

Milano 6/9/2023

## Progetto extra curriculare sportivo di Badminton

Con questo progetto si intende promuovere l'attività motoria e sportiva degli allievi 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 verrà sviluppato con attività di tipo laboratoriale svolta in palestra da parte di un nostro allenatore in orario **extra-curriculare** per studenti e studentesse delle classi prime, seconde e terze in fascia pomeridiana della durata di un'ora e mezza.

Il progetto, il Club e gli istruttori vantano anche un'esperienza ormai decennale presso varie scuole di Milano.

### 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.

### Inclusione

Evidenziamo alcuni aspetti in cui il badminton favorisce l'inclusione:

- nelle classi è in crescita il numero di ragazzi di origine **asiatica**, spesso per difficoltà linguistiche e per cultura rimangono in una condizione periferica nelle relazioni tra compagni. Essendo il badminton molto praticato in oriente facilita questi ragazzi a primeggiare, aiutandoli così a sviluppare un ruolo più protagonista nelle relazioni.

- Non essendo la forza una delle abilità più rilevanti nella fase pre-agonistica del badminton, **maschi e femmine competono allo stesso livello**, promuovendo così una cultura delle pari opportunità e incoraggiando la partecipazione femminile.

## Obiettivi

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

- 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

La singola lezione sarà divisa in 2 parti:

### 1) Educazione motoria e tecnica del Badminton

Il metodo shuttletime (<http://bwfshuttletime.com/>) già sperimentato e diffuso in tutta Europa servirà da modello. Si inizierà con una serie di esercizi e giochi propedeutici per impostare i movimenti corretti e migliorare le capacità psico-motorie, per poi mano a mano acquisire dimestichezza con i colpi e le tattiche di gioco.

### 2) Gioco libero

In linea con quanto descritto nelle finalità i ragazzi potranno giocare delle partite nelle varie discipline di singolo, doppio e doppio misto, sotto la supervisione dell'istruttore.

## Competizioni

I ragazzi saranno coinvolti sia come atleti che come aiutanti in campo alla partecipazione dei vari tornei nella provincia di Milano promossi dalla Federazione Italiana Badminton (FIBa), ad esempio: torneo gsa, badminton senza frontiere, campionati studenteschi .

## Logistica e tempistiche

Si utilizzeranno le palestre messe a disposizione dalla scuola. Reti e volani saranno messi a disposizione dal Club, mentre le racchette faranno parte del materiale che ogni studente deve portare in palestra insieme all'abbigliamento idoneo. Il periodo andrà da ottobre a maggio, attendiamo da parte della scuola indicazioni sul giorno e orario idoneo.

## Proposta economica

Proponiamo il corso a 900€ (si stima circa 50€ a ragazzo).

*Marco Stegani*

presidente Club 15Zero Sportsteam ASD

