



PALLAMURO 1

Fasce 6-9 e 10-11 sperimentata a partire dagli 8

Materiale Con pallone da minivolley giallo in plastica. 1 palla x bambino

Ogni bambino nel proprio SP :comprende la linea di lancio distanziata dal muro da 4 m circa, una porzione 3m circa, di muro corrispondente, segnato e distanziato da quello di altri da 2 m

Durata da 15' in avanti

Spiegazione 1°: tutta la serie di lancia al muro e ripresa con filastrocca -

Il giocatore recita:

Muovermi, senza muovermi

Muovermi – lancio la palla mi muovo come voglio e la riprendo

Senza muovermi – lancio la palla e cerco di muovermi il meno possibile

Senza ridere – lancio la palla e cerco di non ridere anche se gli altri fanno di tutto per farmi ridere

Con un piede – lancio la palla stando su un piede

Con una mano – lancio la palla con una mano

Battimano – lancio la palla e batto le mani

Zigo zago – lancio la palla e batto le mani davanti e dietro.

Tocco terra – lancio la palla e batto il palmo delle mani per terra

La ritocco – lancio la palla e tocco terra di nuovo

Mulinello – lancio la palla e ruoto un braccio

Violino – lancio la palla e faccio finta di suonare il violino

Orco / orchessa – lancio la palla e batto le mani sotto una gamba alzata.

PALLAMURO 2

Fasce 12-17

Materiale: Con pallone da minivolley giallo in plastica. 1 palla x bambino

Spazio: Ogni bambino nel proprio SP :comprende la linea di lancio distanziata dal muro da 4 m circa, una porzione 3m circa, di muro corrispondente, segnato e distanziato da quello di altri da 2 m

Durata min15' max. 30'

Spiegazione : riuscire con lanci indiretti al muro (lancio la palla a terra verso il muro in modo che essa rimbalzi sul muro e ritorni a me) a tenere attivi due palloni