



G+S-Kids: Introduzione allo squash - Lezione 10

Test di gioco "bronzo"

Autore

Michael Müller, capo disciplina G+S

Chris Hadden, esperto G+S

Diego Staub, esperto G+S

Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti

Livello basso medio impegnativo

Età consigliata 5 – 10 anni, a seconda delle capacità

Grandezza del gruppo 10 (8, 16)

Luogo del corso 2 – 4 campi da squash (idealmente un campo ogni 2-3 bambini)

Sicurezza Osservare gli aspetti generali di sicurezza

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Saper gestire successi e sconfitte

Indicazione

Le lezioni 7-10 fanno riferimento ai documenti già esistenti "Test di gioco dello squash svizzero". Questo materiale è disponibile e scaricabile sul sito www.squash.ch alla rubrica "junior". Questa lezione è dedicata alla preparazione per il test di gioco "bronzo".

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
1-2'	Benvenuto e presentazione del programma (Test bronzo)		Documenti Test di gioco dello squash svizzero
4-9'	Riscaldamento individuale	I bambini si riscaldano in maniera autonoma	
5-9'	Ripetere gli esercizi del test	I bambini preparano autonomamente gli esercizi del test.	Racchette e palline da squash

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
40-60'	Test di gioco bronzo	Effettuare il test. Il monitore controlla tutti gli esercizi.	Racchette e palline da squash Orologio

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
2-3'	Fine del test	Discussione sul test. Tematizzare l'argomento del successo e della sconfitta in ambito sportivo.	
3-7'	Feedback, assegnare i compiti	Tutti si siedono in cerchio. Il monitore domanda ad ogni bambino quello che ha imparato oggi e cosa gli è piaciuto di più. Mentre si parla e si ascolta, si eseguono esercizi di stiramento. Alla fine della lezione, salutare i bambini.	