

Progetto per la scuola secondaria di primo grado, Sport e Salute S.p.A.

“SCUOLA ATTIVA JUNIOR”

PROGRAMMA TECNICO DI HOCKEY PRATO

Scuola secondaria di 1°grado

Settimana dello Sport

Unità didattiche da svolgere in orario mattutino (durata totale ore 2)

Si presume che le due ore di attività a disposizione siano suddivise in due lezioni separate di un'ora ciascuna.

Lezioni	Attività e giochi	Descrizione sintetica	Materiale	Impianto consigliato
Prima lezione	<ul style="list-style-type: none">Breve presentazione del gioco dell'Hockey prato e del materiale da gioco.Giochi di controllo della pallinaGioco del tunnelGiochi di conduzione della pallina nelle varie forme.Staffette con bastone e pallina	Nella prima lezione i ragazzi svolgeranno attività e giochi per la presa di coscienza del controllo di una pallina attraverso un attrezzo esterno. In forma ludica potranno sperimentare in totale sicurezza le basi tecniche dell'Hockey. Si potranno usare anche palline di varie dimensioni e materiale.	Bastoni promozionali in materiale plastico e palline leggere da hockey per la scuola. Possono essere usate anche palline di dimensioni e materiale diversi.	Possibilmente impianti all'aperto, comunque qualsiasi superficie liscia.
Seconda lezione	<ul style="list-style-type: none">Giochi di inseguimento a coppieGiochi nel labirintoSlalom tra i coniGiochi di contrasto3:3 a 4 porte	In questa lezione si ripetono alcuni giochi e abilità sperimentate nella prima lezione per poi fare nuovi giochi in cui compare la figura dell'avversario e si sperimenta il gioco di squadra, anche se in forma semplificata.	Bastoni promozionali in materiale plastico e palline leggere. Possono essere usate anche palline di dimensioni e materiale diversi.	Possibilmente impianti all'aperto, comunque qualsiasi superficie liscia.

Programma tecnico di Hockey Prato

Scuola secondaria di 1°grado

Pomeriggio Sportivi

Si prevedono un pomeriggio a settimana, per un totale di 12 settimane. In Ogni pomeriggio, verranno svolte attività e giochi fino ad un massimo ore 4 in base al numero dei partecipanti, divisi in gruppi di circa 20 alunni.

Pomeriggi	Attività e giochi	Descrizione sintetica	Materiale utilizzabile	Impianto consigliato
1° Pomeriggio sportivo	<ul style="list-style-type: none">Breve presentazione delle regole e caratteristiche dell'Hockey.Giochi di controllo e conduzioneGiochi di inseguimentoGioco del tunnelGioco del rubagalline	Nella prima lezione i ragazzi svolgeranno attività e giochi per la presa di coscienza del controllo di una pallina attraverso un attrezzo esterno in forma ludica.	Materiale da gioco in plastica che sarà fornito in kit di 20 bastoni e palline per ciascuna scuola.	Possibilmente all'aperto, comunque qualsiasi superficie liscia.
2° Pomeriggio sportivo	<ul style="list-style-type: none">Giochi di controllo e conduzioneGioco del tunnelGiochi di inseguimentoGioco del labirintoPatate bollenti	In questa lezione si continuerà a facilitare l'apprendimento di abilità di controllo del bastone e della pallina attraverso giochi motori.		
3° Pomeriggio sportivo	<ul style="list-style-type: none">Giochi di conduzione e passaggioGiochi nel labirinto anche a coppieGiochi di spinta e ricezioneGioco del contrastoGioco del Torello	Dal gioco di abilità individuale si passa gradualmente al gioco con cui si collabora o ci si confronta con uno o due compagni di scuola.		
4° Pomeriggio sportivo	<ul style="list-style-type: none">Gioco di scatto, conduzione e tiroGioco di precisione nel passaggio di rovescio	Si comincia a fare esperienza con un gioco		

	<ul style="list-style-type: none"> • Gioco del flick • Gioco di squadra 3:3 a 4 porte 	di squadra anche se semplificato.		
5° Pomeriggio sportivo	<ul style="list-style-type: none"> • Gioco di scatto, conduzione e tiro • Gioco di precisione nel passaggio di rovescio • Gioco del flick • Gioco di squadra 3:3 a 4 porte 	Si continua a fare esperienza con un gioco di squadra semplificato.		
6° Pomeriggio sportivo	<ul style="list-style-type: none"> • Giochi di conduzione e controllo • Giochi di inseguimento • Gioco del Flick • Gioco dell'assassino • Gioco 3:3 a 4 porte 	Le abilità tecniche individuali vanno esercitate sempre di più attraverso il confronto con i compagni di scuola, sempre in forma ludica. I giochi con bastone e pallina si alterneranno a giochi a carattere coordinativo generale senza bastone e pallina.		
7° Pomeriggio sportivo	<ul style="list-style-type: none"> • Giochi di conduzione e controllo • Giochi di inseguimento • Giochi di contrasto • Esercitazioni sul tiro di angolo corto • Gioco 3:3 a 4 porte 	Si cominciano a introdurre alcuni elementi di gioco specifici dell'Hockey.		
8° Pomeriggio sportivo	<ul style="list-style-type: none"> • Giochi di conduzione e controllo • Giochi di inseguimento • Giochi di contrasto 1:1 nelle varie forme • Esercitazioni sul tiro di angolo corto • Gioco 3:3 a 4 porte 			

Pomeriggi	Attività e giochi	Descrizione sintetica	Materiale utilizzabile	Impianto consigliato
9° Pomeriggio sportivo	<ul style="list-style-type: none"> • Giochi di conduzione e controllo • Torello e le sue varianti • Giochi di contrasto 1:1 nelle varie forme • Esercitazioni sul tiro di angolo corto • Hockey a 5 scuola 	Il numero di alunni coinvolti nei giochi, aumentano e si passa a giocare il 5:5 a due porte.		
10° Pomeriggio sportivo	<ul style="list-style-type: none"> • Giochi di conduzione e controllo • Giochi di contrasto 1:1 nelle varie forme • Giochi di 2:1 • Esercitazioni sul tiro di angolo corto • Hockey a 5 scuola 	Il numero di alunni coinvolti nei giochi, aumentano e si passa a giocare il 5:5 a due porte.		
11° Pomeriggio sportivo	<ul style="list-style-type: none"> • Giochi di conduzione e controllo • Gioco del Flick • Giochi di 2:1 • Esercitazioni sul tiro di angolo corto • Hockey a 5 scuola 	Il numero di alunni coinvolti nei giochi, aumentano e si passa a giocare il 5:5 a due porte.		
12°Pomeriggio sportivo	<ul style="list-style-type: none"> • Giochi di conduzione e controllo • Torneo di Hockey a 5 scuola tra i vari gruppi interni, dei pomeriggi sportivi . 	Si gioca ad Hockey!!!		

Fonti di riferimento:

- Guida “Happy Hockey” edizioni SDS
- “ Hockey a misura dei ragazzi” di Horst Wein, ed. S.S.Sportiva

Feste Finali

Come conclusione del percorso formativo si organizzerà una festa finale nei modi e termini indicati dagli enti responsabili del progetto.