



Passi chasse - Lezione 5

Muoviamoci correttamente

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

Al termine della lezione gli allievi saranno in grado di eseguire i movimenti base del badminton compreso il passo chassè; di eseguire il cambio d'impugnatura e di saper colpire il volano piano e forte.

Contenuti

INTRODUZIONE

Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale	Disabilità
Leoni e gazzelle I ragazzi (le gazzelle) devono muoversi sulle linee del campo da badminton. Le linee sono delle passerelle sull'acqua (nella quale vi sono i cocodrilli). Il leone si muove pure lui sulle linee e deve prendere le gazzelle. Se un leone prende una gazzella si invertono i ruoli. Se una gazzella cade nell'acqua, diventa leone. Muoversi con il passo CHASSE			<u>Motorie:</u> adattabile a seconda del grado di disabilità <u>Mentali:</u> applicabile <u>Visive:</u> eseguire l'esercizio senza leone con l'aiuto di uno studente "guida" legato a lui tramite cordino <u>Uditive:</u> applicabile

PARTE PRINCIPALE


Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale	Disabilità
Basket badminton Palleggiando da soli il volano con la racchetta, correre da canestro a canestro e cercare di segnare come nel basket. Dopo ogni punto cambiare canestro. Più facile: iniziare camminando Sicurezza: tenere le coppie a distanza di almeno 1m		Racchette da badminton e volani.	<u>Motorie:</u> applicabile <u>Mentali:</u> applicabile <u>Visive:</u> all'interno dei palloncini/volani inserire un sonaglio o tappo di sughero <u>Uditive:</u> applicabile



<p>Chassè Gli allievi eseguono i passi chasse fino ad arrivare ai volani precedentemente sistemati dal docente sul pavimento della palestra.</p>		Volani	<p><u>Motorie:</u> adattabile a seconda del grado di disabilità <u>Mentali:</u> applicabile <u>Visive:</u> eseguire l'esercizio con l'aiuto di uno studente "guida" legato a lui tramite cordino <u>Uditive:</u> applicabile</p>
---	--	--------	--

<p>Sasso, carta, forbice Gioco di reazione: due persone si posizionano una di fronte all'altra ad una distanza di circa due metri. Il vincente di "Sasso, carta, forbice" raccoglie rapidamente il volano che si trova esattamente in mezzo ai due e cerca di colpire l'avversario (che nel frattempo cerca di scappare) con il volano stesso.</p>		Volani	<p><u>Motorie:</u> adattabile a seconda del grado di disabilità <u>Mentali:</u> applicabile <u>Visive:</u> eseguire l'esercizio con l'aiuto di uno studente "guida" legato a lui tramite cordino <u>Uditive:</u> applicabile</p>
---	--	--------	--

RITORNO ALLA CALMA

Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale	Disabilità
<p>"Svuotare il campo" Due squadre di 4-6 giocatori si dispongono ciascuna su una metà di un campo. Sulla linea di servizio anteriore di ciascuna squadra vi sono 10 volani. Ogni componente si posiziona dietro alla linea di fondo del relativo campo. Al fischio d'inizio ognuno cerca di lanciare con un servizio il volano nel campo avversario. Non è permesso giocare direttamente il volano lanciato dall'avversario (volée). Dopo 2 minuti un secondo fischio interrompe il gioco: nessun volano può più essere giocato. Quale squadra si ritrova con meno volani in campo? Ulteriore organizzazione (forma di gioco): giocare al meglio delle due partite (quale delle due squadre ha vinto due volte?).</p>	<p>Gara a squadre: per ogni parte del campo prevedere almeno 2 volani in più del numero dei partecipanti</p> 	Racchette, 20 volani.	<p><u>Motorie:</u> adattabile a seconda della disabilità <u>Mentali:</u> adattabile a seconda della disabilità <u>Visive:</u> non adattabile <u>Uditive:</u> applicabile</p>
<p>Conclusione della lezione Informare i partecipanti circa i contenuti della lezione successiva.</p>	Disposizione dei partecipanti in cerchio. Riordino del materiale.		