

Lezione

I bambini scoprono il gioco del golf II

In questa seconda lezione introduttiva i bambini si concentrano sul modo di avvicinare la pallina alla buca.

Condizioni quadro

Durata della lezione: 100 minuti

Livello: quinta elementare, prima media

Età: 10-11 anni

Obiettivi di apprendimento

- Coordinazione occhi-mani
- Dosare, sensazione del colpo

Osservazione: gli esercizi di questa lezione possono essere eseguiti individualmente, in coppia o in gruppo.

Attenzione: le palline da golf possono essere utilizzate esclusivamente negli impianti di golf. Al di fuori di essi (in un parco o vicino a degli edifici) questo esercizio deve essere svolto con delle palline da golf soffici (Almost) o delle palline in gommapiuma, da tennis, da unihockey, ecc.

Fonte: Bovet, C., Chazeau, D., Egger, B., Kressig, P., Meier, M.: «[Golf – spielend lernen](#)» (disponibile solo in tedesco e in francese):. ASG. 2012

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Riscaldamento	<p>20'</p> <p>Giochi Obiettivi: Coordinazione mano-occhio, orientamento, spirito di squadra. Tempo di preparazione: 5 minuti Scegliere una zona piana sul practice. Formare dei gruppi di al massimo sei persone. Giocare durante 15 minuti ad afferrare degli oggetti che vengono lanciati.</p> <p>Varianti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Due squadre si affrontano giocando sopra una linea o una rete. Sotto forma di frisbee-golf o frisbee con linee di delimitazione. • Calcio: su uno spazio piccolo, con delle reti più o meno grandi o con quattro reti. • Colpire con la palla: con palloni di tipo differente o con numerose palle. • Passaggi: diretti o con rimbalzo per terra. Giocare solo con la mano destra o quella sinistra. • In linea o in cerchio: fermarsi quando si ha la palla e lanciarla nei cerchi di grandezza differente. • Unihockey: diverse varianti, prestare attenzione alla sicurezza, non giocare con dei bastoni o delle palline da golf. 		Frisbee, con, palloni di diverse grandezze.
Learning	<p>60'</p> <p>Feeling Obiettivi: sensibilità e ritmo, variazione e adattamento. Tempo di preparazione: 5 minuti Scegliere un chip di una distanza di circa 6 metri. Tracciare un cerchio di un metro di diametro attorno a una buca. Eseguire un chip con la mano destra, con quella sinistra, in equilibrio su un piede, con diverse palline.</p> <p>Variante</p> <ul style="list-style-type: none"> • Giocare 5 palline come da esercizio, poi 5 palline normalmente. 		Tee, gesso, corda con moschettone, con, diverse palline.
	<p>Sotto la siepe Obiettivi: Zona d'atterraggio, traiettoria, scelta del bastone, variazione e adattamento. Tempo di preparazione: 10 minuti Allineare 5 zone utilizzando dei con, lasciando 2 metri di spazio tra di essi, a distanze di 4, 6, 8, 10 e 12 metri dal bordo del green. Davanti alla zona d'atterraggio, sistemare un'asta di spugna (montata su due aste) a 50 cm dal suolo. Utilizzare a scelta i bastoni PW, ferro 9, ferro 8, ferro 7, ferro 6. Iniziare l'esercizio lanciando la pallina con le mani sotto l'asta, verso ognuna delle zone. Ripetere lo stesso esercizio, ma con il bastone appropriato per ciascuna delle zone.</p> <p>Varianti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sotto forma di competizione a squadre. • Con un dado. 		Tee, gesso, filo o asta di spugna, con, dado, palline da golf.

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Learning	<p>10' Rubare le palline Obiettivi: Lettura del green e visualizzazione, scelta del bastone, sensibilità e ritmo, non ripetitivo. Tempo di preparazione: 2 minuti Sotto forma di duello. Ogni giocatore inizia il gioco con tre palline. Fissare un obiettivo sul green. Chi riesce a piazzare la pallina più vicino all'obiettivo ruba una pallina al suo avversario. Il nuovo risultato è di 4 palline per l'uno e 2 palline per l'altro.</p> <p>Varianti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Con 5 palline. • Cambiare ogni volta obiettivo. • Con palline differenti. 		Palline da golf.
Playing	<p>10' Chip e putt Obiettivi: Lettura del green e visualizzazione, scelta del bastone, variazione e adattamento, fiducia in se stessi, non ripetitivo. Tempo di preparazione: 3 minuti Stabilire un percorso di 9 buche, con 9 punti di partenza diversi. Un giocatore per ogni punto di partenza. Eseguire il chip e imbucare con un putt.</p> <p>Varianti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chi vi riesce con il minor numero di colpi? • Con palline da golf differenti. • Come test: 10 palline per distanza (30 palline in tutto) • Utilizzare degli aiuti: ad esempio 2 bastoni/aste. • Un bastone per ogni buca. • Utilizzare lo stesso bastone per tutte le buche. • Definire sempre un nuovo bersaglio. • Bersagli di diverse grandezze. 		Tee, coni, gesso, palline da golf.