

G+S-Kids: Introduzione Ginnastica - Lezione 3

Lottare e combattere giocando

Autore

Roland Schenk, esperto G+S kids, commissione d'esperti ginnastica

Condizioni quadro

Durata della lezione	≥60 minuti
Livello	<input checked="" type="checkbox"/> basso <input type="checkbox"/> medio <input type="checkbox"/> impegnativo
Età consigliata	7-10 anni
Grandezza del gruppo	8-20
Luogo del corso	Neve, prato, sabbia, segatura, acqua, palestra con tappetini
Sicurezza	Sufficiente spazio per la coppia di lottatori, togliere i vestiti non adatti ed oggetti come occhiali, collane, orecchini, scarpe, ecc.

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento



Forme di gioco e di lotta che allo stesso tempo spingono i partecipanti a lottare contro e insieme al compagno. Vivere dei contatti fisici, anche tra maschi e femmine. I più deboli migliorano la sicurezza nei propri mezzi, i più forti imparano a dosare le forze.

Indicazione

Il monitor fornisce delle indicazioni esatte e gli esercizi si svolgono in maniera disciplinata, evitare grandi differenze di peso o di forza. Comportamento sportivo: è vietato sferrare colpi e calci, mordersi, graffiare, strangolare, fare pressione sulle articolazioni, ecc.

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Rituali Esercitare i rituali di inizio e fine combattimento. Discutere le regole.	Tutti sono seduti e formano un cerchio esterno e uno interno. I bambini del cerchio interno sono seduti di fronte a quelli del cerchio esterno. In questo modo si formano delle coppie di gioco. Il cerchio esterno gira, ciò che obbliga a cambiare partner.	
5'	Il pugile In cerchio. Saltellare come un pugile, ridendo, con la faccia seria, con dei passi in avanti e in diagonale. Varianti: - Come uno specchio - Cambiare partner		
5'	Esercizi per il torace Ginnastica a coppie: Muovere il torace in avanti e indietro: A e B stanno schiena contro schiena, si piegano in avanti e si stringono le mani in mezzo alle gambe. Poi ritornano nella posizione iniziale e uniscono le mani sopra la testa. Ruotare la colonna vertebrale: A e B si stringono le mani e si piegano in avanti fino a quando la parte superiore del corpo è orizzontale, poi girano lentamente il tronco in direzione della parete. (vedi disegno) A e B si prendono le mani e stando in piedi fanno girare il tronco.		

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
3'	La lotta Gli avversari sono uno di fronte all'altro all'esterno del cerchio di ca. 50 cm di diametro. Si danno una o entrambe le mani. A questo punto i due cercano di tirare l'avversario dentro il cerchio.		
4'	Schiacciare il piede Chi riesce a calpestare i piedi all'avversario? Il bambino A e il bambino B si danno le mani e provano a schiacciare i piedi all'avversario. Variante: mettere le mani sulle spalle del compagno.		
4'	Bulldozer Il bambino A e il bambino B stanno schiena contro schiena. Al segnale provano a spingere l'avversario oltre la linea lontana ca. 2 metri. Variante: bacino contro bacino o spalla contro spalla in posizione laterale oppure schiena contro schiena da seduti.		
3'	La barriera Il bambino A e il bambino B stanno schiena contro schiena. Con delle spinte e delle finte con il sedere provano a far perdere l'equilibrio all'avversario.		
4'	Scherma Gli avversari provano, entro un certo lasso di tempo, a toccarsi le spalle. Bisogna evitare di farsi colpire, tutti i movimenti sono permessi. Variante: con un giornale arrotolato.		
3'	La lotta del granchio Due bambini sono sdraiati sulla pancia uno di fronte all'altro. Le braccia e la parte superiore del corpo sono staccate da terra. A questo punto provano a prendere le mani dell'avversario e a premerle contro il pavimento. Vince chi riesce a tenere per 2 secondi le mani dell'avversario fissate al pavimento.		
4'	Rodeo Il bambino A è a 4 zampe. Il bambino B si arrampica sulla schiena di A e si tiene saldamente. A prova a scuotersi per far cadere B. Le ginocchia e le mani di A devono sempre rimanere a contatto con il pavimento. Quando B tocca il pavimento con qualsiasi parte del corpo è come se fosse caduto.		
3'	La lotta delle lucertole 2 bambini sono in posizione di appoggio frontale, testa contro testa (con un minimo di distanza tra le due teste). Entrambi provano a toccare il maggior numero di volte le mani dell'avversario e allo stesso tempo non devono farsi toccare le loro.		
3'	La lotta in posizione accovacciata Due bambini sono accovacciati uno di fronte all'altro e provano con delle spinte e delle finte a far perdere l'equilibrio all'avversario. Si può toccare il pavimento solo con i piedi.		
4'	Provare ad alzarsi Un bambino è sdraiato sulla pancia. L'avversario lo tiene fermo per terra. Il bambino tenuto fermo deve provare ad assumere la posizione carponi. Se riesce entro un certo lasso di tempo ottiene un punto. Cambio. Variante: il bambino tenuto fermo prova ad alzarsi in piedi.		

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	In punta di piedi Muoversi in silenzio nella palestra, senza parlare. Dopo un minuto sdraiarsi per terra. Scuotersi a vicenda le braccia, massaggiare la schiena, sciogliere le gambe ed il collo.		Orologio
3'	La locomotiva a vapore Sulla schiena, occhi chiusi, inspirare ed espirare 20 volte. La mani sono sulla pancia per percepire meglio il movimento dei muscoli addominali. Inspirare dal naso ed espirare dalla bocca e viceversa.		
2'	Rituale Rituale di chiusura e fine della lezione.	Tutti si siedono in cerchio	