



G+S-Kids: Introduzione alla scherma - Lezione 2

«Il Maestro dice»

Autore

CAGNET Jean-Marc, capo disciplina

Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti
Livello basso medio impegnativo
Età consigliata 6 anni
Grandezza del gruppo 12-24
Luogo del corso Palestra poli sportiva
Sicurezza Livello di vigilanza superiore alla prima lezione

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Lavoro e attività di tipo coordinatorio, «scherma» sotto forma di gioco e divertimento

Indicazione

Accentuazione del livello di concentrazione da parte dell'allievo.

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Riscaldamento	Corsa e salti fra le armi predisposte come ostacoli al suolo, da aggirare o evitare. Mettere i guanti, le maschere e i fioretti per terra, saltarvi sopra a piedi giunti, o su di un piede, e fare il giro avanti ed indietro,...	Fioretto, guanto, maschera

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Spostamenti avanti ed indietro.	Forma di gioco «Il Maestro dice». Il passo avanti (spostamento avanti) si esegue spostando prima il piede avanti e poi quello dietro, ritornando alla posizione iniziale. Il piede dietro rimane perpendicolare al piede avanti. Fare esattamente il contrario per il passo indietro (spostamento indietro).	
5'	Prime basi ed insegnamento dell'affondo.	Gioco e posizione da Robot. Spingere sulla gamba dietro fino ad ottenerne l'estensione completa. Il braccio armato verrà steso, la gamba dietro stesa e gamba avanti piegata a 90 gradi	
15'	Variazione degli spostamenti.	In maniera visuale, al segnale o comando a voce, passo avanti, passo indietro e affondo.	

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
15'	Esercizio di coordinazione con palline da tennis	Individuale o collettivo (a scelta)	Palline da tennis