

Giochi di lotta: lezione

Cadere

In questa lezione s'impura a cadere correttamente, ciò che permette ai bambini di ridurre le conseguenze delle cadute.

E si esercitano in modi diversi le cadute «in avanti», «all'indietro» e «laterali».

Condizioni quadro

Durata della lezione: 45 minuti

Età: **6-7** **8-10** **11-12**

Livello di capacità: scuola elementare, scuola media livello I

Obiettivi di apprendimento: imparare a rotolare in avanti e a cadere all'indietro e su un fianco. Applicare varianti alle tre cadute di base.

Osservazioni

Fare in modo che vi sia una distanza sufficiente fra gli allievi e che siano ben distribuiti su tutta la superficie.

Togliere orologi e gioielli come catenine, orecchini e piercing per evitare di farsi male.

Filmati sugli esercizi

[Capriola in avanti con pallone](#)

[Capriola in avanti](#)

[Con un compagno](#)






[Con la carta](#)



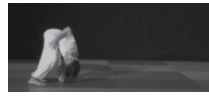


[Caduta laterale](#)







[Caduta all'indietro](#)

[Lotta](#)

	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Introduzione	10' Breve input sulle fonti di cadute: quale materiale troviamo in palestra per la lezione di oggi (es. materassini, nastri, palloni)? Che cosa potrebbe essere pericoloso (es. palle incustodite)? Quali calzature si addicono (es. scarpette da ginnastica, piedi nudi)?		
	Contatto con il suolo: sempre 4-8 materassini a mo' di «isola». I bambini corrono in modo disordinato (anche con sottofondo musicale) e al segnale devono eseguire i seguenti esercizi, poi riprendere la corsa: <ul style="list-style-type: none"> • segnale 1: sdraiarsi sulla pancia • segnale 2: sdraiarsi sulla schiena • segnale 3: sedersi • segnale 4: fare una capriola sui materassini Gli esercizi possono essere eseguiti nella successione desiderata. Variante: invece di correre, i bambini saltellano su un piede.		
	Lupi e lepri: diversi lupi indossano un nastro e cacciano le lepre. Se un lupo tocca una lepre, le cede il nastro (il lupo diventa lepre, la lepre diventa lupo). Variante: invece di correre, i bambini saltellano su un piede.		
	Le pantere: i bambini si muovono sinuosamente o corrono a quattro zampe imitando delle pantere		

	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Parte principale	<p>30' Caduta all'indietro</p> <p>I materassini vengono collocati in cerchio. Gli allievi e l'insegnante si rannicchiano sul pavimento davanti ai materassini (talloni a contatto con il proprio materassino). Un materassino per allievo (oppure ogni due allievi; in questo caso accovacciati sulla lunghezza). L'esercizio viene dapprima mostrato dall'insegnante o da un allievo.</p> <p>Al segnale tutti si lasciano cadere all'indietro contemporaneamente. Ripetere più volte l'esercizio e battere al suolo il più sonoramente possibile.</p> <p>Varianti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alternando: a cadere sono solo le bambine, o solo i bambini. • Domino: al segnale i bambini cadono uno dopo l'altro come le tessere di un domino. • Nome: il bambino che viene chiamato cade e grida a sua volta il nome di un compagno. • Partenza: cadere dalla posizione semi accovacciata. • Altalena: con movimenti altalenanti rimettersi in piedi. • Con un compagno. <p>Osservazione: le braccia restano tese durante lo stacco e bisogna rientrare la testa durante tutto l'esercizio (mento contro il petto).</p>	 <p>Mettiti accovacciato, le braccia avanti</p>  <p>Lasciati cadere all'indietro, rientra la testa.</p>  <p>Appoggia il sedere vicino ai talloni, incurva la schiena, accelera le braccia con forza verso il suolo, ma tienile rilassate.</p>  <p>Frena il movimento all'indietro battendo con le mani e gli avambracci, la testa non deve toccare il suolo.</p>  <p>In coppia: Caduta all'indietro su un compagno, nella lunghezza del materasso. L'altezza può variare.</p>	Tappetini

	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Parte principale	<p>30' Capriola in avanti</p> <p>Esercizio preparatorio con pallone: Capriola in avanti con un pallone terapeutico del diametro di 45-60 cm ca. (secondo la statura del bambino). Sono necessari 4-5 palloni. Esercitare entrambi i lati!</p> <p>In gruppo: Su un'«isola» (4-8 materassini uniti in un grande rettangolo) o su un corridoio (4-8 materassini) i bambini si esercitano in gruppi. L'esercizio viene dapprima mostrato dall'insegnante o da un allievo.</p> <p>Varianti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realizzare più capriole consecutive. • Realizzare una capriola mentre si cammina, corre. • Realizzare una capriola parallelamente a due/tre. • Staffetta: il tragitto viene percorso rotolando su un corridoio di materassini. • Rotolare con un grosso pallone. • Rotolare sul pavimento della palestra (chi si sente sicuro). 	  <p>Fletti leggermente le gambe, la mano sinistra tocca terra davanti al piede sinistro, la mano destra poggia sulla gamba destra, lo sguardo è rivolto verso l'alto.</p>  <p>Lasciati cadere in avanti e rotola sul braccio sinistro diagonalmente verso la parte destra del corpo.</p>  <p>Mantieni la testa «chiusa» contro il petto: non deve toccare il suolo.</p>  <p>Sfrutta la spinta per rimetterti sulle gambe. Esercitati su entrambi i lati!</p>	Tappeti, palloni medicinali

	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Parte principale	<p>30' Caduta laterale</p> <p>Su un'«isola» (4-8 materassini uniti in un grande rettangolo) o su un corridoio (4-8 materassini) i bambini si esercitano in gruppi. L'esercizio viene dapprima mostrato dall'insegnante o da un allievo.</p> <p>Varianti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dalla posizione eretta. • Camminando, correndo. • Con un foglio A4. • Lottare con un compagno. 	 <p>Mettiti accovacciato, lo sguardo rivolto verso il basso.</p>  <p>Lancia in avanti la gamba libera e prepara il braccio ad attutire il colpo.</p>  <p>Lasciati cadere sul lato della gamba libera e allungala completamente.</p>  <p>Attutisci la caduta battendo al suolo la mano e l'avambraccio, la testa non deve toccare il pavimento. Esercitati su entrambi i lati!</p>  <p>Con la carta: Caduta laterale mentre si cammina, utilizzando la carta come fondo scivoloso. Esercitare entrambi i lati!</p>  <p>Lotta: Buttare a terra il compagno di lotta, in modo rilassato e giocoso. Esercitare entrambi i lati!</p>	Tappetini, foglio di carta A4

	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Ritorno alla calma	5' Mostrare e realizzare una staffetta con capriole o una lotta sui materassini, oppure ideare altre varianti sul modo giusto di cadere. Variante: sparpagliare degli ostacoli per tutta la palestra. I bambini camminano e corrono per la palestra e cadono sugli ostacoli nel modo adatto.		Tappetini