



G+S-Kids: Introduzione lotta - Lezione 1

Contatto fisico I

Autore

Team esperti lotta G + S Kids

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 abituanano 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 reciproco.

INTRODUZIONE

Permettere il contatto fisico

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Saluti ritmati - battere le mani seguendo questo ritmo: -> 3x sui palmi delle mani reciprocamente -> 3x battere le mani sulle spalle dell'altro bambino -> poi battere una volta le mani sulle proprie cosce, una volta l'una contro l'altra e una volta contro quelle del compagno.	Tutti corrono in palestra. Quando la musica si interrompe bisogna salutare la persona più vicina. Quando la musica riprende si ricomincia a correre fino al prossimo stop.	Musica
5'	ABC - Il compito del gruppo è di mettersi in modo tale che la prime lettere dei nomi siano ordinate alfabeticamente.. Quando si cambia posizione, non bisogna scendere dalla panchina. Per scambiarsi il posto, bisogna aiutarsi l'un l'altro. Chi ci riuscirà senza cadere? <i>Variante 1:</i> Dal più grande al più piccolo, oppure passando da una panchina all'altra. <i>Variante 2:</i> Panchine al contrario (come sulla foto).	Sistemare due panchine svedesi con un angolo di 130-150 gradi. Tutti i bambini devono poter trovare posto sulle panchine. 	Panchine

PARTE PRINCIPALE

Fiducia

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Robot ciechi - A è il robot cieco, che può muoversi solo ai comandi di B (senza voce!). B fa attenzione affinché il robot non si scontri con altri bambini. Cambiare partner!	Regole: Toccare la testa: muoversi in avanti. Toccare la spalla destra: roteare di 90 gradi a destra. Toccare la spalla sinistra: roteare di 90 gradi a sinistra. Toccare la parte superiore della schiena: indietreggiare. Toccare la parte inferiore della schiena: fermarsi.	
5'	Alzarsi - In coppia, sedersi schiena contro schiena, tenersi per le braccia e cercare di alzarsi assieme. <i>Variante:</i> In cerchio (con tre, quattro, cinque... bambini)..		

Contatti fisici indiretti in gruppo

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Caccia alle mollette - Ogni bambino si attacca delle mollette da bucato sulla maglietta, in modo tale che siano facilmente visibili. L'obiettivo è di difenderle scappando e muovendosi agilmente (non tenere le mollette con le mani), cercando nello stesso tempo di prendere le mollette degli altri. <i>Varianti:</i> Le bambine da una parte, i bambini dall'altra, le ragazze cercano di rubare le mollette dei ragazzi, i ragazzi quelle delle ragazze.		Almeno il doppio di mollette rispetto al numero di bambini.

Contatto fisico indiretto con un partner

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Scherma col giornale - Ogni bambino arrotola un giornale. Con l'aiuto della "spada" bisogna cercare di toccare l'avversario. Tracciare una linea sul pavimento può essere utile per orientarsi.. <i>Variante:</i> Definire una posizione precisa del corpo.		Un giornale per ogni bambino
5'	Riconoscere i colori - Attaccare una molletta da bucato sulla schiena di due bambini, che si trovano uno di fronte all'altro. Saltando o muovendosi agilmente, devono cercare di riconoscere il colore della molletta appesa sulla schiena dell'altro.		Mollette da bucato di colori diversi

5'	Corone - Due bambini si tengono per mano e spingendo e tirando cercano di far cadere la corona (un anello o un piccolo sacchetto di sabbia) dalla testa del compagno.		Anelli o piccoli sacchetti di sabbia
5'	Ladri di berretti - Due bambini con un berretto in testa si tengono per mano. Vince chi per primo riesce a rubare il berretto al compagno.		Berretti

Contatto fisico diretto in gruppo

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Uno sul tappeto - Due bambini si tengono per mano e cercano di tirare il compagno all'interno del cerchio o della camera d'aria. <i>Variante:</i> 4-6 bambini stanno attorno a un tappetino o a un cerchio, tenendosi per mano. Spingendo e tirando bisogna cercare di far mettere il piede sul tappeto a uno dei compagni..		Se 1-1 Un cerchio o una camera d'aria per coppia Gruppo Tappetino, cerchio o camera d'aria.

Contatto fisico diretto con un partner

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Via le mani - Due bambini in posizione di flessione stanno uno di fronte all'altro e cercano di toccare la mano del compagno. Ogni tocco conta.		



RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Caccia alle mosche - Un bambino si sdraia sulla schiena. Un altro bambino imita il ronzio di una mosca che si posa sul corpo del compagno (dito). Il bambino sdraiato deve cercare di capire dove si è posata la mosca e scacciarla.		