



## G+S-Kids: Introduzione Lotta - Lezione 4

# Giocare, azzuffarsi e lottare

### Autore

Esperti G+S-Kids Lotta

### Condizioni quadro

Durata della lezione	≥60 minuti
Livello	<input checked="" type="checkbox"/> basso <input type="checkbox"/> medio <input type="checkbox"/> impegnativo
Età consigliata	Da 5 anni
Grandezza del gruppo	Da 6 a 12 (circa lo stesso peso) un monitore, fino a 18 due monitori, fino a 24 tre monitori
Luogo del corso	Quadrilatero di tappeti in palestra o locale di lotta
Sicurezza	Vedi indicazioni nel documento di base «Lotta G+S-Kids»

### Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

In generale:

Gli spunti di gioco e gli esercizi sono ripartiti in diverse categorie e garantiscono uno sviluppo continuo. I bambini devono iniziare ad esercitare il contatto fisico indiretto (gruppo o partner) per poi passare progressivamente ad esercizi con contatti diretti.

- Potenziamento di un comportamento cooperativo
- Allenamento delle capacità di coordinazione
- Familiarizzarsi con il contatto fisico

I partecipanti/bambini

- imparano e si abituano in maniera graduale e adattata alle loro capacità ad avere un contatto fisico indiretto e diretto
- acquisiscono un comportamento cooperativo e lo mettono in pratica
- esercitano e migliorano le loro capacità di coordinazione

### Indicazione

Rituale di benvenuto e di commiato e altre indicazioni nel documento di base «Lotta G+S Kids». Azzuffarsi e praticare la lotta favorisce l'integrazione e la socializzazione.

La parola d'ordine più importante è fairplay → Non fare agli altri ciò che non vorresti fosse fatto a te stesso.




Ogni bambino può interrompere in qualsiasi momento il gioco di combattimento gridando «Stop».

Prima e dopo ogni combattimento i bambini si danno la mano, in segno di rispetto l'uno per l'altro.

### Contenuti

#### INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	<b>Mantenere la palla in aria</b> - Tutti cercano di mantenere la palla in aria, anche in coppia (darsi la mano)  <i>Variante:</i> Dopo ogni contatto con la palla, fare un esercizio (toccare il pavimento, sdraiarsi sulla pancia o sulla schiena, fare una giravolta, saltare, ecc.)	I bambini si sparpagliano e si muovono nella palestra.	Pallone da pallanuoto, da calcio...
5'	<b>Primo contatto fisico</b> - I bambini si dirigono lentamente a quattro zampe verso la palla e vi appoggiano sopra una o entrambe le mani → tutti i bambini vanno a sinistra o a destra nel cerchio.  <i>Variante:</i> I bambini si spostano all'indietro sulle mani e sui piedi e appoggiano un piede sulla palla.	Sistemare una palla in mezzo.	Palla

5	<p><b>In appoggio sul capo</b>  <i>Variante:</i>          Stando in verticale appoggiati sulla testa, i bambini si lasciano cadere in posizione da ponte (le spalle non devono toccare per terra); dalla posizione di ponte cercano di girarsi a destra o a sinistra, in modo di ritornare in una posizione tale da poter di nuovo rimettersi verticalmente sulla testa.</p>	<p>In cerchio sui tappeti, sguardo rivolto verso il centro del cerchio</p> 	Eventualmente tappeti
5'	<p><b>Slalom tra le «panchine»</b>          - Effettuare uno slalom tra gli altri bambini, sdraiati a quattro zampe (vedi immagine).  <i>Varianti:</i>          - in alternanza strisciare e saltare sopra i compagni          - slalom tra i bambini in ginocchio          - saltellare sopra i compagni, sdraiati sulla pancia</p>	<p>Tutti sono in cerchio, a una distanza di circa 2 metri l'uno dall'altro con lo sguardo rivolto all'interno del cerchio.</p> 	
5'	<p><b>Correre/saltellare a quattro zampe</b>          - Solo le mani e le scarpe toccano il suolo (in avanti, indietro, di lato)  <i>Variante:</i>          Due bambini sono assieme. Un bambino si sposta lentamente a quattro zampe. L'altro striscia velocemente sotto la pancia, avanti e indietro.</p>	<p>Spostarsi liberamente sui tappeti o organizzare una staffetta.</p>	
3-5'	<p><b>Capriole</b>          - In tutti i modi → davanti, indietro, di lato          Attenzione: tenere gli occhi bene aperti - ai bambini verranno meno capogiri.  <i>Varianti:</i>          - in alternanza sulle spalle, sinistra/destra          - rotolare come un tronco d'albero (le braccia sono allungate)          - due bambini assieme, un bambino si mette a quattro zampe, l'altro fa una capriola di lato sulla sua schiena. Attenzione: sedersi lateralmente sui glutei del partner e non direttamente sulla schiena!</p>	<p>Capriola di lato sul partner</p> 	

#### PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	<p><b>Spingere/tirare</b>          - Due bambini si mettono spalla contro spalla e cercano di spingersi a vicenda.          - Due bambini si mettono schiena contro schiena e cercano di far sedere/rialzare l'altro o di spingerlo via.          - Tutti i bambini si sdraiano in cerchio sulla pancia e si tengono le mani → un bambino afferra i piedi di un altro bambino e cerca di farlo staccare dal cerchio (vedi «raccolgere una carota» nella lezione 2).</p>		

8-10'	<p><b>«Caprone testardo»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Un bambino cerca di spingere da dietro un compagno sul tappetino.</li> </ul> <p><i>Variante:</i> Con la mano un bimbo cerca di fare entrare sul tappeto o in un cerchio un compagno (vedi immagine).</p>	<p>Variante:</p>	Tappeto, cerchio, nastro
5'	<p><b>Cerchio di lotta</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Due o più bambini si trovano all'interno di un cerchio e cercano di afferrare altri bambini per la mano e di tirarli dentro.</li> </ul> <p><i>Varianti:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spingere fuori dal cerchio gli altri utilizzando le spalle o il torace.</li> <li>- Sempre due bambini si tengono per mano e cercano a vicenda di sbilanciarsi.</li> </ul>	Tutti si trovano all'interno di un cerchio.	
10'	<p><b>«Afferrare il maialino»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Un bambino è a quattro zampe e cerca di fuggire → l'altro bambino cerca di fermarlo tenendogli un piede.</li> </ul> <p><i>Variante:</i> Cercare di afferrare il bambino che cerca di fuggire sui fianchi.</p>		
10'	<p><b>Lotta a due</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>L'indiano striscia sotto il bufalo</b> Il bambino A si sdraia sulla pancia e chiude gli occhi → il bambino B striscia a quattro zampe e cerca di mettere il bambino A sulla schiena → al primo contatto il bambino A può difendersi.</li> <li>- <b>Difendere il tesoro</b> A ha un cappellino (= tesoro) e cerca di difenderlo → B cerca di rubare il tesoro → il tesoro non può però essere toccato</li> <li>- <b>Contorcersi</b> A attacca una molletta colorata dietro la sua maglietta → B cerca di riconoscere il colore della molletta (non strappare).</li> <li>- <b>Sumo</b> (vedi illustrazione) Due bambini cercano di spingersi via a vicenda da un tappeto → Perde chi tocca per primo l'esterno del tappeto.</li> </ul>	 	Coni, mollette da bucato, tappetini

### RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	<p><b>Difendere il tesoro in gruppo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- I gruppi A e B difendono ognuno un tesoro</li> <li>→ entrambi i gruppi cercano di rubarselo a vicenda portandolo nel proprio magazzino</li> <li>→ Quale gruppo riuscirà in un tempo determinato a rubare il maggior numero di pezzi d'oro?</li> </ul>	Formare due gruppi	<p><b>Tesoro</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- diverse palle</li> <li>- bocce</li> <li>- cappellini</li> <li>- corde per saltare</li> <li>- o altri oggetti</li> </ul>