



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 stretching. Alla fine, il monitore cerca di motivare gli allievi ad esercitare ancora un po' il test e li saluta.	