

Lottare e cadere: Un aiuto efficace per uno sviluppo sano

I termini «lottare» o «azzuffarsi» risvegliano svariate sensazioni dal profilo pedagogico. Questo tema del mese è dedicato in tutto e per tutto ai giochi di lotta. E dato che lottare o accapigliarsi presuppone anche cadere forniamo pure qualche consiglio per imparare a farlo in tutta sicurezza.



Praticare uno sport in cui si lotta e ci si azzuffa è molto importante per lo sviluppo della personalità di bambini e giovani e per la loro socializzazione. Negli ultimi anni, la tematica è stata trattata da numerosi specialisti di pedagogia sportiva e i risultati emersi sono stati applicati nelle lezioni di educazione fisica. Anche Gioventù+Sport ha inserito «lottare, azzuffarsi» nella categoria delle forme di movimento.

Ai bambini piace lottare

I giochi di lotta aiutano a ridurre l'aggressività e, addirittura, a prevenire la violenza. Grazie a questi giochi, inoltre, i bambini migliorano le loro abilità motorie e imparano delle strategie che consentono loro di affermarsi e di imporsi nella vita di tutti i giorni. Gli effetti sperati sono molteplici. È incontestabile che lottare e accapigliarsi sono azioni che contribuiscono ad uno sviluppo sano e che la maggior parte dei bambini è alla ricerca di situazioni in cui misurarsi con gli altri.

In questo tema del mese presentiamo una serie di sport da combattimento più o meno conosciuti suddivisi in cinque diversi capitoli: contatti fisici; misurare la propria forza; giocare con gli oggetti; giocare con lo spazio e mantenere, modificare una posizione.

Ogni capitolo presenta delle piccole forme di gioco che servono ad arricchire una lezione di educazione fisica. La parte introduttiva presenta una piramide a tre livelli che rappresenta il passaggio graduale e progressivo dal gioco alla gara, attraverso la tecnica.



Imparare a cadere correttamente

L'accento è posto anche sul modo di cadere. Durante un'intera lezione, si possono esercitare in modo ludico diverse tecniche di caduta (in avanti, all'indietro, lateralmente) che aiutano a ridurre le conseguenze e alla fine i bambini si ritrovano con un repertorio di tecniche e i rispettivi esempi di applicazione.

Lezioni introduttive per diversi sport da combattimento

Alcune lezioni di judo, ju-jitsu e lotta permettono di sperimentare gli sport presentati. Ogni lezione segue una metodologia precisa e fa parte di una serie di 10 lezioni, tutte disponibili su mobilesport.ch.

Tema del mese

[Lottare e cadere](#) (pdf)

Articoli

[Regole chiare sin dall'inizio](#)

[Dal più piccolo al più grande](#)

[Imparare a cadere](#)

Esercizi

Contatti fisici

[Corsa con spinta laterale](#)

[Toccata e fuga](#)

[Il borsaio](#)

[Colpo di mano](#)

Misurare la propria forza

[La lotta dei tori](#)

[Nel laghetto](#)

[Il caprone](#)

[La frutta caduta](#)

[Schiena contro schiena](#)

Giocare con oggetti

[Conquistare la palla](#)

[La lotta dei nastri](#)

[Rugby in ginocchio](#)

[Pirati e nobili](#)

Giocare nello spazio

[Conquista](#)

Guardie e evasioni

Lupi e agnelli

Lo sconfinamento

Posizione del corpo

Mantenere la presa

Mettere a sedere

Voltare le lumache

Alzarsi

Bufali e indiani

Aiuto

Forma di competizione – Sumo

Lezioni

Cadere: Acquisire la tecnica corretta

Judo: Esercitare gli elementi di caduta e di suolo

Ju-Jitsu: Imparare a difendersi giocando

Lotta: Giocare azzuffarsi e lottare

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