



G+S-Kids: Introduzione Squash - Lezione 2

Easy Squash

Autore

Michael Müller, coordinatore 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 3-4 bambini)

Sicurezza Osservare le regole generali di sicurezza

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Abituarsi alla pallina

Primi scambi riusciti

Indicazione

Fare sempre attenzione al modo in cui si impugna la racchetta.

Contenuti

INTRODUZIONE

| Durata | Tema/Esercizio/Gioco | Organizzazione / Disegno | Materiale |
|--------|---|--|-----------|
| 1-2' | Benvenuto e presentazione del programma (imparare a giocare a squash) | | |
| 3-6' | Acchiappino «galleria» | Chi è stato preso, deve rimanere in piedi con le braccia e le gambe tese fino a quando un altro bambino striscia tra le sue gambe per liberarlo. | |
| 3-6' | Acchiappino «ospedale» | Chi viene preso diventa a sua volta cacciatore e rincorrere gli altri tenendosi con la mano il punto in cui è stato toccato. | |
| 3-6' | Acchiappino «serpente» | I bambini formano una colonna. La testa del serpente (da uno a tre bambini) deve cercare di afferrare la coda (anche da uno a tre bambini). | |

PARTE PRINCIPALE

| Durata | Tema/Esercizio/Gioco | Organizzazione / Disegno | Materiale |
|--------|--|--|---|
| 10-15' | Squash-pallamano Lanciare, afferrare, dimensioni del campo da squash | Giocare con le regole dello squash, ma senza racchette. La pallina è lanciata con la mano e deve essere afferrata dall'avversario prima che rimbalzi due volte. Gioco uno contro uno o due contro due. (Attenzione: se ci sono molti bambini e pochi campi da squash, è meglio giocare due contro due e occupare gli altri che aspettano con degli esercizi (ad esempio all'esterno dei campi con gli esercizi della lezione 1). | Palline da tennis o palline soffici da tennis |
| 30-40' | Squash 3/4 Forma di squash | Un quarto del campo da squash (nella parte posteriore) è la zona vietata. La palla non può rimbalzare in quest'area. Due bambini (o il monitore) giocano negli altri tre quarti del campo. Chi vince rimane in gioco, chi perde va nell'area vietata e si piazza dietro ai compagni. Dopo il primo tempo, cambiare lato. Se ci sono molti bambini, si possono dare esercizi supplementari a coloro che aspettano. | Palline da squash Racchette da squash |



RITORNO ALLA CALMA

| Durata | Tema/Esercizio/Gioco | Organizzazione / Disegno | Materiale |
|---------------|--|---|------------------|
| 7-13' | Trottola Hip Hop Gioco in gruppo | Quattro bambini (i numeri 1) si piazzano in cerchio attorno a un pallone (circa 2 metri) con le gambe divaricate. Altri quattro bambini (i numeri due) si mettono dietro i numeri 1. Quando il monitore grida «hip», i bambini che stanno dietro corrono una volta a destra, strisciano sotto le gambe dei numeri 1 e toccano il pallone. Chi tocca il pallone per primo vince. Quando il monitore grida «hop», fare la stessa cosa, ma spostandosi a sinistra. In seguito invertire i ruoli. | Palla |
| 3-7' | Feedback Fine della lezione | Il gruppo è seduto 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 possono effettuare esercizi di stiramento. Alla fine della lezione, il monitore riassume ciò che si è imparato e saluta i bambini. | |