



I colpi vicino la rete - Lezione 3

Affondo e colpo a rete

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 type="checkbox"/> facile <input checked="" 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

L'affondo e il gioco a rete; l'equilibrio e la stabilità nell'affondo.

Contenuti

INTRODUZIONE

Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale	Disabilità
Equilibrio e lancio A coppie uno di fronte all'altro gli allievi, fermi in equilibrio su una gamba, devono lanciarsi il volano. Si può svolgere l'esercizio singolarmente lanciando il volano sopra la propria testa. Variante per studenti in carrozzina: In caso di ragazzi in carrozzina, (con estrema attenzione e se la patologia ce lo permette!) è possibile porre lo studente in piedi con sostegno a muro o altro appiglio. È possibile anche utilizzare delle pedane basculanti dove porre lo studente con la propria carrozzina.		Volani o palline di carta o tappi di bottiglia	<u>Motorie:</u> adattabile a seconda dell'handicap motorio. Vedi "Variante" <u>Mentali:</u> applicabile <u>Visive:</u> al posto dei volani inserire palline sonore <u>Uditive:</u> applicabile

PARTE PRINCIPALE

Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale	Disabilità
----------------------	--------------------------	-----------	------------



<p>Volani in equilibrio Gli allievi tenendo un volano sulle proprie teste utilizzano una tecnica di affondo di base/ passo un po' più lungo cercando di tenere il volano in equilibrio. Cercare di non far cadere il volano.</p> <p>Variante: come descritto in precedenza ma senza affondo ma percorrendo un percorso sopra una corda in equilibrio</p>		Volani o palline di carta o tappi di bottiglia.	<p><u>Motorie:</u> adattabile eseguendo l'esercizio proposto senza affondo ma eseguendo un percorso a slalom di fronte o di spalle.</p> <p><u>Mentali:</u> applicabile</p> <p><u>Visive:</u> all'interno dei palloncini inserire un sonagliino o tappo di sughero</p> <p><u>Uditive:</u> applicabile</p>
---	--	---	--

<p>Fare un affondo Gli allievi eseguono un affondo con la gamba dominante e rimangono fermi qualche secondo con la racchetta alta protesa verso la rete prima di tornare alla posizione di partenza.</p> <p>Variante: Uguale al precedente, con l'aggiunta del lancio del volano da parte del docente. (difficoltà intermedia)</p>		Volani e racchette.	<p><u>Motorie:</u> applicabile</p> <p><u>Mentali:</u> applicabile</p> <p><u>Visive:</u> all'interno dei palloncini inserire un sonagliino o tappo di sughero</p> <p><u>Uditive:</u> applicabile</p>
---	--	---------------------	---

<p>Il cameriere Studenti camminano tenendo un volano sulla racchetta cercando di non farlo cadere. 3 minuti per gioco. Ognuno parte con 3 vite. Se il volano cade si perde una vita e si ricomincia il percorso dall'inizio (alla seconda caduta, si riparte da dove è caduto il volano). Ogni volta che si completa il percorso si ottiene 1 punto. Vince il ragazzo che completa più volte il percorso nei 3 minuti.</p> <p>Variante: In uno spazio delimitato, i ragazzi camminano tenendo in equilibrio un volano sulla propria racchetta (cercando di non farlo cadere). Possono disturbare reciprocamente i compagni con la mano libera. Chi riesce a tenere il volano sulla racchetta più a lungo?</p> <p>Forma di gioco: all'inizio del gioco ognuno riceve tre vite. Chi le perde tutte e tre, dovrà fare una penitenza (ad es. esercitarsi a raccogliere con la racchetta un volano da terra).</p>		Volani e racchette. Variante: cinesini, ostacoli, corda per equilibrio	<p><u>Motorie:</u> applicabile</p> <p><u>Mentali:</u> applicabile</p> <p><u>Visive:</u> all'interno dei palloncini inserire un sonagliino o tappo di sughero</p> <p><u>Uditive:</u> applicabile</p>
---	--	---	---



RITORNO ALLA CALMA

Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale	Disabilità
Conclusione della lezione Informare i partecipanti circa i contenuti della lezione successiva.	Disposizione dei partecipanti in cerchio. Riordino del materiale.		