice per poi farglielo ripetere tutti insieme subito dopo.

Successivamente, quando i bambini avranno dimostrato di saper eseguire questo esercizio con sufficiente capacità, si potranno proporre gli esercizi a gruppi divisi.

Esempio:

gruppo n°1 battuta
 bastone o o o - - - - -

gruppo n°2 battuta
 pallina - - - o o o - - -

gruppo n°3 battuta
 mani - - - - - o o o



3° LA MAPPA

Gioco per stimolare la capacità di orientamento.

Segui la linea

Spazio: palestra

Partecipanti: tutta la classe

Materiale: fotocopie in bianco e nero della pianta della palestra con rappresentate le linee dei campi da gioco, bollini adesivi .

Descrizione del gioco: I bambini vengono suddivisi in 4 gruppi e partono da 4 posizioni diverse disposte sui lati corti della palestra. Si consegna a ciascuno, una fotocopia con segnato in rosso un percorso che dovrà sfruttare i cambi di direzione e le intersezioni delle linee segnate a terra dei campi di gioco

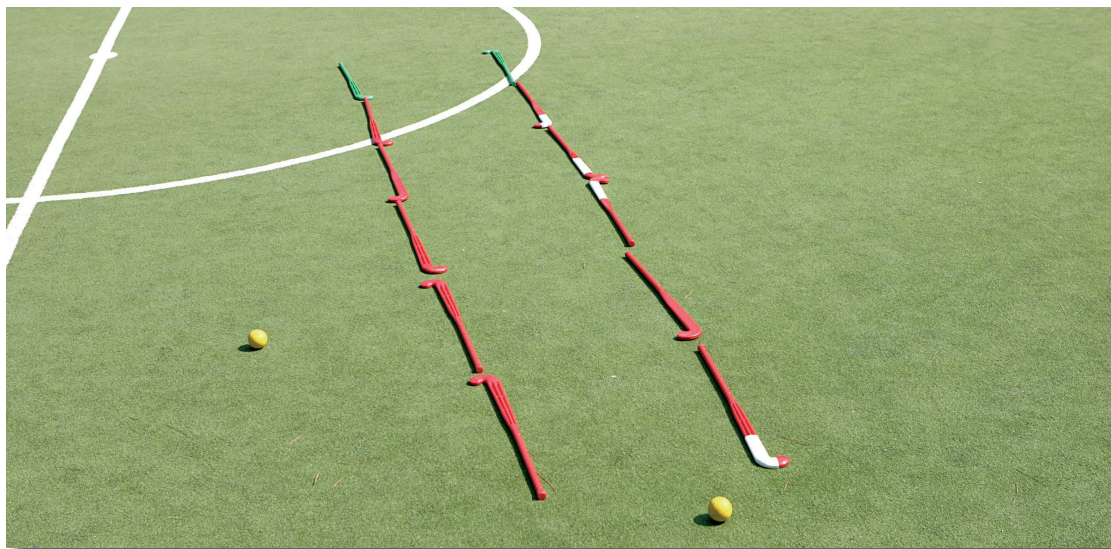
Regole: i bambini dovranno camminare solo sulle linee segnate sul pavimento seguendo il percorso indicato sulla mappa.

Variante: sul terreno dove le linee si intersecano o cambiano direzione, si collocano i bollini adesivi con scritta una lettera dell'alfabeto; il bambino dovrà ricopiare la lettera che incontra sulla mappa, nel posto esatto, al termine del percorso unendo le lettere trovate si potrà comporre una parola.

4° PALLA NEL CORRIDOIO

Gioco per stimolare la **capacità di differenziazione dinamica**.

In un corridoio di 5-6 metri, formato da bastoni messi in linea, i bambini fanno correre una pallina da hockey o altre tipi di palla da un lato; una volta lanciata la palla si corre dall'altro lato per aspettare e prendere la pallina in arrivo.



5° BALZI

Gioco per stimolare la **capacità di equilibrio dinamico**.

Una fila di bastoni di 5-6 metri. I bambini partono da un lato e con balzi in avanti a piedi uniti avanzano fino all'altro lato.

**UdA 2B****SCHEMI MOTORI DINAMICI****SCHEMI MOTORI DI BASE**

1. CAMMINARE - 2. CORRERE - 3. SALTARE -
4. AFFERRARE - 5. STRISCIARE - ROTOLARE



E' una azione composta da una successione di appoggi alternati dei piedi a terra durante il quale almeno un piede tocca sempre il suolo; le braccia oscillano in sincronismo contro laterale con il movimento degli arti inferiori.

Permette lo spostamento del corpo in posizione eretta

**Applicazione A.1**

Camminare in avanti in maniera naturale, abbinando il movimento coordinato delle braccia, avanti indietro, anche impugnando il bastone.

Varianti:

- Camminare sul lato interno ed esterno del piede.
- Camminare sui talloni e sugli avampiedi.

**Applicazione A.2**

Camminare in avanti e indietro su un percorso predefinito (il percorso è disegnato a terra in modo da tracciare delle figure geometriche)

Varianti:

- Camminare all'esterno di spazi delimitati.
- Un gruppo cammina all'interno e un gruppo cammina all'esterno dello spazio delimitato



Settore Promozionale e Scolastico

“CAMMINARE”



Applicazione A.3

Due alunni partono contemporaneamente ma l'alunno B adatta la sua andatura a quella dell'alunno A.

Varianti:

- l'alunno che comanda (A) esegue il percorso all'indietro.
- Gli alunni partono dalla parte opposta dei percorsi ma è sempre A) che dà il tempo.



Applicazione A.4

Disporre cerchi o bastoni a terra, a seconda dello spazio disponibile. Gli alunni camminano eseguendo un percorso curvilineo.

Varianti:

- Fare il percorso camminando all'indietro.
- Fare il percorso camminando avanti; ad ogni comando dell'insegnante devono tornare indietro a “gambero”.

Attività formative

- 1) giocare a “mosca cieca”
- 2) Camminare seguendo le linee tracciate sul terreno senza scontrarsi
- 3) Le camminate della “jungla”.

I bambini camminano ispirandosi ai diversi animali, per esempio, come il ragno (a gambe larghe), granchio (di lato), gambero (all'indietro), formica (passi piccolissimi), giraffa

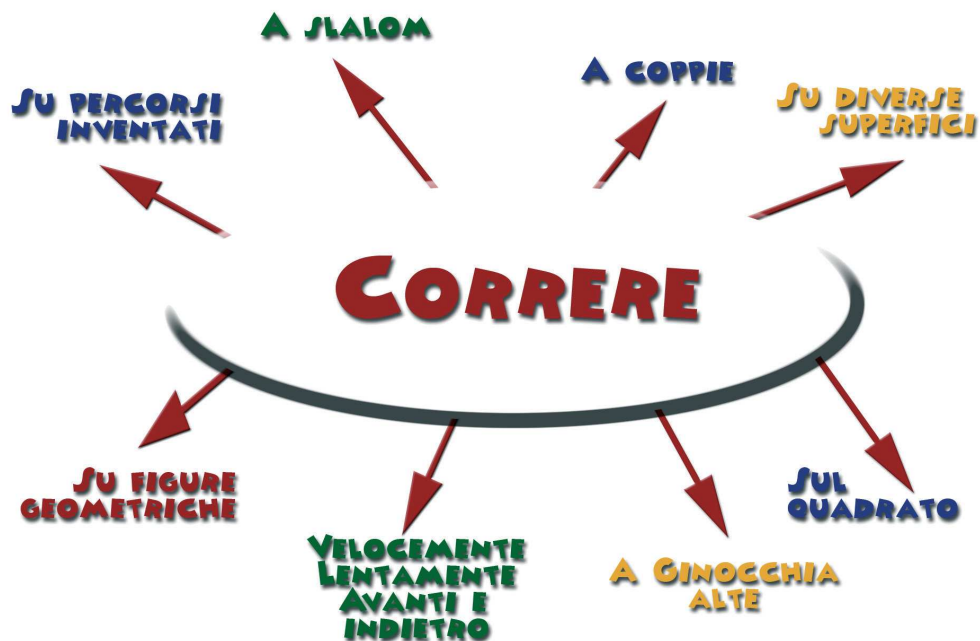
(passi lunghi) etc.....

- 4) Camminare senza uscire da uno spazio sempre più piccolo
- 5) Il gioco dei “tre treni”.i bambini formano tre file.

I capotreni decidono liberamente i loro percorsi, facendo attenzione a non scontrarsi mai.

- 6) Giochi a staffetta.





E' una azione composta da una successione ritmica e alternata di balzi con un momento di volo durante il quale non c'è appoggio a terra di entrambi i piedi. Le braccia oscillano avanti e indietro, leggermente flesse, coordinate con il movimento degli arti inferiori. Permette di spostare velocemente il proprio corpo



Applicazione B.1

Correre in avanti, in dietro e lateralmente, anche su superfici diverse.

Varianti:

- Correre superando ostacoli disposti a terra.
- A coppie e per mano.



Applicazione B.2

Eeguire una corsa sul posto, a ginocchia alte, seguendo diversi ritmi, in modo rapido, lento con cambiamenti graduali o repentini.

Varianti:

- Su percorsi inventati
- A coppie e per mano.



Settore Promozionale e Scolastico

“CORRERE”



Applicazione B.3

Disporre 8/10 bastoni distanti 1m. circa uno dall'altro. Gli alunni partono uno dietro l'altro eseguendo una corsa a slalom.

Varianti:

- Correre palleggiando a terra un pallone.
- Correre trasportando un pallone.
- Correre impugnando il bastone.



Applicazione B.4

Correre sui lati di un quadrato toccando i vertici

Varianti:

- Passando ogni volta per il centro.
- Con il bastone in mano.
- Guidando un pallone con i piedi.

ATTIVITA' FORMATIVE

1. Giocare ad acchiapparella
2. A coppie, correre seguendo il compagno
3. Correre superando piccoli ostacoli che si trovano sul terreno
4. Correre senza uscire da uno spazio sempre più piccolo
5. Giochi a staffetta
6. Gioco del guardiano del ponte.

Il guardiano difende “ il ponte” spostandosi solo lateralmente, (uno spazio di circa 6 metri), gli altri bambini, uno alla volta, tentano di attraversare il ponte, cercando di spiazzare il guardiano eseguendo finte, accelerazioni, e cambi di direzione, in modo tale da non farsi toccare e quindi eliminare.



E' un'azione composta da movimenti per cui il corpo, tramite la spinta di uno o entrambi gli arti inferiori si solleva per un tempo breve dal suolo, per poi ricadere a terra con uno o due piedi. Permette di superare ostacoli sia in corsa che da fermi.



Applicazione C.1

Saltare la corda a piedi uniti, successivamente su uno e sull'altro piede.

Varianti:

- Saltellare a piedi pari lateralmente una corda a terra.
- Saltare la corda in coppia.



Applicazione C.2

Gli alunni sono disposti in cerchio, al centro vi è un ragazzo che fa girare la corda a cui è legato un piccolo peso. Tutti saltano al passaggio della fune.

Varianti:

- ogni alunno del cerchio forma una piccola fila e tutta la fila salta al passaggio della fune.
- saltare all'indietro



Settore Promozionale e Scolastico
"SALTARE"



Applicazione C.3

Disporre i bastoni, birilli, ed altri attrezzi a distanza variata ma in successione. Gli alunni partono uno dietro l'altro ed eseguono il percorso saltando i piccoli ostacoli.

Varianti:

- Il percorso si esegue impugnando il bastone in mano.
- Il percorso si esegue a coppie.



Applicazione C.4

due alunni fanno oscillare una corda lentamente, (un quarto di giro), gli altri, correndo uno alla volta la saltano.

Varianti:

- Lo stesso esercizio si ripete a coppie o in gruppo.
- Lateralmente e all'indietro.



E' un'azione composta da movimenti compiuti dalle mani per catturare e fermare oggetti fermi o in movimento. Permette di impossessarsi di oggetti.

"AFFERRARE"



Applicazione D.1

Impugnare il bastone da hockey a due mani.

Varianti:

- A coppie, afferrare un bastone e cercare di toglierlo al compagno.
- come l'esercizio (a) ma entro un'area delimitata



Applicazione D.2

a coppie lanciarsi la palla di gomma più dentro due cerchi sostenuti dai compagni.

Varianti:

- Stesso esercizio, ma con la pallina da hockey.
- Effettuando tutti degli spostamenti laterali.



Settore Promozionale e Scolastico
“AFFERRARE”



Applicazione D.3

Impugnare il bastone a due mani, lanciarlo verso l'alto e riprenderlo.

Varianti:

- Lanciare il bastone, battere le mani e riprenderlo.
- Camminando in avanti, in dietro e lateralmente.

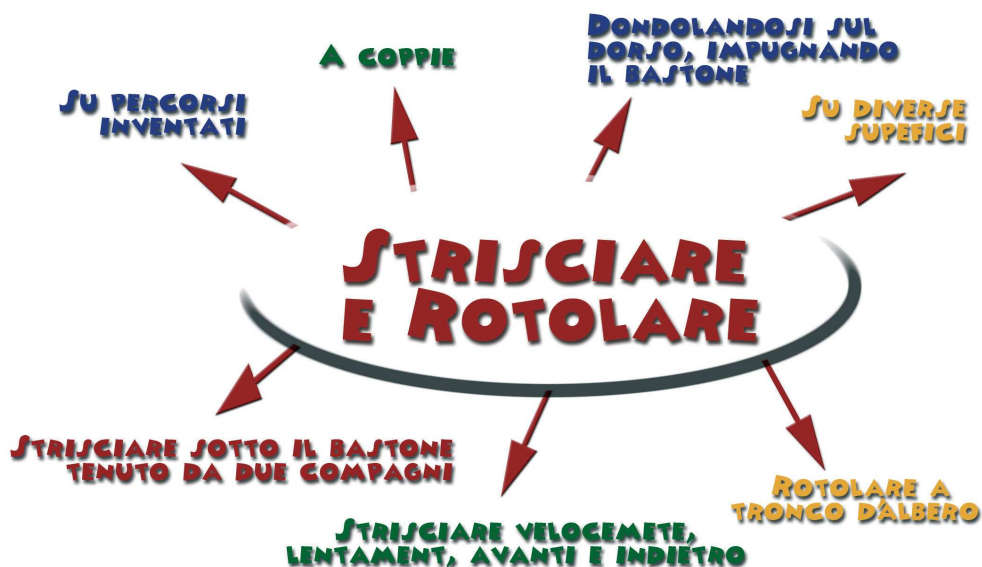


Applicazione D.4

A coppie, uno di fronte all'altro, lanciarsi i bastoni scambiandoli.

Varianti:

- Camminando, avanti, e lateralmente.
- A gambe piegate, da fermi.



E' un'azione che permette di spostare tutto il corpo mantenendolo sempre aderente al suolo, grazie all'azione combinata degli arti inferiori e superiori.

"STRISCIARE"

Applicazione E.1

Gli alunni disposti a coppie, in piedi, uno di fronte all'altro, tengono un bastone ad una certa distanza dal suolo. Gli altri bambini passano strisciando uno dopo l'altro sotto il tunnel di bastoni.

Varianti:

- Passare sopra il primo bastone e strisciare sotto il secondo, fino alla fine del tunnel.
- I bastoni sono tenuti, uno più in alto e uno più in basso in maniera alternata.
- Strisciare a gruppi su piccoli spazi, senza toccarsi.
- Strisciare su righe tracciate sul terreno, con variazione di ritmo, a diverse velocità.





Settore Promozionale e Scolastico
“ROTOLARE”



Applicazione E.2

Tutti gli alunni si dispongono a terra in posizione supina, mani dietro la nuca, rotolando sul proprio asse sagittale.

Varianti:

- Con cambio di direzione.
- su diverse superfici e a coppie.



Applicazione E.3

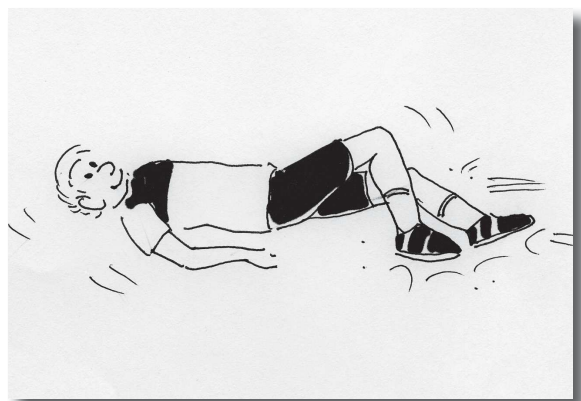
Gli alunni, seduti a terra, impugnando un bastone con due mani, parallelo al terreno dondolano sulla schiena, mantenendo le ginocchia al petto.

Varianti:

- a coppie, con un solo bastone, seduti uno di fronte all'altro i ragazzi si passano il bastone dopo ogni rotolamento.
- dopo ogni rotolamento ci si rialza in piedi.

ATTIVITA' FORMATIVE

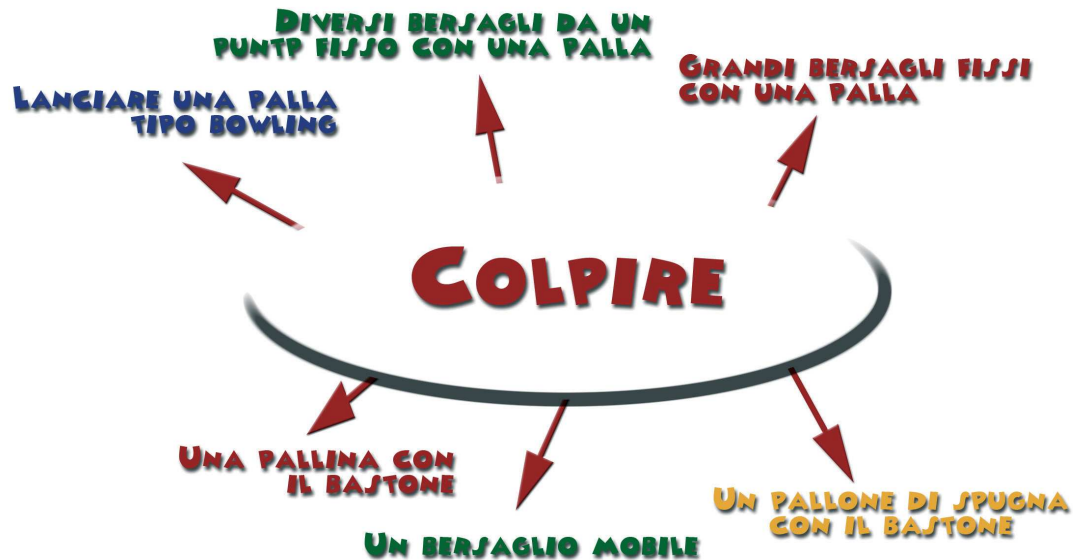
1. Strisciare sotto le panche ed attrezzi.
 2. Ciascun bambino con un pezzo di stoffa (o asciugamano) rotola avvolgendosi e riavvolgendosi
 3. Il gioco delle “ onde “.
Strisciare con il dorso o con il ventre sopra delle palle di varie dimensioni.
 4. Cadere su un materasso e rotolare liberamente
 5. Percorso militare.
 6. Staffetta dei “ gamberi”.
- Invece di correre strisciare sulla schiena spostandosi con l'aiuto di piedi e mani.





Schemi Motori Speciali

6) COLPIRE - 7) SPINGERE - 8) CONDURRE



E' un'azione composta da un insieme di movimenti che consentono di imprimere e trasferire una forza, attraverso un breve contatto, ad un oggetto. Questa azione può essere eseguita sia con una parte del corpo (mani, piedi, testa,...) sia attraverso l'uso di un attrezzo.

"COLPIRE"



Applicazione F.1

I bambini, disposti in cerchio, si passano la pallina con l'aiuto di un bastone.

Varianti:

- Lo stesso colpendola con i piedi.
- Eseguendo l'azione in movimento (camminando lungo la linea bianca del cerchio).



Applicazione F.2

A gruppi di tre, colpire la pallina passandola ai compagni.

Varianti:

- Effettuando un giro su se stessi prima di colpirla.
- Appena la pallina è stata colpita ci si scambia di posto.



Settore Promozionale e Scolastico
“COLPIRE”



Applicazione F.3

I bambini, disposti in cerchio, si passano, con l'aiuto di un bastone, palle di diverse dimensioni.

Varianti:

- Lo stesso colpendo con i piedi un pallone.
- Eseguendo l'azione in movimento (camminando lungo la linea bianca del cerchio).



Applicazione F.4

I bambini disposti su due file, colpiscono palle di diverse dimensioni per colpire dei birilli.

Varianti:

- Colpendo i birilli del colore richiesto dall'insegnante.
- A gambe piegate, da fermi.

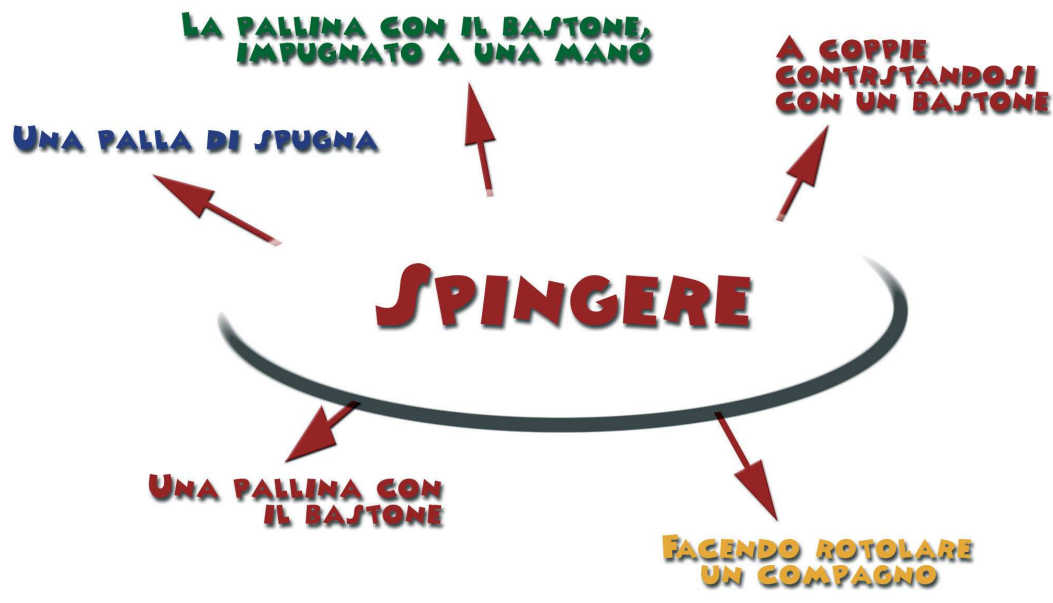
ATTIVITA' FORMATIVE

1. colpire con delle palline precisi punti della palestra, per esempio, il tabellone di Basket, un quadrato del quadro svedese, la rete di pallavolo, etc....
2. lanciare un pallone a due mani cercando di colpire dei birilli
3. Gioco dei “ cacciatori e degli uccellini”.
Con delle palle di spugna cercare di colpire i compagni che si spostano velocemente..
4. Giochi a staffetta





Schemi Motori Speciali



E' un'azione composta da un insieme di movimenti che permette di trasferire e/o imprimere ad un oggetto, persona o altro, una forza, attraverso un tempo di contatto lungo.

"SPINGERE"



Applicazione G.1

Uno di fronte all'altro, passare la pallina spingendola con il bastone .

Varianti:

- A gruppi di tre o quattro.
- In uno spazio delimitato, spingere una palla di spugna, con il bastone.



Applicazione G.2

A coppie, spingersi fuori da uno spazio delimitato, uno contro l'altro afferrando il bastone da hockey a due mani,

Varianti:

- In ginocchio.
- Saltellando, su un piede.



Settore Promozionale e Scolastico
“SPINGERE”



Applicazione G.3

Disporre sul terreno un tracciato, spingere con il bastone la palla di gommapiuma attraverso i vari ostacoli.

Varianti:

- Usando la pallina da hockey.
- In velocità, cronometrando il percorso.



Applicazione G.4

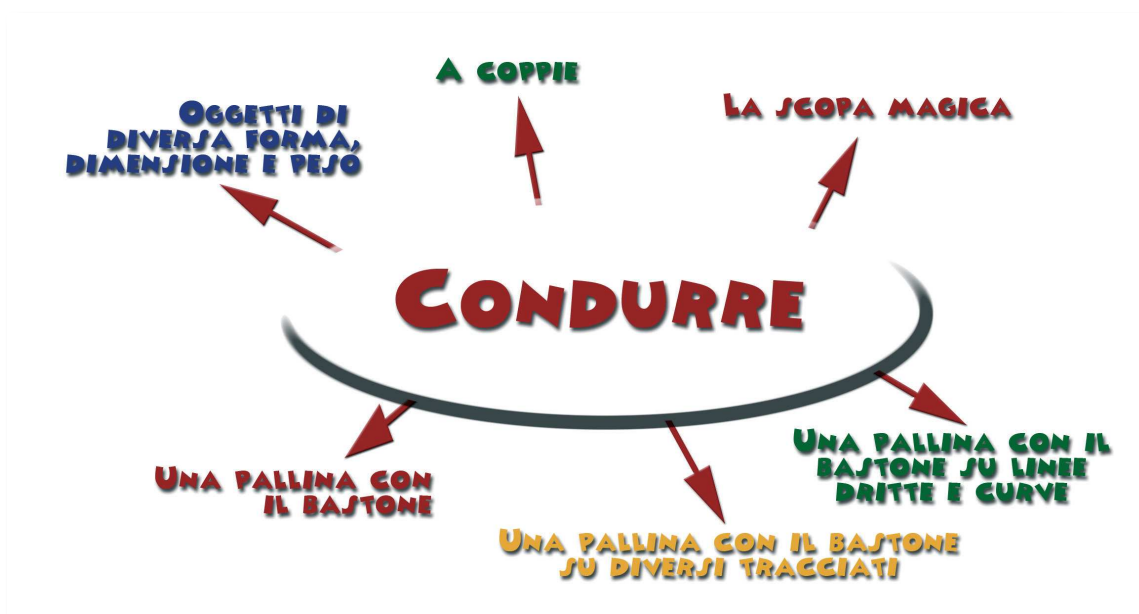
A gruppi di tre, afferrare un compagno posto al centro tra i due che mantenendosi rigido si lascerà cadere una volta avanti e una volta in dietro.

Varianti:

- Il bambino al centro ammortizza utilizzando le braccia.
- Spingere un compagno facendolo rotolare a tronco d'albero..



Schemi Motori Speciali



E' un'azione composta da un insieme di movimenti che consentono di guidare verso direzioni definite diversi tipi di oggetti.

"CONDURRE"



Applicazione H.1

Camminando, condurre una pallina su linee rette e curve.

Varianti:

- In gruppo..
- correndo



Applicazione H.2

Condurre una palla di spugna con il bastone, su un tracciato predisposto.

Varianti:

- con la pallina da hockey.
- In velocità , cronometrando il percorso.



Settore Promozionale e Scolastico

“CONDURRE”



Applicazione H.3

Condurre una pallina con un bastone, lungo una linea retta.

Varianti:

- condurre una palla di gomma puima.
- A coppie, mantenendo la stessa andatura.

Applicazione H.4

Condurre la palla di gomma puima con un bastone dentro un quadrato con altri compagni, senza toccarsi.

Varianti:

- Aumentando man mano il numero dei compagni.
- Aumentando man mano la velocità di spostamento.



ATTIVITA' FORMATIVE

1. La cariola; un alunno prende i piedi del compagno posto prono davanti a lui. Il compagno con la forza delle braccia, avanza sul terreno.

2. Scopa magica; con il bastone trasportare una serie di oggetti posti disordinatamente sul pavimento della palestra, in un posto preciso.



3. Gioco a staffetta; tre squadre partono, e conducendo una pallina arrivano sino ad una linea bianca posta ad una certa distanza. Tornano indietro dando il cambio al compagno successivo. Vince la squadra che arriva prima.



Progetto "Happy Hockey" Percorso Formativo 2

"IL LUNA PARK"

PER LA SECONDA E TERZA CLASSE DELLA SCUOLA PRIMARIA

UdA 2C

Giochi motori a tema

A) I PESCIOLINI NELLA RETE

Per stimolare la comunicazione non verbale.

Gioco base per apprendere la futura competenza del "pressing"

Un bambino corre per catturare (toccare) altri bambini. Il catturato mano nella mano corre con il primo per catturare altri pesciolini. Se la rete si spezza (si staccano le mani) i pesciolini non sono stati presi. La rete diventa sempre più larga.



B) LA VOLPE ED I PULCINI

Per stimolare la cooperazione.

Gioco base per apprendere la futura competenza di affrontare e "limitare lo spazio di attacco dell'avversario."



Una volpe cerca di prendere i pulcini collocati all'ultimo posto di una fila difesa da un galletto. La fila è formata da tanti bambini uniti con le mani sulle spalle del compagno davanti. Il galletto (capofila) usa mani e piedi per non far passare la volpe mentre i pulcini si spostano continuamente lontani dalla volpe.



C) LE OMBRE

Per stimolare la capacità di anticipazione.

Gioco base per apprendere la futura competenza di "marcare a uomo / a distanza corta"



8-10 bambini corrono liberamente mentre altri 8-10 bambini cercano di stare sempre dietro le spalle dei precedenti come delle ombre. I bambini che scappano tentano di liberarsi delle ombre e le ombre tentano di stare sempre dietro. Al fischio improvviso di stop del docente chi sta dietro (ombra) vince.

D) CACCIATORI E L'UCCELLINO

Per stimolare la capacità di reazione-azione.

Gioco base per apprendere la futura competenza di "anticipare i movimenti dell'avversario".

I cacciatori sono in circolo di almeno 10 metri di diametro; un uccellino è all'interno del circolo. I cacciatori armati di una o più palloni di spugna cercano di colpire l'uccellino che scappa spostandosi continuamente.





E) LE PATATE BOLLENTI

Per stimolare la velocità dei movimenti.

Gioco base per apprendere la futura competenza di eseguire "movimenti rapidi e finalizzati"



Due squadre di 6-7-8-9-10 bambini in un campo di almeno 15 metri per 8 metri, al fischio di via del docente si lanciano e poi riprendono e continuamente rilanciano nel campo avversario palle e palline. Dopo qualche secondo al fischio di stop del docente la squadra che ha meno palle e palline nel proprio campo vince.

F) GUARDIE E LADRI

Per stimolare la presa di decisione rapida.

Gioco base per apprendere la futura competenza di "pensare in modo strategico"

Tutti i bambini meno due formano coppie tenendosi per mano. Uno dei due liberi è la guardia l'altro il ladro. Il ladro può sfuggire alla cattura dando la mano ad una coppia qualsiasi. Il giocatore esterno del nuovo terzetto è ora il nuovo ladro e deve fuggire se non vuole essere preso.





G) LA CODA DEI GALLETTI

Per stimolare il senso competitivo.

Gioco base per apprendere la futura competenza di "contrattaccare"



Ogni bambino ha un fiocco nella parte dietro della cinta (la codina). Ogni bambino tenta di afferrare la coda dei compagni ma deve stare attento alla sua. Chi perde la coda esce. Vince chi rimane.

H) TIRO ALLA FUNE

Per stimolare il senso di partecipazione in un gruppo.

Gioco base per apprendere la futura competenza di "impegnarsi per la squadra".

Due squadre afferrano una fune lunga molti metri e tirano dalla parte opposta. Vince la squadra che riesce a portare la fune nella propria metà campo.

I) TORELLO

Per stimolare il senso del passaggio veloce

Gioco base per apprendere la futura competenza di "eseguire passaggi corti e rapidi in spazi brevi"

Otto/ dieci bambini disposti in un ampio cerchio si passano prima con le mani un pallone che deve essere intercettato da un giocatore posto all'interno del cerchio, poi una pallina spinta da un bastone.

L) DISEGNA QUALCOSA

Per stimolare l'immaginazione e la libertà espressiva.

Si devono mettere insieme le diverse e varie parti accennate su di un foglio. Non c'è soluzione o disegno previsto, libero spazio alla fantasia e immaginazione.



Progetto "Happy Hockey" Percorso Formativo 2

"IL LUNA PARK"

PER LA SECONDA E TERZA CLASSE DELLA SCUOLA PRIMARIA

UdA 2D

Staffette e Partite

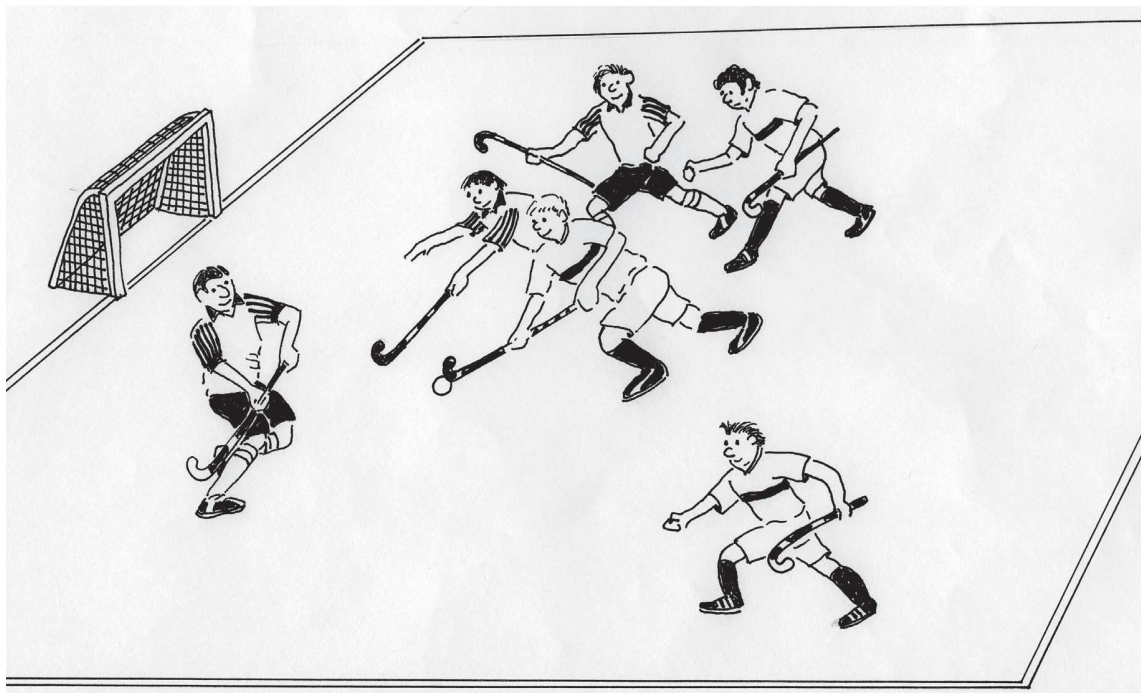
STAFFETTE (Classi 2^a e 3^a)

Due o più squadre formate da almeno 3 giocatori gareggiano giocando in forma di staffetta e utilizzando schemi, abilità motorie e tecniche acquisite.

- Staffette con percorsi lineari
- Staffette con percorsi in circolo
- Staffette con percorsi a zig zag
- Staffette con percorsi ad elastico - Avanti e dietro

PARTITE (Classi 3^a preferibilmente)

Due o più squadre formate da 3 o 4 o 5 giocatori, a seconda dello spazio disponibile, giocano delle partite di hockey di 5/10/15 minuti con 1, 2 o 4 o 6 porticine. La palla deve essere spinta e non colpita. Il gioco non prevede il rigore e corner corti.





HAPPY HOCKEY



WWW.FEDERHOCKEY.IT

