



G+S-Kids: Introduzione Squash - Lezione 6

Crazy Squash

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 3-4 bambini)

Sicurezza nessuna

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Sperimentare le diverse sfaccettature della coordinazione

Indicazione

Seguire i consigli del documento le basi dello squash

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
1-2'	Benvenuto e presentazione del programma (gioco di squadra)		
2-4	Boxe con le ginocchia Gioco di coppia	2 avversari si mettono uno di fronte all'altro, stando quasi seduti. L'obiettivo è di toccare le ginocchia dell'avversario con dei movimenti rapidi (boxare/con le mani aperte). Chi tocca per primo l'avversario per 10 volte, ha vinto.	
2-4'	Colpire le mani Gioco di coppia	2 avversari si mettono uno di fronte all'altro, in una posizione stabile. Entrambi hanno le braccia piegate ad angolo lungo il corpo, con il palmo delle mani rivolto verso l'avversario. L'obiettivo è di far perdere l'equilibrio al compagno colpendogli le palme delle mani. Per schivare, i giocatori possono solo muovere le braccia in avanti e indietro. Non è permesso muovere le braccia di lato.	
5-10'	Circo Wally Gioco di gruppo	Tutti i bambini corrono uno dietro l'altro in cerchio. Il monitore si mette all'interno del cerchio e dice i numeri da 1 a 5. 1=la mano destra tocca per terra 2=la mano sinistra tocca per terra 3=entrambe le mani toccano per terra 4=saltare in alto 5=cambiare direzione di corsa Per ogni "errore", la penalità sono cinque "salti Wally" (salto della rana in mezzo al cerchio).	



PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
15-20'	Doppia difficoltà Gioco di squash	Giocare una normale partita di squash. Ogni giocatore gioca però la pallina due volte di seguito contro il muro anteriore. Opzioni possibili: <ul style="list-style-type: none">- il secondo colpo sopra la linea di servizio- giocare la seconda pallina all'indietro.- giocare la seconda pallina direttamente (volée).	Racchette e palline da squash
15-20'	Su una parete con una pallina soffice Gioco di squash in gruppo	3-6 bambini per campo. I bambini giocano la pallina seguendo un ordine preciso (A, B, C, D, E, A, B, C e così via). La pallina deve ogni volta toccare il muro anteriore e non può essere "bassa" o "fuori gioco". Vi è fallo se non si colpisce il muro anteriore o se la pallina tocca la parete posteriore prima di poter esser giocata di nuovo. I punti sono contati sotto forma di vite da 10 a 0. Regola supplementare "abbattere": È anche possibile abbattere un avversario con la pallina soffice. Chi è stato colpito perde un punto.	Racchette da squash Palline morbide (grandezza di una pallina da tennis)
10-15'	Squash "Wrong Hand" Gioco di squash	Giocare a squash o a squash "tre quarti" ma con l'altra mano (ad esempio la sinistra al posto della destra)	Racchette e palline da squash

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
7-13'	Fattoria degli animali	Il monitore nomina un animale e i bambini devono muoversi nello stesso modo dell'animale. A scelta: una formica (tutti a quattro zampe), un'anatra (quasi seduti), un uccello (muovere le braccia), un fenicottere (stare su una sola gamba), un canguro (saltare), un pesce, un serpente, un riccio, ecc.	
3-7'	Feedback Fine della lezione	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, il monitore riassume ciò che si è imparato e saluta i bambini.	