



G+S-Kids: Introduzione allo squash - Lezione 7

Preparazione per il test di gioco "Greenhorn"

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 campi da squash (idealmente un campo per circa 4 bambini)

Sicurezza Osservare le regole generali di sicurezza

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Fissare degli obiettivi e imparare a raggiungerli

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 più semplice, il test "Greenhorn".

Contenuti

INTRODUZIONE

| Durata | Tema/Esercizio/Gioco | Organizzazione / Disegno | Materiale |
|--------|---|---|---|
| 1-2' | Benvenuto e presentazione del programma (preparazione al test di gioco) | | Documenti Test di gioco dello squash svizzero |
| 2-4' | Fare la marionetta | Tutti i bambini fanno la marionetta. Per una descrizione dettagliata vedi il documento "Test di gioco dello squash svizzero". | |
| 2-4' | Fare il giocoliere | Tutti i bambini fanno i giocolieri. Per i dettagli vedi il documento già menzionato. | Palline da squash |
| 5-10' | Spiegare e presentare il test Greenhorn | Il monitore spiega e mostra i diversi esercizi del test. Dettagli nel documento menzionato | |

PARTE PRINCIPALE

| Durata | Tema/Esercizio/Gioco | Organizzazione / Disegno | Materiale |
|--------|---------------------------------------|---|---|
| 40-60' | Preparazione al test Greenhorn | Tutti i bambini fanno gli esercizi del test Greenhorn. L'obiettivo è di preparare tutti gli esercizi in maniera tale da riuscirli durante la prossima lezione. Dettagli nel documento menzionato. | Racchette e palline da squash Orologio |

RITORNO ALLA CALMA

| Durata | Tema/Esercizio/Gioco | Organizzazione / Disegno | Materiale |
|--------|--------------------------------------|--|-------------------|
| 2-4' | Sprint | Tutti i bambini corrono 10 volte sulla lunghezza del campo da squash il più velocemente possibile. Tre tentativi. Dettagli nel documento menzionato. | Orologio |
| 2-4' | Giocolieri e burattini | Tutti i bambini fanno i giocolieri e i burattini. | Palline da squash |
| 3-7' | Feedback, assegnare i compiti | Tutti si siedono in cerchio. Il monitore domanda ad ognuno quello che ha imparato e cosa gli è piaciuto di più. Mentre si parla e si ascolta, eseguire esercizi di stiramento. Alla fine, il monitore cerca di motivare gli allievi ad esercitare ancora un po' il test e li saluta. | |