

Giochi di lotta: Imparare a lottare e a cadere

Lottare e accapigliarsi con correttezza e lealtà permette ai bambini di soddisfare al meglio il loro bisogno di muoversi. Come introdurre queste forme di movimento nella lezione di educazione fisica?

I bambini e i giovani sentono il bisogno di misurarsi con gli altri, anche fisicamente. Ma come si possono preparare i bambini a fare la lotta e come fare a introdurla nelle lezioni di educazione fisica senza che la cosa degeneri?



Non si tratta tanto di focalizzare l'attenzione sulle tecniche specifiche agli sport da combattimento quanto piuttosto di sottolinearne l'aspetto ludico.

Nella nostra selezione trovate esercizi che implicano il contatto fisico, altri che permettono di misurare la forza e diversi altri ancora. E visto che durante un combattimento si finisce anche a terra, aggiungiamo informazioni sul tema «cadere».

→ [La nostra selezione di esercizi](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO