



Ministero dell'Istruzione

Ufficio Scolastico Regionale per la Campania Direzione Generale

COORDINAMENTO REGIONALE EDUCAZIONE FISICA E SPORTIVA

Ai Sigg. Dirigenti Scolastici
Istituzioni Scolastiche Primo e Secondo Ciclo
Campania

Ai Docenti di Educazione Fisica e di Sostegno per l'area psicomotoria
Scuole Secondarie di I e di II grado
Campania

Al Coordinatore Regionale Educazione Fisica
Ai Coordinatori Territoriali Educazione Fisica
Campania

Al Delegato Regionale
FIBa Campania

Oggetto: Piano di Formazione CREFS – Ciclo di Seminari dedicati alla Ripartenza 2020/2021. Scenari e piste di lavoro per l'Educazione Fisica in sicurezza nelle Scuole Secondarie – Pubblicazione presentazioni sintetiche Seminario n.2 - 13 aprile 2021 – Il Badminton.

In allegato si trasmette la Presentazione sintetica del secondo dei Seminari indetti con nota 10827/USR Campania del 23 marzo 2021 *Piano di Formazione CREFS – Ciclo di Seminari dedicati alla Ripartenza 2020/2021. Scenari e piste di lavoro per l'Educazione Fisica in sicurezza nelle Scuole Secondarie – 8-13-15-21 aprile 2021*, in continuità con quanto previsto dalla nota programmatica prot.26037/USR Campania dell'11 settembre 2020 *Ripartenza 2020/2021 – Quadro essenziale di riferimento e azioni di supporto e sostegno per l'Educazione Fisica in sicurezza*.

Le indicazioni normative di riferimento aggiornate, approfondite nel primo Seminario, sono reperibili nella presentazione sintetica dei lavori pubblicata con nota 14835/USR Campania del 21 aprile 2021.

Nell'invitare le SS.LL. a darne tempestiva comunicazione ai docenti interessati, si comunica altresì che a seguire saranno pubblicate le presentazioni sintetiche dei successivi tre incontri.

Per eventuali ed ulteriori informazioni è possibile contattare gli Uffici del Coordinamento Educazione Fisica ai seguenti recapiti:

Coordinamento Regionale Educazione Fisica Campania			
Campania	Raimondo Bottiglieri	edfisica.campania@gmail.com	0815576298
Avellino	Camillo Cuomo	edfisica.avellino@gmail.com	0825790861
Benevento	Giovanni Lamparelli	edfisica.benevento@gmail.com	0824365227
Caserta	Gennaro Bonamassa– Claudia Mirto	educazionefisicacaserta@gmail.com	0815576452-263
Napoli	Anna Piccolo – Enrico Di Cristo	edfisica.napoli@gmail.com	0815576452-263
Salerno	Assunta Vitale	CoordEdFisicaSalerno@gmail.com	089771694 - 3357155434

IL DIRETTORE GENERALE

Luisa Franzese

Documento firmato digitalmente ai sensi del c.d. Codice dell'Amministrazione Digitale e normativa connessa



La Ripartenza 2020/2021

Ciclo di 4 Seminari

Scenari e piste di lavoro per l' Educazione Fisica in sicurezza nelle
Scuole Secondarie.

Seminario n.2

Pillole multidisciplinari per un' offerta sportiva scolastica varia

IL BADMINTON



Abbiamo pensato di porre l'attenzione sulla pratica e di proporvi un ulteriore spunto di riflessione con delle ipotesi di lavoro che partono dal contributo diretto di alcune Federazioni che si sono rese gentilmente disponibili a mettersi in gioco e a «tradurre» il loro materiale o a costruirne di nuovo.

Le possibili piste di lavoro di oggi , proposte dalla **Federazione BADMINTON Campania**

sono state già adattate alle norme anti-covid scolastiche
o sono facilmente adattabili ai vari scenari ed ai vari ambienti di
apprendimento che avete a disposizione per le vostre classi
(palestre, spazi attrezzati, spazi all'aperto)



Lo sport di racchetta più
veloce al mondo.

Tennis record 260 km/h

Badminton record **480 km/h**

BADMINTON IN APRILE 2021

Corso rivolto ai docenti di Scienze Motorie delle Scuole Secondarie di I e II grado.

Perché il badminton?

Il badminton è un importante sport scolastico, adatto a ragazzi e ragazze, indicato per ogni età e livello. Si tratta di uno sport sano, divertente e sicuro. Le attività di badminton contribuiscono a sviluppare importanti abilità motorie generali per i ragazzi in età scolare:

- coordinazione oculo manuale;
- presa e lancio;
- stabilità ed equilibrio;
- velocità e agilità: l'abilità di cambiare velocemente direzione;
- salto e atterraggio;
- capacità decisionale/tattica.

Le attività del Manuale Shuttle Time, da cui sono estrapolate alcune progressioni didattiche che presenteremo, sono state ideate per l'apprendimento in gruppi, così che i ragazzi imparino le abilità di base sviluppando, inoltre, capacità motorie e tattiche.





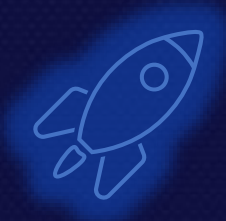
PROGETTO SHUTTLE TIME



- Il progetto è rivolto agli **insegnanti** anche privi di esperienza nel badminton. Il manuale è particolarmente esaustivo perché contiene tutte le fasi del gioco (fisico, tecnico e tattico), ed è dotato di video con le spiegazioni degli esercizi inseriti in ogni **progressione didattica**.

I **ragazzi** di tutte le età e capacità possono mettersi in gioco sviluppando le proprie abilità motorie e cognitive attraverso le esercitazioni delle lezioni;

<http://badmintonitalia.it/formazione/materiale-didattico.html>



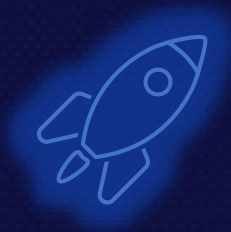
IL BADMINTON D'ÉLITE

Ad alti livelli questo sport richiede abilità **fisiche**, **tecniche**, capacità d'**anticipazione** straordinarie e tempi di **reazione** estremamente rapidi.

I giocatori di alto livello devono possedere abilità fisiche particolarmente sviluppate, quali:

- resistenza aerobica;
- agilità;
- forza;
- potenza esplosiva;
- velocità;
- capacità decisionale.

Ai massimi livelli, **il badminton** è uno sport molto tecnico che richiede coordinazione motoria, destrezza con la racchetta e precisione. Si tratta di un gioco in cui la tattica è di fondamentale importanza.



DECIDERE DA DOVE INIZIARE

La lezione da cui poter iniziare e la velocità nel passaggio da una lezione all'altra, dipendono da diversi fattori:

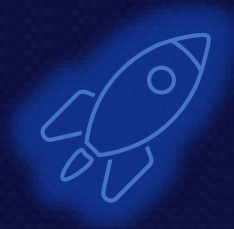
- esperienza degli allievi nel badminton;
- età e sviluppo fisico;
- attitudine ed esperienze sportive precedenti.

Non è necessario seguire l'ordine delle lezioni come qui descritto da 1 a 10, poi 11 e 12 e così via.

Il programma è stato ideato per consentire ai **Docenti** di selezionare le lezioni e gli esercizi adatti al livello degli allievi.

I **Docenti** sono incoraggiati ad adattare ciascun esercizio all'interno delle lezioni per aumentare o diminuire la difficoltà nel modo più consono per i singoli e per i gruppi.

Questo garantirà ai ragazzi di vivere un'esperienza positiva!



STRUTTURA DELLE LEZIONI

Le lezioni di questa risorsa contengono:

- esercizi fisici;
- esercizi per la tecnica;
- attività divertenti e competitive.

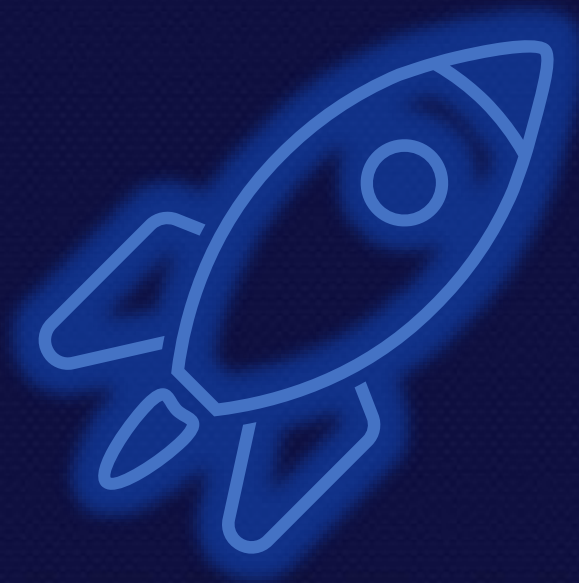
Ogni lezione dura **60 minuti**, tuttavia la durata degli esercizi può essere modificata per lezioni più brevi o più lunghe. La lezione è suddivisa in parti contrassegnate in colori differenti per aiutare i Docenti a seguire il programma.

I tre colori rappresentano: **contenuti fisici, tecnici/tattici e competitivi/divertenti**.

Le lezioni iniziano con un'attività di riscaldamento ed esercizi specifici per lo sviluppo delle abilità motorie. A seguire si trovano gli elementi tecnici ed infine elementi competitivi che riguardano la maggior parte della lezione.

La legenda a colori consente ai Docenti di riconoscere facilmente gli elementi fisici/tattici/competitivi. Queste parti della lezione sono intercambiabili, affinché l'insegnante possa programmarle in base all'abilità e alla motivazione del gruppo.

PROGRESSIONI DIDATTICHE IN CONTESTO COVID-19



IL BADMINTON a scuola in contesto Covid -19

Premesso che sono state selezionate dal manuale shuttle time solo le progressioni che possono essere attuate in questo periodo particolare: in palestra e all'aperto.

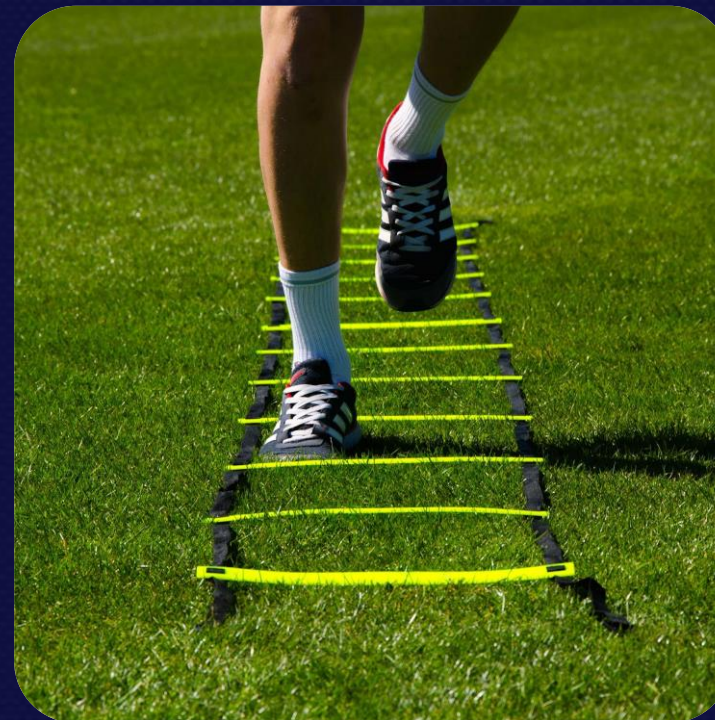
Alcune subiranno delle modifiche per rispettare la sicurezza e la tutela dei ragazzi.

Per ogni slide vengono segnalate le modifiche.

I video sono dimostrativi, verranno adattati



Giochi di attivazione generale **senza attrezzo**



Durata	Attività di riscaldamento/gioco	Obiettivi principali	Variazioni (+ Più difficile, - Più facile)	Adattamento alle norme anti covid
Gioco dello specchio con passi chassés (10 min) L5 – V2	<ul style="list-style-type: none"> A coppie uno di fronte all'altro con il distanziamento : un ragazzo esegue passi chassés, il compagno lo imita, muovendosi come lui. 	<ul style="list-style-type: none"> Cambiare i ruoli al nostro segnale; mantenere circa 2-3 metri di distanza tra la coppia. 	<p>+</p> <p>-</p>	<ul style="list-style-type: none"> Mantenere le coppie ben distanziate; Potete scegliere di : preferire gli accoppiamenti in base al livello; oppure accoppiamenti tra ragazzi con abilità diverse.

<https://www.youtube.com/watch?v=CieRinvkums>

Dura ta	Attività di riscaldamento/gioco	Obiettivi principali	Variazioni (+ Più difficile, - Più facile)	Adattamento alle norme anti covid
Agilità (10 min) L18 – V1	<ul style="list-style-type: none"> • Gli allievi sono disposti in schiarimento distanti, sul posto, eseguono skip basso e veloce ; • al segnale il gruppo esegue movimenti d'agilità:“ <ul style="list-style-type: none"> - GiRA!” (un giro completo e rapido su se stessi); - “GiU’!” (un rapido piegamento sulle ginocchia con le mani che toccano terra) - “SALTA!” (salto sul posto con le mani in alto); • tra un segnale e l'altro il gruppo continua ad eseguire lo skip basso e veloce; • quando si da il segnale del “ViA” gli allievi esegue uno scatto in avanti per circa 20 metri. (Solo se c'è lo spazio o all'aperto) gli allievi successivo si prepara ad iniziare l'esercitazione. 	<ul style="list-style-type: none"> • A secondo dello spazio disponibile, formare dei gruppi; • gli esercizi vanno eseguiti alla massima velocità. 	<div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="margin-right: 10px;"> <p>+</p> <p>-</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> • Per aumentare l'intensità (meno pause tra una ripetizione e l'altra). • Cambiare l'esercizio e variare i comandi per controllare l'intensità. </div>	<ul style="list-style-type: none"> • Assicurarsi che ci sia il distanziamento tra i ragazzi. • Auspicabili agli spazi all'aperto.

<https://www.youtube.com/watch?v=p5fg2PCEOCK>

Giochi propedeutici

Attivazione generale con l'attrezzo



Durata	Attività di riscaldamento/gioco	Obiettivi principali	Variazioni (+ Più difficile, - Più facile)	Adattamento alle norme anti covid
equilibrio dinamico (10 min) L8 – V2	<ul style="list-style-type: none"> • Ciascun ragazzo, in piedi su una gamba, dispone di un volano e protraendosi in avanti, cerca di appoggiarlo a terra il più lontano possibile dal piede in appoggio: cercando di non cadere torna in posizione eretta, quindi, rimanendo sempre su una gamba, riprende il volano e torna alla posizione di partenza mantenendo l'equilibrio; • ripetere l'esercizio sull'altra gamba. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sottolineare come mantenere l'equilibrio e un ritmo controllato durante l'esercizio. 	<ul style="list-style-type: none"> + • Posizionare il volano sempre più avanti. Ripetere più volte in equilibrio sulla stessa gamba. - • Cambiare regolarmente gamba e diminuire la distanza. 	<ul style="list-style-type: none"> • Rimanere nella propria area tracciata (distanziamento).

<https://www.youtube.com/watch?v=ZJpVwpla6X4>

Durata	Attività di riscaldamento/gioco	Obiettivi principali	Variazioni (+ Più difficile, - Più facile)	Adattamento alle norme anti covid
Volani in equilibrio (5 min L3 – V2	<ul style="list-style-type: none"> •I ragazzi tenendo un volano capovolto sulle proprie teste utilizzano una tecnica di affondo di base per muoversi in avanti. L'affondo deve essere effettuato con la gamba dominante ed anche con l'altra. (Competizione divertente). 	<ul style="list-style-type: none"> •Portare il ginocchio in alto per effettuare il passo in avanti; • la prima parte del piede che tocca a terra è il tallone; • mantenere una postura eretta. 	<ul style="list-style-type: none"> + • Aumentare la lunghezza della falcata. - • Camminare con il volano sulla testa. 	<ul style="list-style-type: none"> • . Fare attenzione ai volani a terra. • ottimizzare bene gli spazi. Tracciare la corsia per ogni ragazzo per rispettare il distanziamento

<https://youtu.be/3qvNro77EYk?list=PLYqPBxMmvqpIWyh7U9fCYQ-e6Ft1R7CWw>

Durata	Attività di riscaldamento/gioco	Obiettivi principali	Variazioni (+ Più difficile, - Più facile)	Adattamento alle norme anti covid
Salto a forbice (10 min) L13 – V1	<ul style="list-style-type: none"> • I ragazzi con un volano ciascuno, lo lanciano in avanti utilizzando il passo a forbice; dopo il lancio corrono a riprendere il volano/pouf; • iniziare l'esercizio senza il passo chassé all'indietro e in seguito introdurre due passi chassés. 	<ul style="list-style-type: none"> • I ragazzi si trovano in riga distanziati; • fornire le istruzioni necessarie per rimarcare la tecnica corretta • del salto a forbice (serve per effettuare il caricamento pre-colpo a fondo campo); • sforbiciata; • atterrare prima sul piede non dominante e poi muoversi in avanti. 	<p>+</p> <ul style="list-style-type: none"> • iniziare con lo split step, continuare con i passi chassés, eseguire il salto a forbice e tornare alla posizione di partenza. <p>-</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ottimizzare bene gli spazi. Tracciare la corsia per ogni ragazzo per rispettare il distanziamento.

<https://www.youtube.com/watch?v=pQ8mjowhHEs>

Durata	Attività di riscaldamento/gioco	Obiettivi principali	Variazioni (+ Più difficile, - Più facile)	Adattamento alle norme anti covid				
Staffetta con racchetta e volano (10 min) L7 – V1	<ul style="list-style-type: none"> • Lavorare individualmente; • creare staffette con sfide tecniche. Ad esempio: staffetta con palleggio solo di diritto, solo di rovescio oppure alternandoli. 	<ul style="list-style-type: none"> • Si devono creare staffette considerando il livello degli allievi e incrementando gradualmente la difficoltà. 	<table border="0"> <tr> <td data-bbox="1403 339 1490 628">+</td> <td data-bbox="1490 339 1949 628"> <ul style="list-style-type: none"> • Aggiungere ostacoli e passi chassés. </td> </tr> <tr> <td data-bbox="1403 628 1490 1130">-</td> <td data-bbox="1490 628 1949 1130"> <ul style="list-style-type: none"> • Tenere il volano in equilibrio sulla racchetta con l'impugnatura di diritto o di rovescio. il ritmo (marcia o corsa) è a discrezione. </td> </tr> </table>	+	<ul style="list-style-type: none"> • Aggiungere ostacoli e passi chassés. 	-	<ul style="list-style-type: none"> • Tenere il volano in equilibrio sulla racchetta con l'impugnatura di diritto o di rovescio. il ritmo (marcia o corsa) è a discrezione. 	<ul style="list-style-type: none"> • ottimizzare bene lo spazio. Tracciare la corsia per ogni ragazzo per rispettare il distanziamento.
+	<ul style="list-style-type: none"> • Aggiungere ostacoli e passi chassés. 							
-	<ul style="list-style-type: none"> • Tenere il volano in equilibrio sulla racchetta con l'impugnatura di diritto o di rovescio. il ritmo (marcia o corsa) è a discrezione. 							

https://youtu.be/Jb6Ogf2N_XI?list=PLYqPBxMmvqpIwYh7U9fCYQ-e6Ft1R7CWw

• **Adattato.**

Durata	Attività di riscaldamento/gioco	Obiettivi principali	Variazioni (+ Più difficile, - Più facile)	Adattamento alle norme anti covid
Staffetta con volani (10 min) L8 – V1	<ul style="list-style-type: none"> I ragazzi (distanziati tra loro con postazioni precedentemente tracciati) hanno a disposizione tre volani a terra. Al segnale raccolgono un volano e correndo devono posarlo a terra con un affondo, quindi tornare al punto di partenza e ripetere la stessa azione con gli altri volani. Ogni ragazzo ha i propri 3 volani. L'esercizio termina quando tutti i giocatori hanno partecipato alla gara. 	<ul style="list-style-type: none"> il numero dei partecipanti (corsie) può variare a seconda dello spazio a disposizione. potrebbe essere necessario un breve riscaldamento. 	<p>+</p> <ul style="list-style-type: none"> La corsa è sostituita con passi chassés <p>-</p> <ul style="list-style-type: none"> Diminuire il numero di volani. 	<ul style="list-style-type: none"> Fare attenzione ai volani a terra. Fare attenzione a distanziare i ragazzi. Ogni ragazzo ha a disposizione i propri volani.

<https://youtu.be/LnkC1oTqYHM?list=PLYqPBxMmvqpIWYh7U9fCYQ-e6Ft1R7CWw>

• **Adattato.**

Tecnica di gioco con racchette e volani



Durata	Attività Tecnica/Tattica	Obiettivi principali	Variazioni (+ Più difficile, - Più facile)	Adattamento alle norme anti covid
Palleggio con il volano: impugnatura con il pollice (10 min) L7 – V2	<ul style="list-style-type: none"> Con la racchetta e il volano ai ragazzi viene chiesto di palleggiare con l'impugnatura di rovescio col pollice. iniziare tenendo la racchetta tra la testa e lo stelo (la "T") con il pollice e l'indice sul telaio del piatto corde. 	<ul style="list-style-type: none"> impugnatura di rovescio con il pollice; dorso della mano rivolto verso l'alto. 	<ul style="list-style-type: none"> + Preferire varianti creative: stare in piedi, inginocchiati su uno o entrambe le ginocchia, seduti, coricati e rialzarsi dalle suddette posizioni. - Usare un'impugnatura molto corta (la "T" della racchetta). 	<ul style="list-style-type: none"> ottimizzare bene lo spazio; Assicurarsi che ci sia il distanziamento tra i ragazzi; incoraggiare i ragazzi a raccogliere i volani per evitare possibili infortuni (soprattutto alle caviglie).

<https://www.youtube.com/watch?v=5Zt9wYac0rA>

Durata	Attività tecnico/tattico	Obiettivi principali	Variazioni (+ Più difficile, - Più facile)	Adattamento alle norme anti covid
Palleggio di diritto con palloncino (10 min) L1 V 4	<ul style="list-style-type: none"> • Mostrare l'impugnatura base di diritto con pollice e indice a "V"; • lavorando con un palloncino ed una racchetta, ai ragazzi viene chiesto di mantenere alto il palloncino colpendolo con l'impugnatura di base. 	<ul style="list-style-type: none"> • impugnatura corretta; • colpire il palloncino davanti al corpo; • verificare che tra il pollice e l'indice si formi una "V"; • non è necessaria la rete. 	+	<ul style="list-style-type: none"> • i ragazzi devono palleggiare lontani gli uni dagli altri. Assicurarsi che ci sia il distanziamento tra i ragazzi



<https://www.youtube.com/watch?v=uyfW7vfakYc>

Durata	Attività tecnico tattico	• Obiettivi principali	• Variazioni • (+ Più difficile, - Più facile)	Adattamento alle norme anti covid
Palleggio di rovescio con palloncino (10 min) L1 – V 3	<ul style="list-style-type: none"> Mostrare l'impugnatura di rovescio con il pollice; lavorando con un palloncino ed una racchetta, all'allievo viene chiesto di mantenere alto il palloncino colpendolo con il rovescio, cercando di muoverlo in alto e lontano dal corpo. 	<ul style="list-style-type: none"> Concentrarsi sull'impugnatura di rovescio con il pollice; il movimento del rovescio deve essere effettuato verso l'alto e lontano dal corpo; non è necessaria la rete. 	<p>+</p> <ul style="list-style-type: none"> eseguire l'esercizio: in piedi, su un ginocchio, su entrambi, seduto, supino, partendo da posizione supina a posizione eretta. Utilizzare un'impugnatura molto corta (impugnare la racchetta sulla "T"). <p>-</p>	<ul style="list-style-type: none"> Utilizzare un'impugnatura molto corta (impugnare la racchetta sulla "T"). Assicurarsi che ci sia il distanziamento tra i ragazzi

<https://youtu.be/cXRGp446so8?list=PLYqPBxMmvqplWYh7U9fCYQ-e6Ft1R7CWw>

Durata	Attività tecnico/tattica	Obiettivi principali	Variazioni (+ Più difficile, - Più facile)	Adattamento alle norme anti covid
Cambio di impugnatura con il volano (10 min) L2 – V4	<ul style="list-style-type: none"> A coppie uno di fronte all'altro: un ragazzo lancia solo il volano alternativamente sul dritto e poi sul rovescio del compagno, che con la racchetta, cambiando l'impugnatura, lo rilancerà nuovamente; cambiare i ruoli ogni 12 colpi; non serve la rete. 	<ul style="list-style-type: none"> Lanciare il volano solo sotto mano e con la mano dominante; alternare dritto e rovescio. 	<ul style="list-style-type: none"> + Utilizzare la gamba destra se si è destri o la sinistra se si è mancini, per fare un passo avanti. - Concentrarsi sull'impugnatura corretta e tenere le dita rilassate. 	<ul style="list-style-type: none"> ottimizzare tutto lo spazio disponibile della palestra <u>rispettando le distanze stabilite.</u>

https://www.youtube.com/watch?v=E8ELp8G_ZXU

Durata	Attività tecnica/tattica	Obiettivi principali	Variazioni (+ Più difficile, - Più facile)		Adattamento alle norme anti covid
Cambio di impugnatura con bersaglio a terra (15 min) L2 – V5	<ul style="list-style-type: none"> • Si tratta di una progressione rispetto all'esercizio precedente; • a coppie uno di fronte all'altro: un ragazzo lancia solo il volano alternativamente sul diritto e poi sul rovescio del compagno, che con la racchetta, cambiando l'impugnatura, lo colpisce cercando di fare centro nel bersaglio a terra (con o senza rete). 	<ul style="list-style-type: none"> • Usare cerchi o bersagli disegnati sul pavimento; cambiare il compagno. 	+	<ul style="list-style-type: none"> • Rendere il gioco competitivo e assegnare punti ogni volta che viene colpito il bersaglio. 	<ul style="list-style-type: none"> • Raccogliere i volani dopo il gioco. • Assicurarsi che ci sia il distanziamento tra i ragazzi.
			-	<ul style="list-style-type: none"> • Lanciare lentamente il volano al compagno con la racchetta. 	

<https://www.youtube.com/watch?v=U47KnTWaUkY>

Durata	Attività Tecnico/Tattico	Obiettivi principali	Variazioni (+ Più difficile, - Più facile)	Adattamento alle norme anti covid
Passo chassé e diritto (10 min) L5 – V3	<ul style="list-style-type: none"> I ragazzi lavorano disposti in fila ben distanziati: un ragazzo, lancia il volano sul lato del diritto, mentre il compagno (uno per volta) con passo chassé colpisce di diritto con l'impugnatura di base. Dopo aver colpito, torna indietro e attende il prossimo turno in coda ma distanziato; il ragazzo seguente, a sua volta, esegue lo stesso esercizio; (Creare un percorso sicuro tenendo conto del distanziamento). variazione: i ragazzi guadagnano punti se il volano colpisce un bersaglio. 	<ul style="list-style-type: none"> non sono necessari né rete né campo; l'esercitazione può assegnare punti al singolo. 	<ul style="list-style-type: none"> + • Utilizzare la rete e/o il campo. - • Rendere l'esercitazione più lenta 	<ul style="list-style-type: none"> • Fare attenzione ai volani a terra e a mantenere la distanza durante l'attesa e successivamente il colpo. Assicurarsi che ci sia il distanziamento tra i ragazzi. Creare un percorso stabilito per i ragazzi pre-colpo e successivamente al colpo.

<https://www.youtube.com/watch?v=OzJmzWqyJeA>

Durata	Attività Tecnico/Tattico	Obiettivi principali	Variazioni (+ Più difficile, - Più facile)	Adattamento alle norme anti covid
Passo chassé e rovescio (10 min) L5 – V4	<ul style="list-style-type: none"> I ragazzi lavorano disposti in fila ben distanziati: un ragazzo, lancia il volano sul lato del rovescio, mentre il compagno (uno per volta) con passo chassé colpisce di rovescio con l'impugnatura di base. Dopo aver colpito, torna indietro e attende il prossimo turno in coda ma distanziato; il ragazzo seguente, a sua volta, esegue lo stesso esercizio; (Creare un percorso sicuro tenendo conto del distanziamento). variazione: i ragazzi guadagnano punti se il volano colpisce un bersaglio 	<ul style="list-style-type: none"> non sono necessari né rete né campo; l'esercitazione può assegnare punti al singolo. 	<ul style="list-style-type: none"> + • Utilizzare la rete e/o il campo. - • Rendere l'esercitazione più lenta 	<ul style="list-style-type: none"> • Fare attenzione ai volani a terra e a mantenere la distanza durante l'attesa e successivamente il colpo. Assicurarsi che ci sia il distanziamento tra i ragazzi. Creare un percorso stabilito per i ragazzi pre-colpo e successivamente al colpo.

https://www.youtube.com/watch?v=3UCI-V_X0EU

Dura ta	Attività Tecnica/Tattica	Obiettivi principali	Variazioni (+ Più difficile, - Più facile)		Adattamento alle norme anti covid
Servizio corto di rovescio (10 min) L7 – V3	<ul style="list-style-type: none"> Mostrare il servizio di rovescio, cercando di far cadere il volano in un'area (esempio: posizionandosi dietro la propria linea di servizio, lanciare il volano nell'area di servizio avversaria); dopo ogni servizio raccogliere il volano e ritornare in posizione di partenza (contare i canestri); provare a colpire da distanze differenti; confrontare il numero di centri alla fine dell'esercizio. 	<ul style="list-style-type: none"> le dita lasciano il volano un attimo prima di averlo colpito; testa della racchetta rivolta verso il basso; affondo e passo chassé con l'impugnatura di rovescio con il pollice. 	+	<ul style="list-style-type: none"> Ridurre l'area (ad esempio: un angolo del campo). 	<ul style="list-style-type: none"> ottimizzare bene gli spazi. Assicurarsi che ci sia il distanziamento tra i ragazzi.
			-	<ul style="list-style-type: none"> Aumentare l'area (ad esempio: l'intero campo). 	

<https://www.youtube.com/watch?v=KUQtzPrC9VE>

Durata	Attività Tecnico/Tattico	Obiettivi principali	Variazioni (+ Più difficile, - Più facile)		Adattamento alle norme anti covid
Lift di diritto (15 min) L9 – V3	<ul style="list-style-type: none"> • Ciascun ragazzo, con racchetta e volano, colpisce di diritto quest'ultimo indirizzandolo il più in alto possibile; • per la progressione dell'esercizio, lavorare in coppia: il ragazzo A lancia lentamente il volano, mentre il compagno esegue il lift di diritto il più alto e lungo possibile con la propria racchetta; • Il compagno A: corre all'indietro per cercare di prendere il volano; non si deve muovere finché il volano non è stato colpito; • dopo 12 colpi, cambiare i ruoli. (precedentemente disinfettare la racchetta ed il volano). 	<ul style="list-style-type: none"> • Assicurarsi che venga utilizzata l'impugnatura corretta; • non sono necessari né rete né campo. Posizionare o disegnare bersagli per indicare la distanza; 	+	<ul style="list-style-type: none"> • Se l'esercizio è eseguito correttamente i ragazzi possono eseguire il lift con passi chassés e affondo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ottimizzare bene gli spazi e mantenere gli allievi ben distanti tra loro. Assicurarsi che ci sia il distanziamento tra i ragazzi.
			-	<ul style="list-style-type: none"> • Se l'esercizio è eseguito correttamente i ragazzi possono eseguire il lift con passi chassés e affondo. 	

Durata	Attività Tecnico/tattico	Obiettivi principali	Variazioni (+ Più difficile, - Più facile)		Adattamento alle norme anti covid
Gioca a golf (10 min) L9 – V5	<ul style="list-style-type: none"> I ragazzi eseguono un servizio alto di diritto. Devono colpire il volano dal punto di partenza indirizzandolo verso il bersaglio e cercando di fare buca (come a golf) con il minor numero possibile di colpi; per colpire il più lontano possibile devono eseguire bene lo swing, la rotazione dell'avambraccio e colpire sotto mano. I principianti possono utilizzare servizi flick (tesi) per colpire più facilmente il bersaglio; 	<ul style="list-style-type: none"> Trasferire il peso del corpo dalla gamba dominante all'altra gamba; rotazione del bacino; eseguire completamente la rotazione dell'avambraccio (abbiamo una supinazione dell'avambraccio ed il polso si estende); successivamente una pronazione dell'avambraccio e colpiamo) per produrre una traiettoria alta e una caduta verticale del volano; eseguire il servizio flick per non allontanarsi dal bersaglio; utilizzare il servizio alto di diritto per colpi lunghi e un servizio corto di rovescio per colpi corti. 	+	<ul style="list-style-type: none"> Posizionare i bersagli sul campo diminuendone gradualmente le dimensioni durante il gioco. 	<ul style="list-style-type: none"> Durante il servizio mantenere la distanza di sicurezza tra i ragazzi.
			-	<ul style="list-style-type: none"> iniziare concentrandosi sull'altezza della traiettoria del volano per poi aumentarne anche la lunghezza. 	

Durata	Attività Tecnico/Tattico	Obiettivi principali	Variazioni (+ Più difficile, - Più facile)		Adattamento alle norme anti covid
<p>“Carosello” con lift di diritto e rovescio (15 min) L10 – V3</p>	<ul style="list-style-type: none"> I ragazzi disposti in fila distanziati e posizionati su appositi segni precedentemente tracciati, partono dal centro del campo. Il docente lancia i volani ed i ragazzi, uno per uno, utilizzando passi chassés e affondo, giocano due lift: iniziando dal diritto, ritornano al centro per terminare eseguendo il lift di rovescio. 	<ul style="list-style-type: none"> il docente può essere sostituito anche da un ragazzo (per esempio un ragazzo infortunato. in questo modo tutti sono coinvolti nell’attività); variazione: assegnare un punto ad ogni volano che cade in una zona prestabilita a fondo campo. 	<p>+</p> <p>-</p>	<ul style="list-style-type: none"> Assicurarsi che i ragazzi tornino al punto di partenza dopo ogni lift. non sono necessari né la rete né il campo, ma assicurarsi che venga tracciata a terra la distanza tra il docente e la posizione di partenza del ragazzo (per dargli il giusto spazio per eseguire i passi). 	<ul style="list-style-type: none"> Assicurarsi della tecnica corretta di lancio. Assicurarsi che ci sia il distanziamento tra i ragazzi.

<https://youtu.be/P5o15JbPwro?list=PLYqPBxMmvqplWYh7U9fCYQ-e6Ft1R7CWw>

Badminton outdoor



Dura ta	Attività di riscaldamento/gioco	Obiettivi principali	Variazioni (+ Più difficile, - Più facile)	Adattamento alle norme anti covid
Scaletta per l'agilità 1 (10 min) L19 – V1	<ul style="list-style-type: none"> Utilizzare la scaletta per l'agilità . Posizionare a terra la scala e assicurarsi che lateralmente ci sia spazio sufficiente per tornare alla posizione di partenza. esercitazioni possibili: <ul style="list-style-type: none"> - corsa normale; - primo e secondo piede dentro, primo e secondo piede dentro, ecc ecc; - primo e secondo piede dentro, primo e secondo piede fuori, ecc ecc; nota: eseguire l'esercitazione prima lentamente per poi incrementare la velocità. 	<ul style="list-style-type: none"> Controllare la velocità per assicurarsi della corretta esecuzione degli esercizi; se non è disponibile la scaletta per l'agilità, utilizzare i corridoi del campo o tracciare con nastro adesivo le linee a terra. 	<ul style="list-style-type: none"> + Se le esercitazioni sono eseguite correttamente, aumentare il ritmo. - iniziare con esercitazioni semplici per poi aumentare gradualmente il ritmo e la difficoltà. 	<ul style="list-style-type: none"> assicurarsi che gli allievi aspettino il proprio turno e non inizino l'esercitazione prima che abbia terminato l'allievo precedente. Assicurarsi che ci sia il distanziamento tra i ragazzi.

<https://www.youtube.com/watch?v=xf-Z1idOjzU>

Durata	Attività di riscaldamento/gioco	Obiettivi principali	Variazioni (+ Più difficile, - Più facile)	Adattamento alle norme anti covid
Scaletta per l'agilità 2 (15 min) L20 – V1	<ul style="list-style-type: none"> • Posizionare a terra la scaletta e assicurarsi che lateralmente ci sia spazio sufficiente per tornare alla posizione di partenza. idee per le esercitazioni: <ul style="list-style-type: none"> – saltellare a piedi uniti; – saltellare a piedi uniti dentro il quadrato, fuori dal quadrato, ecc ecc; - saltellare a piedi uniti dentro il quadrato per due volte, poi fuori in equilibrio sul piede destro, ancora due saltelli a piedi uniti dentro, fuori in equilibrio sul piede sinistro, ecc ecc; - eseguire l'esercitazione lentamente e poi più velocemente. 	<ul style="list-style-type: none"> • Controllare la velocità per assicurarsi della corretta esecuzione degli esercizi; • se non è disponibile la scaletta per l'agilità, utilizzare i corridoi del campo o tracciare con nastro adesivo le linee a terra. 	<ul style="list-style-type: none"> + • Se le esercitazioni sono eseguite correttamente, aumentare il ritmo. - • iniziare con esercitazioni semplici per poi aumentare gradualmente il ritmo e la difficoltà. 	<ul style="list-style-type: none"> • assicurarsi che gli allievi aspettino il proprio turno e non inizino l'esercitazione e prima che abbia terminato l'allievo precedente. • Assicurarsi che ci sia il distanziamento tra i ragazzi.

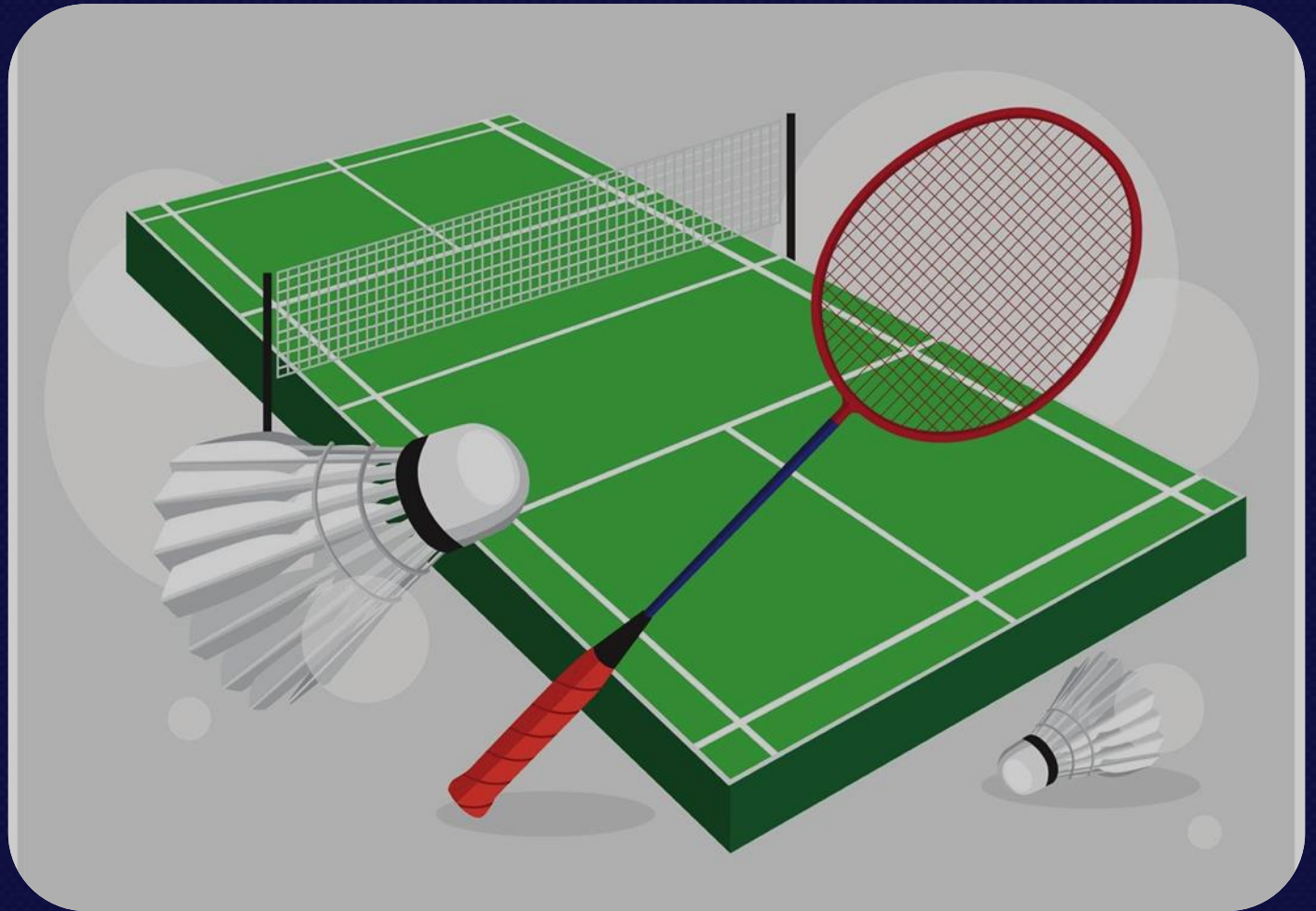
<https://www.youtube.com/watch?v=ULxp1SPy7Cs>

Durata	Attività di riscaldamento/gioco	Obiettivi principali	Variazioni (+ Più difficile, - Più facile)		Adattamento alle norme anti covid
Passo del pinguino (Happy feet) (10 min) L4 – V2	<p>iniziare marciando velocemente sul posto:</p> <ul style="list-style-type: none"> • i ragazzi iniziano a marciare velocemente sul posto (happy feet); • al segnale (battito di mani, fischio, ecc.) i ragazzi scattano il più velocemente possibile verso la direzione precedentemente indicata (esempio: nell'angolo di diritto a rete). 	<ul style="list-style-type: none"> • Assicurarsi che i ragazzi non vedano il comando oppure un segnale; • posizione di partenza con ginocchia semi flesse. 	<p>+</p> <p>-</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare segnali differenti per differenti direzioni (esempio: battito di mani, di piedi, fischio). 	<ul style="list-style-type: none"> • ottimizzare bene lo spazio. • Assicurarsi che ci sia il distanziamento tra i ragazzi.

<https://www.youtube.com/watch?v=NhyrHnxE3L0>

Il campo di **Badminton**

Il campo da gioco è un rettangolo lungo 13,40 m e largo 5,18 m per il singolo e 6,100 m per il doppio. Il volano può essere di materiali naturali o sintetici, ha 16 piume. Si gioca al meglio dei 3 set. il gioco è vinto dalla parte che per prima raggiunge 21 punti con lo scarto di 2 punti dall'avversario fino ad un massimo di 30 punti.



Kit Badminton **Gratuito**

Chi costituisce una BAS può usufruire dei seguenti vantaggi:

- Può svolgere tutta l'attività Amatoriale e Culturali, presente sul Territorio Provinciale.
- Tesseramento gratuito per gli studenti/atleti della BAS.
- Fornitura su richiesta del Manuale Shuttle Time - A scuola di badminton.
- Materiale sportivo gratuito e non vincolante, con il tesseramento minimo di 50 alunni è possibile ricevere un Kit Promozionale di avviamento all'attività sportiva.

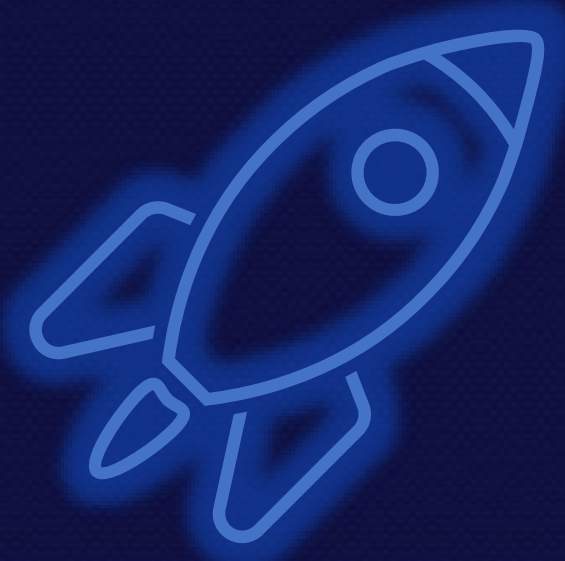


<https://www.badmintonitalia.it/it/promozione/gruppi-sportivi-aderenti.html>



F.I.Ba.
Federazione Italiana Badminton

Contatti



Monica Memoli, Consigliera Nazionale F.I.Ba, resp. scuola
memolimonica16@gmail.com

Ennio Napolitano: Delegato regionale F.I.Ba. Campania
campania@badmitonitalia.net



Sono proposte modulabili su diversi livelli di complessità e proponibili a tutti gli alunni, nessuno escluso.

Proposte da cui prendere spunto e da calare nel concreto della realtà delle vostre scuole

Sono proposte che, insieme al vostro bagaglio di esperienza e professionalità, possono essere spunto anche per la costruzione di percorsi di arricchimento dell'offerta sportiva scolastica e per l'eventuale attività estiva



Privilegiate la pratica

se ci sono le condizioni

non solo per gli evidenti motivi di salute e prevenzione
ma soprattutto per lo spesso trascurato e imprescindibile contributo che
l'educazione al movimento e attraverso il movimento dà al corretto e
completo sviluppo dei nostri ragazzi

Le indicazioni normative aggiornate, approfondite nel primo Seminario,
sono reperibili nella Presentazione sintetica dei lavori pubblicata con
nota 14835/USR Campania del 21 aprile 21

RICAPITOLANDO...





È IMPORTANTE PRECISARE CHE

NULLA È CAMBIATO

nella normativa riferibile alla pratica dell' Educazione Fisica
rispetto a quella che abbiamo approfondito a partire da settembre con la nota 26037/USR Campania
TUTTO CONFERMATO IN TERMINI DI DISTAZIAMENTO E IGIENE

UTILIZZO MASCHERINA DURANTE LA PRATICA

nota 1994/MI del 9/11, obbligo di mascherina anche in situazioni statiche e rinvio al MI per la pratica EF
verbale CTS n.129 – risposta a quesito: mascherina non obbligatoria durante la pratica
nota 6655/DG Studente del 23/02/21 – mascherina non obbligatoria durante la pratica

PRATICA IN DDI

Non ci sono norme che la vietano

Dipende dalle scelte autonome delle singole Scuole, da quanto programmato
e recepito dal PTOF e da quanto previsto dalla polizza assicurativa stipulata

È nostro preciso impegno monitorare il susseguirsi delle norme

MI, REGIONE, USR mantenendo l'attenzione anche al CTS, MSALUTE,ISS

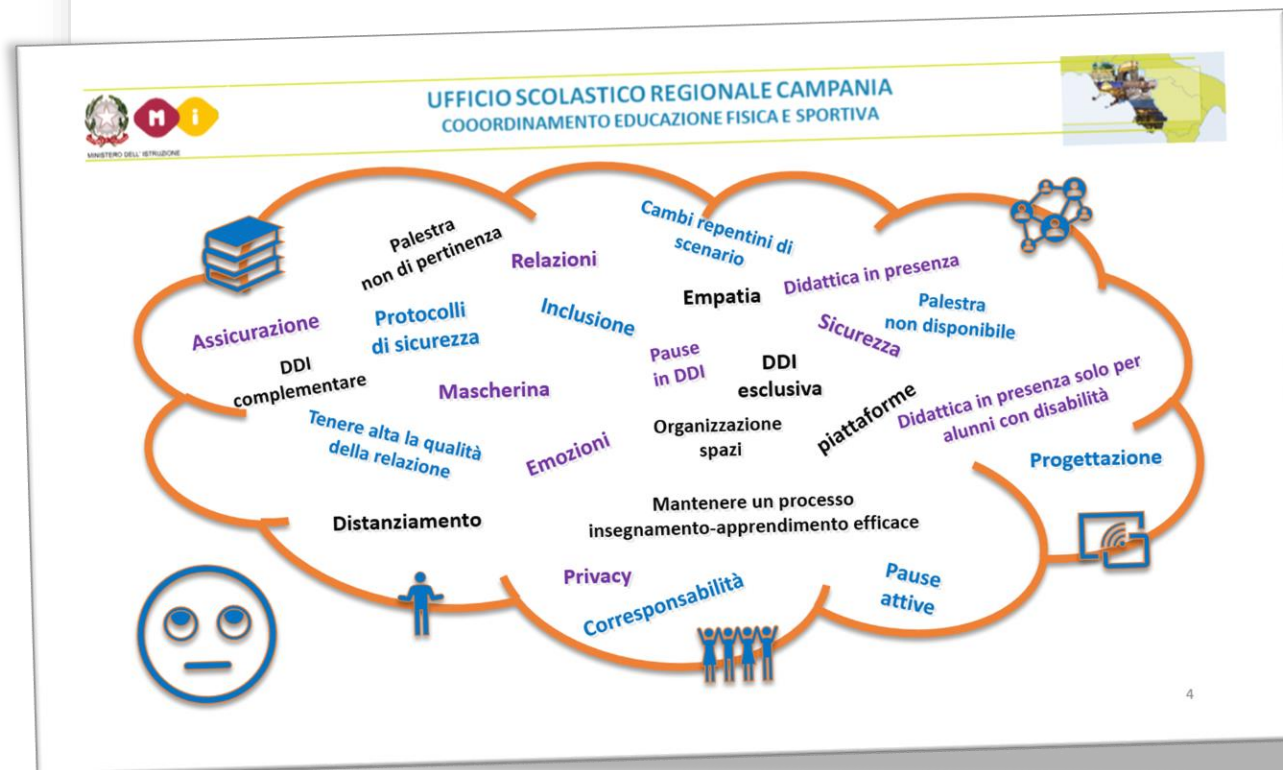
e, nel rispetto della gerarchia delle fonti, tenervi sempre aggiornati in tempo reale attraverso i nostri canali



Ne abbiamo già parlato ad avvio anno scolastico partendo dal bagaglio della vostra esperienza e da quel che ci consentiva la normativa

ora alla nostra valigia della normativa aggiungiamo

1. nota 1994/MI obbligo di mascherina e rinvio al MI per la pratica EF
2. verbale CTS n.129 –mascherina non obbligatoria durante la pratica
3. nota 6655/DG Studente del 23/02/21 – mascherina non obbligatoria durante la pratica
4. nota MI 1779/DG Ordinamenti 1779 del 27/01/21 – LISS. Chiarimenti sulla materia caratterizzante Discipline Sportive





PROSSIMI APPUNTAMENTI CON IL PIANO DI FORMAZIONE 2021 DEL CREFS CAMPANIA

15 aprile - Piste di lavoro con esempi di propedeutici e fondamentali della **Ginnastica**

21 aprile - Piste di lavoro con esempi di propedeutici e fondamentali individuali della **Pallavolo**

- amb. trasv. 1 - amb. spec. 6 e 9

È possibile registrare i Seminari del Piano di formazione del CREFS su
S.O.F.I.A. in INIZIATIVE FORMATIVE EXTRA

#ripartiamoANCORAinsiemedaquì



Coordinamento Regionale Educazione Fisica Campania

CONTATTI

Campania	Raimondo Bottiglieri	edfisica.campania@gmail.com	081.5576298
Avellino	Camillo Cuomo	edfisica.avellino@gmail.com	0825.790861
Benevento	Giovanni Lamparelli	edfisica.benevento@gmail.com	0824.365227
Caserta	Gennaro Bonamassa - Claudia Mirto	educazionefisicacaserta@gmail.com	081.5576452-263
Napoli	Anna Piccolo - Enrico Di Cristo	edfisica.napoli@gmail.com	081.5576452-263
Salerno	Assunta Vitale	edfisica@csasalerno.it coordedfisicasalerno@gmail.com	089.771694 - 3357155434

SITI

Campania	http://www.edfisicacampania.it/ http://www.campania.istruzione.it/ned_motoria/educazione_motoria.shtml
Benevento	http://www.uspbenevento.it/sito/comEducazioneFisicaSportiva.php
Caserta	https://www.at-caserta.it/
Napoli	https://www.at-napoli.it/archivio/2020_2021/ed_fisica.htm
Salerno	http://www.csasalerno.it/edfisica/

#facciamosquadra

GRUPPO FACEBOOK

ED.FISICA CAMPANIA

Gruppo Privato · 1827 membri



+ Invita