

G+S-Kids: Introduzione Lotta - Lezione 3

Contatto fisico III

Autore

Esperti G+S 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

Obiettivi:

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

Permettere il contatto fisico

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	<p>Gioco dei soccorritori</p> <p>- Uno o due cacciatori cercano di prendere gli altri bambini. Chi viene preso si lascia cadere per terra come se fosse stato ferito. Due bambini devono trasportarlo all'ospedale dove sarà curato. Una volta guarito potrà riprendere il gioco. I soccorritori non possono essere cacciati.</p> <p><i>Variante:</i> Una volta giunti in ospedale i bambini eseguono degli esercizi di coordinazione prima di poter riprendere il gioco.</p>	<p>In mezzo alla palestra vi è un materasso (=l'ospedale).</p> 	

PARTE PRINCIPALE

Fiducia

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	<p>Piovono materassi</p> <ul style="list-style-type: none"> Quattro bambini sono sdraiati a pancia in giù su un materasso, con la testa che sporge, i piedi rivolti verso l'esterno e le braccia incrociate sotto il petto. <p>Tutti gli altri tengono sospeso un secondo tappeto. A un comando lo appoggiano angolo dopo angolo sul primo.</p>		2 materassi

Contatto fisico indiretto in gruppo

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	<p>Viaggio a Gerusalemme</p> <ul style="list-style-type: none"> I bambini corrono in tutti i sensi. Al segnale del monitore, ogni bambino cerca di afferrare una palla e di occupare un'isola (=tappeto), difendendo la palla per circa 30 secondi. Chi ci riesce marca un punto. Al prossimo giro, togliere una palla e così via. 	<p>In mezzo alla palestra vi sono dei palloni medicinali o da ginnastica. Un pallone ogni tre bambini. Disporre in cerchio un numero di tappeti uguale a quello dei palloni.</p>	Palloni medicinali/ da ginnastica, tappeti

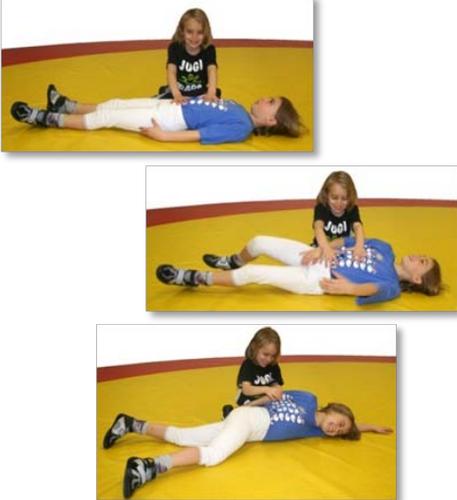
Contatto fisico indiretto con un partner

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	<p>Far cadere il muro</p> <ul style="list-style-type: none"> Due bambini tengono verticalmente un tappetino. Entrambi cercano di far cadere il muro spingendolo e imprimendo dei bruschi cambiamenti di forza. 		Tappeti

Contatto fisico diretto in gruppo

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	<p>Raccogliere le rape</p> <ul style="list-style-type: none"> Tranne un bambino, tutti si sdraiano per terra in cerchio, stringendosi le braccia. Il contadino vuole raccogliere le sue rape inizia a toglierne una. Una volta 'estratta' la rapa aiuta il contadino. 		
5'	<p>Lupo mannaro</p> <ul style="list-style-type: none"> Un bambino fa il lupo mannaro. Si può spostare solo a quattro zampe. Gli altri possono spostarsi in posizione eretta. Il lupo mannaro deve cercare di afferrare i compagni per una parte del corpo e tirarli sul materasso. Se ci riesce può proseguire la caccia aiutato dal nuovo lupo mannaro. 	<p>Creare</p>	Materassi

Contatto fisico diretto con un partner

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Lotta dei granchi - Due bambini si muovono come granchi e cercano di far sedere l'avversario avvinghiandolo con una gamba.		
5'	Combattimento tra galli - Due bambini sono uno di fronte all'altro appoggiati su una sola gamba, con le braccia incrociate e cercano di spingere il compagno.		
5'	Trappola per topi - Un bambino si sdraia sulla schiena e cerca di spostarsi sulla pancia. Il compagno tenta di impedirglielo. <i>Variante:</i> dalla pancia sulla schiena		

Kämpfen im Stationsbetrieb mit Arbeitskarten

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
	I movimenti da effettuare sono facili da capire e richiedono un'attrezzatura minima. Per molte postazioni basta un tappetino. Se vi sono gruppi di quattro, due bambini lottano e gli altri due fungono da giudici, contano i punti e controllano che le regole vengano rispettate. Dopo un intervallo di tempo definito, i gruppi cambiano postazione.		
2-3'	La palla è mia! - Uno di fronte all'altro, due bambini afferrano un pallone medicinale. Chi riuscirà a strapparlo all'altro? <i>Variante:</i> prima per terra, poi in piedi		Per coppia Un pallone e un cerchio (o una camera d'aria)
2-3'	Uscire dalla caverna - Un bambino è sdraiato sulla pancia, l'altro è coricato sopra di lui. Riuscirà ad uscire dalla caverna?		

2-3'	Girare la tartaruga - Un bambino si sdraia sulla pancia e cerca di rimanere il più rigido possibile, come il guscio di una tartaruga. L'altro tenta di girarlo sulla schiena.		
2-3'	Chi spinge di più vince - Due bambini sono seduti schiena contro schiena su un tappetino. Chi riuscirà a spingere l'altro fuori dal tappetino senza utilizzare le mani?		Tappeti

Idee di torneo

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Torneo degli imperatori - Su ogni tappeto lottano due bambini. Il compito è uguale per tutti. Il bambino che vince si sposta a destra, quello che perde a sinistra. Ad ogni turno, i lottatori che si affrontano hanno un livello più omogeneo. Il bambino che si trova completamente a destra è il vincitore. Il compito può rimanere sempre lo stesso o cambiare di volta in volta.	Tappetini disposti su una linea lasciando uno spazio tra uno e l'altro.	

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Messaggero silenzioso - Un bambino si sdraia sulla pancia, l'altro traccia sulla sua schiena delle lettere, dei numeri o dei simboli. Qual è il messaggio?		