



Lanciare, prendere e colpire - Lezione 1

Introduzione alle impugnature

Autori

Giuseppe Lassandro, Delegato Regionale Puglia della Federazione Italiana Badminton
Marcin Wojtowicz esperto Badminton e ParaBadminton in collaborazione con
Rocco Ciccarone, Docente e Chinesiologo Laureato in Scienze Motorie Preventive e Adattative

Condizioni quadro

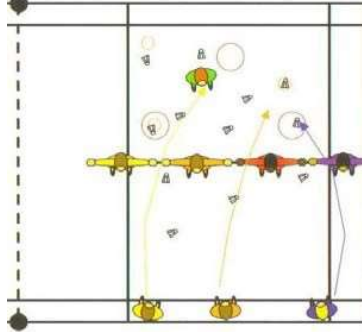
Durata della lezione	60 minuti
Livello	<input checked="" type="checkbox"/> facile <input type="checkbox"/> medio <input type="checkbox"/> impegnativo
Età consigliata	Ragazzi scuola secondaria di 1° e 2° grado. Possibile a seconda della disabilità anche introdurre nella scuola Primaria.
Grandezza del gruppo	Dal singolo al gruppo (da 8 persone in su)
Luogo del corso	Palestra con campi e reti da badminton, differenti tipi di palloni e racchette. Anche nelle proprie abitazioni in uno spazio sufficiente al libero movimento.
Sicurezza	Fare attenzione che nel campo da gioco dove si praticano gli esercizi non vi siano volani o altri ostacoli che possano intralciare lo svolgimento della lezione.
Premesse	Se svolto in palestra in piccoli gruppi, osservare scrupolosamente le indicazioni dettate per il contenimento dell'epidemia da Coronavirus (COVID-19)

Obiettivi/Scopi dell'apprendimento

Imparare i movimenti di base propri ai giochi di rinvio (lanciare e colpire). Mostrare due impugnature utilizzate nel gioco. Mostrare un "tocco morbido" quando si colpisce il volano. (palloncini o palloni).

Contenuti


INTRODUZIONE


Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale	Disabilità
<p>Assalto al castello 2 squadre. I giocatori posti dietro la linea laterale del singolare sono gli attaccanti e devono lanciare i volani (colpi di cannone) nell'altra parte del campo. I difensori (la fortezza) sono posti sulla linea mediana e devono cercare di intercettare le "cannonate" (ad es. spostandosi o saltando).</p> <p>Come si contano i punti? Si contano i volani andati oltre i difensori e i volani rimasti tra i difensori e gli attaccanti. Chi ne ha di più vince.</p> <p>Variante 1: i volani che cadono e rimangono in un cerchio posto dietro la fortezza valgono 3 punti per gli attaccanti. Variante 2: dietro la fortezza vi è un prigioniero, il quale, se riesce a prendere i volani al volo (con le mani o con una racchetta), fa guadagnare 5 ulteriori punti agli attaccanti. Variante 3: gli attaccanti lanciano i volani solo con la mano non dominante.</p>	 <p>Gioco a tempo. Cambiare i ruoli. Adattare la distanza alle capacità (livello) dei partecipanti.</p>	<p>Cerchi e volani a sufficienza</p>	<p><u>Motorie:</u> applicabile <u>Mentali:</u> applicabile <u>Visive:</u> al posto dei volani inserire palline sonore <u>Uditive:</u> applicabile</p>

PARTE PRINCIPALE


Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale	Disabilità
<p>Palloncino volante Singolarmente o in coppia gli allievi devono correre toccando con le mani il palloncino per evitare che cada; Progressione: ciascun allievo ha un compagno e insieme devono muoversi cercando di toccare il palloncino solo con la mano dominante.</p>		<p>1 palloncino a persona (gonfiare i palloncini precedentemente)</p>	<p><u>Motorie:</u> applicabile <u>Mentali:</u> applicabile <u>Visive:</u> all'interno dei palloncini inserire un sonaglio o tappo di sughero <u>Uditive:</u> applicabile</p>



<p>Più facile: iniziare camminando Sicurezza: tenere le coppie a distanza di almeno 1m</p>			
--	--	--	--

<p>Staffetta con palloncino Gli allievi sono divisi a squadre di massimo 6 ragazzi. Ognuna di queste ha un palloncino. Ciascun allievo della squadra deve correre lungo il percorso organizzato, palleggiando con entrambe le mani per evitare che il palloncino cada e passandolo all'arrivo al compagno successivo; Progressione: completare lo stesso esercizio con le racchette.</p>	<p>Svolgere l'esercizio anche singolarmente a tempo</p>	<p>1 palloncino a persona (gonfiare i palloncini precedentemente)</p>	<p><u>Motorie</u>: applicabile <u>Mentali</u>: applicabile <u>Visive</u>: all'interno dei palloncini inserire un sonaglio o tappo di sughero <u>Uditive</u>: applicabile</p>
<p>Lanciare e prendere – Lanciare uno o due volani in aria e cercare di riprenderli (con due mani, con una mano, con la mano debole, ecc.) – Lanciare una pallina da tennis tavolo in aria e riprenderla con il volano (lanciare in diversi modi, alta, bassa, dandole delle rotazioni, ecc.) – Prendere il volano lanciato da un compagno con un contenitore vuoto: tenere il contenitore in diverse posizioni (sulla fronte, sull'addome, ecc.)</p>	<p>Da soli e/o a coppie</p> 	<p>Diversi oggetti da poter lanciare (palline da tennis tavolo, volani, tappi di bottigli).</p>	<p><u>Motorie</u>: applicabile <u>Mentali</u>: applicabile <u>Visive</u>: all'interno dei palloncini inserire un sonaglio o tappo di sughero <u>Uditive</u>: applicabile</p>
<p>Giocare da soli Gioco con i dadi (diversi esercizi): 1. 3x sedersi e rialzarsi tenendo in equilibrio un volano sulla racchetta. 2. 5x descrivere un cerchio con il volano posato sulla racchetta 3. 3x percorrere il campo da gioco colpendo e lanciando in aria il volano. (Impugnatura di diritto, rotazione dell'avambraccio) 4. 20x palleggiare da soli con il volano 5. 20x giocare il volano contro la parete. 6. 5x lanciare il volano in alto e riprenderlo al volo con la racchetta o prendere volano con le mani.</p>		<p>Racchette, volani, dadi; disegni dei singoli esercizi.</p>	<p><u>Motorie</u>: applicabile. Al 1 fare 3 giri con carrozzina. <u>Mentali</u>: applicabile <u>Visive</u>: all'interno dei volani inserire un sonaglio <u>Uditive</u>: applicabile</p>
<p>Palleggio di rovescio con palloncino Gli studenti devono correre/camminare colpendo con il dorso della mano il palloncino per evitare che cada.</p> <p>Palleggio di diritto con palloncino Gli studenti devono correre/camminare colpendo con il palmo della mano il palloncino per evitare che cada.</p> <p>Cambio grip con palloncino Gli studenti devono correre/camminare colpendo con il dorso e con il palmo della mano in modo alternato il palloncino per evitare che cada.</p> <p>Lo stesso esercizio ma con la racchetta con l'impugnatura di diritto e di rovescio</p> <p>Sicurezza: gli studenti devono palleggiare ben distanziati</p>	<p>Guarda video: lez 0 video 1</p> <p>Consiglio: attendere che il palloncino termini il proprio volo e si diriga verso il petto e poi colpire. Lo stesso vale con racchetta e volano</p>	<p>Racchette e volani (o palloncini).</p>	<p><u>Motorie</u>: applicabile <u>Mentali</u>: applicabile <u>Visive</u>: all'interno dei volani inserire un sonaglio <u>Uditive</u>: applicabile</p>
<p>Il giocoliere – Con palloncino e racchetta viene chiesto ai ragazzi di fare tre palleggi con l'impugnatura di rovescio e tre con l'impugnatura base di diritto. – Cambiare da 3-3 a 2-2 palleggi e poi cambi alternati liberi d'impugnatura.</p>	<p>Guarda video: lez 0 video 1 (farlo con racchetta e volano)</p>	<p>Racchette e volani o palloncini (senza la rete).</p>	<p><u>Motorie</u>: applicabile <u>Mentali</u>: applicabile <u>Visive</u>: all'interno dei palloncini inserire un sonaglio o tappo di sughero <u>Uditive</u>: applicabile</p>

RITORNO ALLA CALMA

Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale	Disabilità
<p>Piazza pulita Due squadre composte da tre fino a sei giocatori sono disposte su due campi. In ogni campo si trovano 2 volani in più rispetto al numero dei componenti della squadra. Lo scopo è di lanciare tutti i volani nel campo avversario. Al fischio di fine gioco chi avrà meno volani o non ne avrà del tutto?</p> <p>Regole:</p> <ul style="list-style-type: none">- si può lanciare un solo volano alla volta- i volani devono essere lanciati nel campo avversario sopra un ostacolo (rete, tappeto, corda, nastro, ecc). <p>Variante: anche senza rete</p>	<p>Gara a squadre: per ogni parte del campo prevedere almeno 2 volani in più del numero dei partecipanti</p> 	<p>Volani o palline di carta. 1 campo da badminton con la rete o un luogo delimitato in modo regolare con un nastro</p>	<p><u>Motorie</u>: applicabile <u>Mentali</u>: applicabile <u>Visive</u>: all'interno dei palloncini inserire un sonaglio o tappo di sughero <u>Uditive</u>: applicabile</p>
<p>Conclusione della lezione Informare i partecipanti circa i contenuti della lezione successiva.</p>	<p>Disposizione dei partecipanti in cerchio. Riordino del materiale.</p>		