

## CORSO DI FORMAZIONE PROPEDEUTICO ALL'INSEGNAMENTO DELLA PALLAPUGNO LEGGERA



docenti della Scuola Primaria e Secondaria di 1° e 2° Grado

### corso per l'Ambito territoriale di Biella

<p><b>Finalità e obiettivi</b></p>	<p>Il Corso è finalizzato alla <b>conoscenza e alla pratica della PallaPugno Leggera come disciplina sportiva scolastica:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ conoscere i regolamenti della PallaPugno leggera;</li> <li>○ acquisire le competenze di base per lo svolgimento e la realizzazione di percorsi sportivi adeguati alla pratica sportiva in età scolare;</li> <li>○ raccogliere il feedback (voice of costumer) anche attraverso suggerimenti metodologici e didattici in palestra.</li> </ul>
<p><b>Metodologia di lavoro e strumenti</b></p>	<p><b>Lezione frontale partecipata con esempi pratici.</b></p>
<p><b>Struttura della proposta e argomenti</b></p>	<p><b>PROGRAMMA (6 ore) mercoledì 5 dicembre 2018</b></p> <p>ore 10.30 – accredito ore 10.40 – Saluti e introduzione ore 11.00-13.00 - parte teorica/pratica in aula/palestra ore 14.30-17.00 – parte teorica/pratica in palestra ore 17.30 – conclusione consegna attestati</p> <p>(si prega di indossare indumenti e scarpe adatti al coinvolgimento nella parte pratica)</p> <p><b>Moduli A/B - 2 ore Teorici (in aula/palestra)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- coerenza del corso con le Indicazioni nazionali per l'Educazione fisica a Scuola e l'offerta delle Società Sportive;</li> <li>- modalità di gioco, fondamentali e regole I parte;</li> <li>- capacità e abilità motorie - apprendimento e sviluppo in base al ciclo scolastico degli alunni - schemi motori di base - capacità senso percettive.</li> </ul>

	<p><b>Modulo C -1 ora Teorico/pratica (palestra)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dalla teoria sulle capacità e abilità motorie alla pratica, modalità di gioco, fondamentali e regole nll parte;</li> <li>- capacità coordinative specifiche.</li> </ul> <p><b>Modulo D - 3 ore Teorico/pratiche (palestra)</b></p> <p>Fasi di gioco:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- avvio di un'azione di gioco, disposizione in campo degli atleti (attacco/difesa);</li> <li>- battute, ricaccio al volo, ricaccio al salto;</li> <li>- chiusura di un'azione di gioco;</li> <li>- feed-back del lavoro svolto.</li> </ul>
--	--

<b>Destinatari</b>	<b>Docenti delle scuole di ogni ordine e grado dell'Ambito territoriale di Biella e provincia</b>
--------------------	---

<b>Data, sede, orario di svolgimento del corso</b>	<p><b>Data:</b> 5 dicembre 2018  <b>Sede:</b> <b>BIELLA sede città studi ITIS "Q: Sella" corso Pella 4</b>  <b>Orario:</b> 10.30 – 17.30</p>
<b>Adesioni</b>	<p>Per partecipare al corso, compilare la <a href="#">scheda di adesione</a> entro il <b>30/11/2018</b> al seguente LINK: <a href="https://goo.gl/forms/XvFeAHnwTmPBjmlT2">https://goo.gl/forms/XvFeAHnwTmPBjmlT2</a></p> <p>(In caso di difficoltà copiare il link su google o richiedere copia cartacea a <a href="mailto:kiara.sperotto@gmail.com">kiara.sperotto@gmail.com</a> )</p> <p>Non sono previsti costi a carico delle scuole. Al termine del corso sarà rilasciato l'attestato di partecipazione.</p> <p>Il numero massimo di iscritti previsto è di 40 insegnanti (<i>farà fede l'ordine di arrivo delle richieste</i>). Il corso non sarà effettuato con un numero di adesioni inferiori a 10 In entrambi i casi, sarà cura dell'organizzazione informare gli interessati.</p>
<b>Informazioni</b>	<p>Per <b>informazioni:</b>  <b>Chiara Sperotto - Referente EFS Ambito Territoriale di Biella</b>  tel. 015. 8484810 - 824 <a href="mailto:kiara.sperotto@gmail.com">kiara.sperotto@gmail.com</a> cell. 347 3902942  <b>Francesco Mandarinò - Fiduciario Regionale PPugno Leggera</b>  <a href="mailto:fra.manda@libero.it">fra.manda@libero.it</a></p>



## **... per saperne di più sulla "PallaPugno Leggera"**

La PallaPugno Leggera è uno sport a squadre giocato a livello giovanile, in quanto propedeutico alla PallaPugno (ex Pallone Elastico giocato negli sferisteri).

È diffusa su tutto il territorio italiano, specialmente in ambito scolastico, grazie alla sua facilità di apprendimento e adattabilità a diverse condizioni. Si gioca sul semplice campo da pallavolo, senza la rete, con regole semplificate rispetto a quelle della PallaPugno (ex Pallone Elastico) e con un pallone leggero che viene colpito con la mano aperta.

### **Programma Tecnico**

L'incontro si svolge sulla distanza minima di 7 giochi e termina quando una delle due squadre arriva per prima a quota 7 con almeno 2 giochi di scarto. Il punteggio dei singoli giochi è 15 - 30 - 40 gioco, senza vantaggi. Alternativamente, per le fasi Finali (provinciali, regionali e interregionali) gli incontri possono essere articolati sulla distanza di 2 set su 3, ciascun set sulla distanza minima di 5 giochi. Il gioco inizia, dopo il classico sorteggio, con l'azione di battuta, eseguita nella zona prestabilita di m. 2. Batte un giocatore per un intero gioco, poi un altro della stessa squadra; successivamente il turno di battuta passa alla formazione avversaria per due giochi. Dopo quattro giochi si invertono i campi. In campi all'aperto, in particolari situazioni meteorologiche, sarà l'organizzazione del Torneo a stabilire l'inversione del campo. Rappresentative d'Istituto Dovranno essere composte da un massimo di 6 giocatori/trici (quattro titolari e due riserve). Ogni squadra dovrà essere presente in campo, all'inizio di ogni partita, con almeno tre giocatori, in caso contrario non potrà disputare l'incontro ed avrà partita persa.

**Impianti ed attrezzature** Le dimensioni regolari del campo di gioco sono 18 x 9 mt. Le gare si svolgono di norma su campi indoor. Sono impiegati preferibilmente palloni omologati; è in generale consentito l'uso di vari tipi di pallone, purché vengano rispettate le seguenti norme: peso da 60 a 80 grammi; diametro: 110 mm. (tolleranza 5 mm.). È consentito l'uso di leggeri guanti protettivi o di un sottile bendaggio alle mani ed ai polsi.

**Regole di base** Il battitore deve avviare il pallone colpendolo con il palmo della mano o con il pugno. La battuta deve essere effettuata con un movimento dell'arto superiore dal basso verso l'alto, con il vincolo di staccare la palla dalla mano prima del colpo (la mano nell'impatto non deve superare l'altezza della spalla e del gomito); non è consentito farla rimbalzare a terra prima di colpirla.

Qualora il battitore, dopo aver lanciato la palla, decidesse di non effettuare la battuta, la palla deve ricadere a terra senza essere toccata.

Nelle fasi di gioco si può colpire il pallone al volo o dopo un rimbalzo. per il contatto è valido tutto l'avambraccio. Si può uscire dal campo per ricacciare il pallone, ma fino a quando il battitore non colpisce la palla (inizio gioco), tutti i giocatori devono essere in campo. Le posizioni dei giocatori (sia in battuta che al ricaccio) sono libere, senza nessun obbligo di rotazione. Permane l'obbligo dell'alternanza in battuta, secondo una sequenza prestabilita: 1-2-3-4. Negli incontri a set unico, dopo il primo turno di battute, ciascun giocatore potrà tornare a battere secondo la sequenza dei giochi precedenti.

È consentito un minuto di sospensione (time out) per ogni squadra ad ogni incontro (o ad ogni set per incontri articolati sulla distanza dei 2 set su 3). Possono essere effettuate due sostituzioni, ad ogni incontro, per ciascuna squadra (o ad ogni set per incontri articolati sulla distanza dei 2 set su 3). Un giocatore sostituito può rientrare solo al posto del compagno con il



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca  
Ufficio Scolastico Regionale per il Piemonte



quale ha effettuato la prima sostituzione, questa è da considerarsi come seconda sostituzione. Per gli incontri articolati sulla distanza di 2 set su 3, all'inizio di ciascun set può essere schierato un quartetto diverso, scegliendo tra gli atleti iscritti a referto.

Si commette un fallo, che comporta l'assegnazione di un "15" alla squadra avversaria quando:

- la palla non supera al volo la linea mediana del campo, sia in battuta che in fase di ricaccio;
- il battitore esce dalla zona delimitata o calpesta la linea di fondo campo;
- la palla esce al volo sia lateralmente che sul fondo;
- la palla tocca il soffitto o un elemento fisso della palestra; M.I.U.R. C.O.N.I. – C.I.P. Campionati Studenteschi 2017/2018 Istituzioni scolastiche secondarie di I grado
- la palla tocca una parte del corpo che non sia la mano o l'avambraccio;
- la palla viene colpita con entrambe le mani o anche da una sola se le mani sono unite o ravvicinate;
- la palla tocca la linea mediana del campo o quelle di delimitazione;
- il giocatore invade il campo avversario con il piede o altra parte del corpo (è consentita l'invasione aerea, a patto che non venga disturbata l'azione dell'avversario e la palla venga colpita successivamente al colpo dell'altra squadra; non è considerata invasione se l'azione avviene a gioco morto, cioè dopo il fischio dell'arbitro; nel caso in cui la palla acquisti un forte effetto, tale da battere sul terreno di una squadra e tornare nell'altro campo senza essere colpita, l'azione è da considerarsi a vantaggio della formazione che per ultima l'ha giocata);
- la palla, dopo essere stata colpita da un giocatore, viene toccata da un altro della stessa formazione;
- un giocatore commette l'azione cosiddetta di "velo" (i giocatori della prima linea della squadra in battuta, prima che la palla venga colpita, creano azioni di disturbo, con ondeggiamenti o movimenti ostruzionistici, nei confronti della squadra al "ricaccio").

Casi di parità Nei casi di 6 – 6 il programma tecnico del Torneo può prevedere la prosecuzione ad oltranza (da preferire in turni di Finale: la vittoria si realizza con i due giochi di vantaggio: 8 – 6, 9 – 7, ecc.; in tal caso l'alternanza alla battuta varia comportando il cambio dopo ogni gioco, rispettando però la sequenza dei battitori prestabilita per ciascuna squadra) oppure il tie-break (le squadre battono una volta ciascuna con l'obbligo dell'alternanza in battuta dei giocatori secondo lo stesso ordine seguito nei precedenti giochi) che si conclude alla conquista del settimo punto, con due di vantaggio: 7-5; 8-6, ecc.. Per gli incontri sulla distanza di 2 set su 3, nei casi di 4 – 4 al primo e al secondo set sarà disputato un nono ed ultimo gioco, nel quale batterà il giocatore che aveva già battuto nel primo gioco; nel terzo set invece si prosegue ad oltranza (la vittoria si realizza con due giochi di vantaggio: 6 – 4, 7 – 5, ecc. e l'alternanza in battuta diventa un gioco per squadra, ripetendo però per i giocatori l'ordine dei giochi precedenti).

Punteggi e classifiche Vengono assegnati 1 punto per la vittoria e 0 punti per la sconfitta. In caso di rinuncia di una squadra a disputare l'incontro, viene assegnato il punteggio di 0 – 5 (0 – 3 per 2 set per gli incontri 2 set su 3).

In caso di parità di classifica, nei gironi all'italiana, per designare la vincente di una qualificazione o una graduatoria di merito si ricorrerà ai seguenti criteri:

- 1) risultati conseguiti negli incontri diretti;
- 2) conteggio della migliore differenza tra i giochi fatti e quelli subiti complessivamente da ciascuna squadra;
- 3) conteggio della migliore differenza tra i 15 fatti e subiti complessivamente;
- 4) minore età media della squadra;
- 5) sorteggio.