

Lezione Kids Tennis

Questa lezione permette ai bambini di allenare le capacità di base dei giochi di rinvio. Può svolgersi sia su un campo da tennis che in una palestra o su un piazzale. Il materiale può anche essere sostituito con quello utilizzato in altri giochi di rinvio.

Condizioni quadro

- Durata della lezione: 60 minuti
- Livelli: kids tennis livello rosso (principianti)

Obiettivi di apprendimento

- Orientarsi nello spazio, migliorare il controllo racchetta-palla
- Riuscire a effettuare i primi scambi

Osservazione: il materiale utilizzato per la parte introduttiva viene conservato anche per il ritorno alla calma.

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Introduzione	<p>15'</p> <p>Tutti al lago!</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. I bambini sono degli escursionisti. Si spostano liberamente sul campo al loro ritmo. Sul campo vi sono lo stesso numero di laghi (cerchi) e di escursionisti. A un comando ognuno cerca un laghetto libero nel quale rinfrescarsi e lavare i piedi dopo lo sforzo. 2. Sul campo vi sono dei laghetti (cerchi) con acqua di temperatura diversa (calda=rosso, fredda=blu). A un comando gli escursionisti cercano un laghetto con l'acqua alla temperatura adatta (calda o fredda) per riscaldarsi o rinfrescarsi i piedi. Vi possono essere due escursionisti per ogni laghetto. 3. Stessi esercizi dei punti 1 e 2, ma con le racchette e la palla. I bambini tengono sempre in equilibrio la palla sulla racchetta. Più difficile: i bambini fanno rimbalzare la palla con la racchetta (in diversi modi). 4. Stesso esercizio del punto 3, ma con meno cerchi (laghetti). Gli escursionisti che non sono riusciti a trovare un laghetto libero devono attraversare il bosco (zona coi con), al di là di un fiume (linea del campo) e devono toccare un certo numero di alberi (coni) per rinfrescarsi (all'ombra) prima di poter ritornare nella zona di gioco. 5. Stesso esercizio del punto 3. In quanto tempo tutto il gruppo riesce a occupare i laghi? E/oppure in quanto tempo ogni bambino riesce a immergere un piede in tutti i laghetti? <p>Varianti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Variare il numero di bambini per cerchio. Per segnalarlo usare ad es. dei con, dei bigliettini con un numero, disegni di foglie o fiori, carte da gioco, carte Uno, ecc.). • Variare il comando (acustico o ottico). • Muoversi in un determinato modo (animali diversi). 	<p>Bosco (coni)</p> <p>Fiume (linea del campo)</p> <p>Laghi (cerchi) e alberi (coni)</p>	<p>Cerchi rossi e blu</p> <p>Coni</p> <p>Racchette</p> <p>Palle rosse</p> <p>Linea del campo</p>