

G+S-Kids: Introduzione lotta - Lezione 2

Contatto fisico II

Autore

Esperti G+S Kids lotta

Condizioni quadro

Durata della lezione	≥60 minuti
Livello	<input checked="" type="checkbox"/> basso <input type="checkbox"/> medio <input type="checkbox"/> impegnativo
Età consigliata	Da 5 anni
Grandezza del gruppo	Da 6 a 12 (circa lo stesso peso) un monitore, fino a 18 due monitori, fino a 24 tre monitori
Luogo del corso	Quadrilatero di tappeti in palestra o locale di lotta
Sicurezza	Vedi indicazioni nel documento di base «Lotta G+S-Kids»

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

In generale:

Gli spunti di gioco e gli esercizi sono ripartiti in diverse categorie e garantiscono uno sviluppo continuo. I bambini devono iniziare ad esercitare il contatto fisico indiretto (gruppo o partner) per poi passare progressivamente ad esercizi con contatti diretti.

- Potenziamento di un comportamento cooperativo
- Allenamento delle capacità di coordinazione
- Familiarizzarsi con il contatto fisico

I partecipanti/bambini

- imparano e si abituano in maniera graduale e adattata alle loro capacità ad avere un contatto fisico indiretto e diretto
- acquisiscono un comportamento cooperativo e lo mettono in pratica
- esercitano e migliorano le loro capacità di coordinazione

Indicazione

Rituale di benvenuto e di commiato e altre indicazioni nel documento di base «Lotta G+S Kids». Azzuffarsi e praticare la lotta favorisce l'integrazione e la socializzazione.

La parola d'ordine più importante è fairplay. Non fare agli altri ciò che non vorresti fosse fatto a te stesso.

Ogni bambino può interrompere in qualsiasi momento il gioco di combattimento gridando «stop».

Prima e dopo ogni combattimento i bambini si danno la mano, in segno di rispetto l'uno per l'altro.

Contenuti

INTRODUZIONE

Permettere il contatto fisico

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Saluto col corpo - A un segnale tutti si salutano toccandosi con una parte del corpo. Il monitore indica anche il numero di bambini da salutare. Ad esempio: spalla destra con 5 bambini.	Tutti corrono in palestra.	
5'	Nodo gordiano - I bambini si raggruppano, chiudono gli occhi e alzano le braccia. Ogni bambino afferra le mani degli altri e le stringe. In seguito tutti aprono gli occhi e cercano di disfare i nodi senza staccare le mani, fino a quando tutti si ritrovano in cerchio.		

PARTE PRINCIPALE

Fiducia

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	<p>Pendolo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Un bambino sta tra due compagni, voltando la schiena a uno e guardando l'altro. <p>Il bambino al centro cerca di stare rigido come una tavola e di lasciarsi cadere in avanti. I suoi compagni lo agguantano delicatamente per le spalle e lo spingono avanti e indietro.</p> <p><i>Variante:</i> In cerchio</p>		

Contatti fisici indiretti in gruppo

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	<p>Spostare le montagne</p> <ul style="list-style-type: none"> - Due squadre, una di fronte all'altra, devono cercare di spostare un tappeto da ginnastica al di là di una linea. <p><i>Variante:</i> Cambiare la dimensione del gruppo, parte scivolosa del tappeto in alto.</p>		

Contatto fisico indiretto con un partner

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	<p>Duello con palle</p> <ul style="list-style-type: none"> - Due bambini stringono una palla tra le ginocchia. Ognuno deve difendere la propria palla e cercare di fare cadere quella dell'avversario. 		Una palla per ogni bambino

Contatto fisico diretto in gruppo

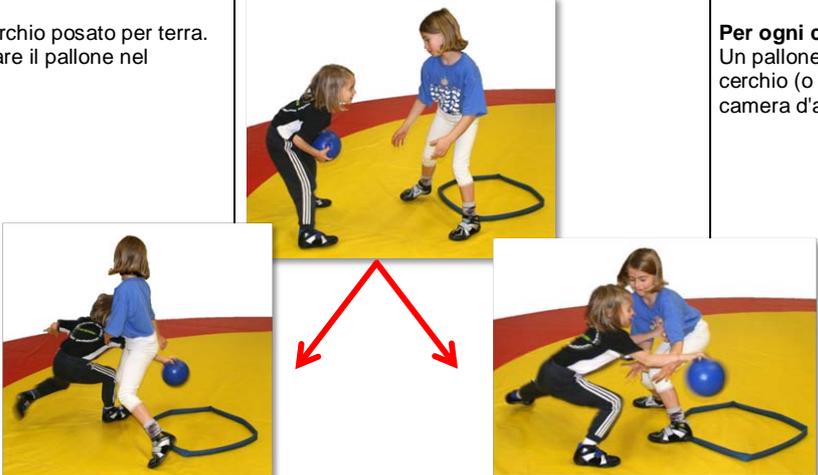
Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	<p>La gallina e il rapace</p> <ul style="list-style-type: none"> - Un bambino impersonifica il rapace, un altro la gallina e tutti gli altri i pulcini, che si radunano dietro la chioccia tenendosi per i fianchi. <p>Il rapace cerca di catturare l'ultimo pulcino (separandolo dagli altri o toccandolo). Se ci riesce, diventa la nuova gallina.</p>	<p>Tempo: circa 20 secondi</p>	

5'	Cerchio di lotta - I bambini stanno in cerchio tenendosi per mano (immagine 1) o agganciandosi con le braccia (immagine 2). L'obiettivo è di far cadere uno dei due vicini servendosi delle gambe.	
----	---	--

Contatto fisico diretto con un partner

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Lotta su una linea - Due bambini si trovano uno di fronte all'altro separati da una linea e si tengono per mano. L'obiettivo è di costringere il compagno a superare la linea tirandolo e cambiando bruscamente la forza impressa. <i>Variante:</i> Su una gamba		
5'	Immovibile - Un bambino si mette a carponi, l'altro cerca di rovesciarlo. 		

Diverse postazioni, esercizi di lotta con carte di lavoro.

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
	I movimenti da effettuare sono facili da capire e richiedono un'attrezzatura minima. Per molte postazioni basta un tappetino. Se vi sono gruppi di quattro, due bambini lottano e gli altri due fungono da giudici, contano i punti e controllano che le regole vengano rispettate. Dopo un intervallo di tempo definito, i gruppi cambiano postazione.		
2-3'	Deporre le uova - Un bambino fa la guardia a un cerchio posato per terra. L'altro bambino cerca di appoggiare il pallone nel cerchio. <i>Variante:</i> Con palloni di grandezza diversa.		Per ogni coppia Un pallone e un cerchio (o una camera d'aria)

2-3'	Attenzione ai birilli - Due bambini si prendono per mano (o per le due mani). Tra i due vi sono tre birilli. Ognuno deve cercare di trascinare costringendolo a far cadere i birilli.		Tre birilli per squadra
2-3'	Sumo a gattoni - Due bambini si sdraiano sulla pancia uno di fronte all'altro su un tappeto. L'obiettivo è di spingere fuori dal tappeto l'altro bambino. In posizione di flessione i bambini lottano spalla contro spalla. Perde colui che esce con una parte del corpo dal campo di lotta o è costretto ad appoggiare sul tappeto un'altra parte del corpo che non siano le mani o i piedi.		Tappeto

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Previsioni del tempo sulla schiena - Sole, vento pioggia, neve, grandine... Tracciare le previsioni del tempo sulla schiena del compagno.		