



G+S-Kids: Introduzione al tennistavolo - Lezione 1

Basics

Autore

Georg Silberschmidt, Responsabile G+S disciplina tennistavolo

Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti

Livello basso medio impegnativo

Età consigliata 5 - 10 anni

Grandezza del gruppo 10 (8 - 14)

Luogo del corso Palestra

Sicurezza Rispettare le regole generali di sicurezza in una palestra.

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Capacità di colpire palloncini e palle da pallanuoto.

Indicazione

Lezione idonea per bambini molto giovani senza esperienza (**con gli sport di rinvio**).

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Accoglienza e stimolazione della circolazione	<ul style="list-style-type: none">- I bambini camminano in fila sopra le panchine, si fermano e saltano in alto con una gamba, poi con l'altra e poi con le due gambe- A passo di corsa saltare sopra le panchine- In fila indiana correre sopra le panchine- Idem, ma camminando all'indietro- Skipping (salire e scendere a passi brevi dalla panchina)- Piccola competizione: chi è il più veloce a saltare su e giù dalla panchina per 10 volte?	<p>4 panchine a distanza di 2 metri in fila in mezzo alla palestra</p> <p>2 paletti per marcare l'inizio e la fine del campo</p>
15'	Il giocoliere con i palloncini Per colpire e spingere si usa la mano!	<ul style="list-style-type: none">- Mantenere i palloncini in aria colpendoli con il dorso ed il palmo delle mani (sinistra e destra)- Idem, in ginocchio, seduti, sdraiati- Lanciare in aria il palloncino, sedersi, rialzarsi e riprenderlo- Idem, facendo un giro su se stessi- Camminare sulle panchine spingendo il pallone davanti a sé- Idem all'indietro- Giocare a due a passarsi il palloncino dall'altra parte della panchina con la mano destra e sinistra Chi farà il numero più alto di colpi senza farlo cadere?	<p>Palloncini gonfiabili</p> <p>4 panchine una dietro l'altra, a distanza di 2 metri, in mezzo alla sala</p> <p>2 paletti per marcare l'inizio e la fine del campo</p>



PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Il giocoliere con i palloncini: staffette Per colpire e spingere si usa la mano!	Con la stessa formazione dei gruppi, una gara a staffetta: i bambini stanno in fila indiana dietro un ostacolo. Dovranno partire a corsa, girare attorno all'ostacolo e ritornare, sempre a corsa, al punto di partenza. - Tenere in aria il palloncino con entrambe le mani, mentre si corre, poi solo con la mano sinistra o solo con la destra, anche all'indietro - Idem ma mentre si saltella su una gamba, 5 volte sulla sinistra e 5 volte sulla destra - Passarsi il palloncino con un compagno - Saltare sopra il palloncino posato per terra: qual è il palloncino che scoppia per ultimo?	Palloncini Sistemare, per il prossimo esercizio, le panchine una dopo l'altra, in mezzo alla sala. 8 paletti per marcare l'inizio e la fine della staffetta .
10'	Tennis con i palloni da pallanuoto Per colpire e spingere si usa la mano!	A coppie facendo rimbalzare la palla sopra la panchina - Giocare con la palla, solo con la destra o solo con la sinistra: chi riesce a fare il numero maggiore di tocchi senza che il pallone tocchi terra? - Idem, anche con compiti in più come sedersi dopo ogni colpo, fare un giro su se stessi, eccetera, ... - Il bimbo A sta circa 2 m. dietro la panchina e lancia la palla, colpendola con la mano, il più lontano possibile. Il bimbo B la ributta dal punto dove ha toccato il pavimento e così via. Dopo 5 lanci chi sarà piazzato più lontano dalla panchina? - Forme proprie	Palle da pallanuoto Come rete si usano le panchine, disposte nel senso della lunghezza, una dopo l'altra, in mezzo alla sala.
10'	Tennis con i palloni da pallanuoto: gara! Per colpire e spingere si usa la mano!	Adesso a coppie, uno di fronte all'altro con la panchina come rete. Usare le linee del pavimento per definire i confini del campo da gioco - Gara come nel tennistavolo, sempre con due servizi ciascuno: la palla deve essere lanciata direttamente sopra la panchina e toccare solo una volta il pavimento dall'altra parte, dovrà essere rinviata dall'avversario nell'altro campo.	Palle da pallanuoto Come rete si usano le panchine, disposte nel senso della lunghezza, una dopo l'altra, in mezzo alla sala.

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Palla avvelenata Tutti contro tutti	I bimbi cercano di colpirsi da ogni lato con il pallone, il pallone deve essere colpito come a volley e non lanciato! Chi è colpito si mette da parte e deve fare un breve esercizio del tipo: 10 palleggi con una palla, 10 rimbalzi sulla parete, ecc. Dopo potrà rientrare in gioco. Congedo degli allievi.	Palle da pallanuoto