

Giochi di lotta: Dal più piccolo al più grande

L'esito di una lezione di educazione fisica che propone giochi di lotta è aleatorio. Ma per evitare brutte sorprese basta prepararla con cura.

Una buona preparazione dal profilo metodologico e didattico può essere riassunta con un cerchio e una piramide (v. immagine). In questo capitolo illustriamo uno schema pratico concreto, sintetizzato in un grafico in cui vediamo un cerchio e una piramide. Le tre sezioni di cerchio rappresentano, una accanto all'altra e una contro l'altra, le forme sociali della lotta. A seconda della forma scelta aumenta l'intensità e cambia il comportamento dell'allievo.



La piramide a tre livelli rappresenta il passaggio graduale e progressivo dal gioco alla gara, attraverso la tecnica.

Il livello più basso riporta giochi di lotta, che ogni docente può inserire nell'attività, anche senza disporre di conoscenze specifiche. I giochi sono suddivisi in cinque temi. Il livello intermedio della piramide comprende gesti tecnici a terra e alla stazione.

I bambini e i docenti – grazie al confronto con le tecniche del combattimento – comprendono meglio i movimenti. Lo scopo della lotta a terra è quello di mettere l'avversario con la schiena al suolo e magari di bloccarlo per qualche tempo. Le regole vengono inserite gradualmente.

La piramide a tre livelli rappresenta il passaggio graduale e progressivo dal gioco alla gara, attraverso la tecnica. Prima di arrivare a combattere stando in piedi, i bambini devono imparare a cadere senza farsi male.

Lo scopo della lotta in piedi è di buttare a terra l'avversario con le gambe, le cosce o le spalle e per farlo esistono molte tecniche. Al livello più alto della piramide si trova la gara; i tornei fatti a scuola o nell'ambito delle società a seconda dei presupposti e delle regole utilizzate possono essere organizzati in modo molto diverso.

Ora presentiamo in modo molto più concreto i contenuti della piramide. Innanzitutto una serie di giochi di lotta (livello inferiore della piramide), seguiti da una forma di gara (livello superiore).

Lista di controllo: da discutere prima di iniziare

- Pericolo di farsi male: togliere le scarpe e i gioielli. A dipendenza dei giochi utilizzare dei tappeti.
- Rispetto delle regole: gli allievi devono sapere che non si tollerano violazioni delle regole. Il docente svolge un ruolo centrale. Regole di facile applicazione e un'atmosfera distesa durante l'insegnamento contribuiscono al rispetto delle regole.
- Ritualità: le azioni ripetute continuamente, come il saluto prima del combattimento, i cenni per l'inizio della lotta, aiutare lo sconfitto al termine dello scontro, con il passare del tempo formano una serie di rituali che contribuiscono all'andamento positivo dell'attività svolta durante la lezione e migliorano il rapporto con la classe.
- Stop: quando ci si fa male è necessario un segnale chiaro. In tal caso la lotta deve essere immediatamente sospesa.
- Pari opportunità: tutti devono avere la possibilità di fare esperienze positive, cosa particolarmente

importante nella lotta a due intesa come forma sociale. Pertanto nella suddivisione degli allievi si dovrebbero considerare aspetti come forza, statura e peso.

Fonte: Sigg, B., Teuber-Gioiella, Z.: inserto pratico 2/1999: Meno violenza grazie agli sport di combattimento



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO