



# G+S-Kids: Introduzione alla scherma - Lezione 1

## Premessa

### Autore

CAGNET Jean-Marc, capo disciplina

### Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti  
Livello  basso  medio  impegnativo  
Età consigliata 6 anni  
Grandezza del gruppo 12-24  
Luogo del corso Palestra poli sportiva  
Sicurezza Scoperta delle armi bianche, dunque attenzione e vigilanza estrema

### Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Presentazione della scherma sotto forma di scoperta

### Indicazione

Situazione molto aperta, mirata a portare il bambino ad inquadrarsi da solo ad ogni nuova regola instaurata.

### Contenuti

#### INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
3'	Riscaldamento, utilizzo dello spazio	Lanciare il guanto al proprio compagno correndo avanti ed indietro, etc.	Guanto di scherma
5'	Vestiaro schermistico	Organizzare una piccola gara per mettersi addosso la divisa, sia con gli occhi chiusi che in spostamento.	Giacca della divisa da scherma
2'	Spiegazione del materiale	Regole sulla sicurezza da seguire. La punta dell'arma sempre puntata verso il basso, e mai utilizzare l'arma senza maschera.	Fioretto, maschera

#### PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Pratica di scoperta, senza regole fisse, per ambientarsi e farsi un'idea del gruppo.	Sorveglianza accentuata e controllo delle attitudini personali. Incontri improvvisati	Materiale da scherma. Giacca, guanto, maschera, fioretto
10'	Prime basi e iniziazione alle caratteristiche degli sport da combattimento.	Salutare prima e dopo dell'incontro, stringere la mano. Interrompere l'incontro appena un allievo viene toccato.	idem
20'	Organizzazione dell'incontro e delle regole basi di combattimento.	Tener conto del punteggio appena vi è una stoccata, senza attenzione particolare al bersaglio toccato. La mano non armata viene tenuta lungo la gamba dietro.	idem

#### RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	1.2.3 scherma 1.2.3.sole	Progredire fino ad arrivare primo	