

Milano 30/4/2021

## **Progetto di intervento sportivo Badminton anno scolastico 2021-2022**

Con questo progetto si intende promuovere l'attività motoria e sportiva degli allievi delle classi **1<sup>a</sup>, 2<sup>a</sup> e 3<sup>a</sup>** della scuola secondaria di primo grado attraverso il gioco-sport del badminton.

Promotore del progetto è il Club **15zero** iscritto al registro CONI e alla Federazione Italiana Badminton (FIBa), il responsabile è **Marco Stegani** presidente del club e i corsi saranno tenuti da allenatori qualificati dalla federazione.

Il progetto si articola su **6 moduli di un'ora** ciascuno per ogni classe che aderisce. Possiamo supportare l'esigenza di classi in co-presenza con 2 allenatori se la dimensione della palestra lo consente.

### **Finalità**

Un aspetto positivo del badminton è la sua accessibilità tecnica, dal momento che non richiede da chi lo pratica di possedere abilità particolari, almeno per iniziare a giocare. Per tale motivo i giocatori sono i veri protagonisti e sono partecipi fin dal principio in forma attiva durante il gioco, a prescindere dall'età, del vissuto motorio e dal sesso.

Grazie al badminton si possono conseguire una serie di obiettivi generali riferiti alla pratica delle attività motorie, pre sportive e sportive. Interesse del corso è anche contribuire a combattere la sedentarietà sempre più diffusa tra i pre-adolescenti, la quale finisce per influenzare negativamente sia qualità della vita che la qualità dell'apprendimento scolastico, provocando anche disturbi dello sviluppo come l'obesità.

Si auspica di entusiasmare un certo numero di ragazzi, soprattutto nella fascia di quelli che non praticano nessuno sport fuori dall'orario scolastico, sperando che diano continuità all'attività motorio sportiva indipendentemente dall'agonismo ma fondamentale per lo sviluppo.

### **Obiettivi**

In conformità ai vigenti programmi didattici per la scuola Secondaria si propongono i seguenti obiettivi:

- potenziare gli schemi motori di base del correre e lanciare.
- insegnare tecniche di attacco e difesa.
- presa di coscienza dell'utilizzo di tutte le parti del corpo coinvolte nelle diverse situazioni.
- equilibrio statico e dinamico, orientamento spazio-temporale.
- migliorare la capacità di anticipazione e di reazione.
- lavorare sulla capacità coordinativa oculo-manuale.
- relazione con gli altri: rispetto delle regole, gestione emotiva della vittoria-sconfitta, fair-play e auto arbitraggio.

### **Metodologia**

Il badminton è uno sport anaerobico che prevede l'alternarsi di movimenti intensi, rapidi e veloci ed è uno

---

degli sport più praticati al mondo (soprattutto in Asia e nel Nord-Europa) che prevede cinque specialità: singolo femminile, singolo maschile, doppio femminile, doppio maschile, doppio misto. Il gioco del volano.

A scuola andremo a praticare tutte le specialità, in particolare daremo importanza al doppio misto per far giocare alunni e alunne insieme, con l'obiettivo di promuovere una cultura delle pari opportunità nello sport incoraggiando la partecipazione femminile a tutti i livelli di pratica sportiva e nei diversi contesti organizzativi, di direzione e conduzione delle attività sportive.

Il metodo shuttletime (<http://bwfshuttletime.com/>) già sperimentato e diffuso in tutta Europa prevede:

- Utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare adattandone indicazioni e regole.
- Conoscenza ed utilizzo delle quattro fasi del movimento e dei "LEGO", ovvero i modelli di movimento utilizzati nella pratica del Badminton;
- Imparare a compiere un palleggio "perfetto" utilizzando l'impugnatura corretta;
- Saper compiere scambi a coppie utilizzando la giusta tecnica di prono-supinazione dell'avambraccio con la giusta impugnatura, accompagnata dai giusti movimenti coordinati del resto del corpo;
- Imparare in maniera semplice ma corretta i colpi base della disciplina.

### **Logistica e tempistiche**

Si utilizzeranno le palestre messe a disposizione dalla scuola e il materiale già in possesso dall'istituto integrando dove necessario con materiale del Club. Per il periodo e calendario delle lezioni attendiamo da parte della scuola indicazioni sul periodo.

### **Proposta economica**

Proponiamo il corso a 110€ a classe (si stima circa 5€ a ragazzo).

*Marco Stegani*

presidente Club 15Zero Sportsteam ASD

