

Obiettivo formativo	IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY
Conoscenza	Conoscere gli elementi tecnici di base (fondamentali) - Pallavolo
Abilità	Scegliere azioni e soluzioni efficaci per risolvere problemi motori
Contenuto	Visione del filmato - Esercitazioni
Link 1	https://www.youtube.com/watch?v=MDkCMfQY9ag
Link 2	https://www.youtube.com/watch?v=c7nB7WnpzHs
Monitoraggio 1	Questionario
Monitoraggio 2	Test palleggio
Monitoraggio 3	Test bagher

INDICAZIONI OPERATIVE

- Visualizzare i filmati senza interruzioni
- Interrompere dopo ogni esercizio e, se possibile, realizzarlo
- Rispondere alle domande del questionario
- Se possibile, utilizzando una parete libera in un piccolo cortile, effettuare due semplici test:
 - A distanza di 3 mt dal muro contare il numero di palleggi “consecutivi” in 1 minuto
 - A distanza di 3 mt dal muro contare il numero di bagher “consecutivi” in 1 minuto

1.



Qual è la disposizione delle mani che tu consideri più appropriata per eseguire in modo conveniente un palleggio a due mani dall'alto?

Osserva le figure, traccia una «X» nel riquadro in corrispondenza della lettera associata alla figura in cui le mani ti sembrano poste correttamente:

A ☐

B ☐

C ☐

2.



A



B



C

Il nostro pallavolista per eseguire un palleggio a due mani dall'alto, in modo appropriato, con quali parti delle mani deve entrare in contatto con la palla?

Osserva le figure, traccia una «X» nel riquadro in corrispondenza della lettera associata alla figura delle mani che evidenziano, in bianco, il contatto appropriato.

A ☐

B ☐

C ☐

3.

POSIZIONE DELLE MANI NEL PALLEGGIO DALL'ALTO



A



B



C



D



E



F



Quali tra queste immagini coincidono con la figura che si ottiene prolungando tra loro rispettivamente i pollici e gli indici fino a toccarsi?

A ☐

B ☐

C ☐

D ☐

E ☐

F ☐

4.



Quale tra i tre giocatori, rappresentati col disegno, assume la posizione più conveniente per eseguire un palleggio appropriato?

☐ A

☐ B

☐ C

5.



Quale tra le tre azioni, ti sembra la più corretta nel caso in cui un giocatore passi la palla ad un suo compagno di squadra?

A ☐

B ☐

C ☐

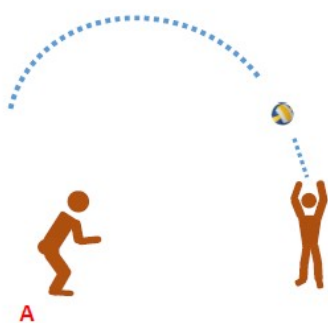
6.



Il nostro giocatore **A**, che si dirige verso la palla, deve muoversi:

- ☐ saltellando come un canguro,
- ☐ mantenendosi in una posizione a gambe semi piegate,
- ☐ correndo, piegando il meno possibile le gambe.

7.



Quale azione deve compiere il nostro giocatore **A** per ricevere la palla nel modo più conveniente, per poi rinviarla, con un tocco a due mani, in modo adeguato (la velocità della palla è rallentata ed il nostro giocatore è preparato)?

- ☐ eseguire un bel salto verso l'alto, per intercettare la palla,
- ☐ arretrare in anticipo, per poi colpire la palla con un palleggio a due mani dall'alto,
- ☐ girarsi, voltando le spalle alla palla, per correre velocemente verso il punto dove lui pensa possa arrivare la palla.

8.



Quale azione deve compiere il nostro giocatore **A** per ricevere la palla nel modo più conveniente, per poi rinviarla, con un tocco a due mani, in modo adeguato (la velocità della palla è rallentata ed il nostro giocatore è preparato)?

- ☐ avanzare verso la palla, abbassandosi, per poi, respingerla in palleggio a due mani dall'alto, oppure arretrare leggermente per respingerla in bagher,
- ☐ correre verso la palla a braccia distese verso l'alto, per poi colpirla con un pugno,
- ☐ colpire la palla con una mano, come si trattasse di una battuta.