

G+S-Kids: Introduzione alla lotta svizzera - Lezione 10

James Bond

Autore

Esperti G+S lotta svizzera / capi disciplina lotta svizzera / giochi nazionali

Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti
 Livello basso medio impegnativo
 Età consigliata 8 - 10 anni
 Grandezza del gruppo 5 - 10 bambini
 Luogo del corso Locale di lotta / palestra
 Sicurezza 1 monitore G+S lotta svizzera

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

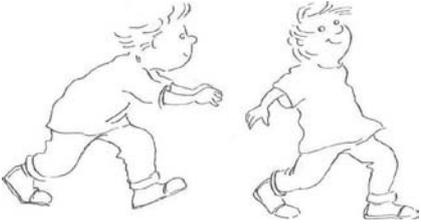
Migliorare l'orientamento, la reazione, l'equilibrio e la capacità di differenziare Movimento e divertimento

Indicazione

Nessuna indicazione particolare.

Contenuti

INTRODUZIONE

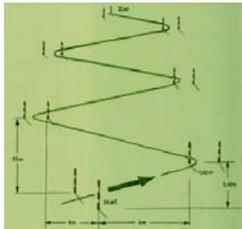
Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Benvenuto, obiettivi e svolgimento della lezione	I bambini in semicerchio Il monitore di fronte alla classe	
5'	Giro in cerchio I bambini sono seduti per terra in cerchio. Un bambino (il cattivo) ha una palla in mano e si muove all'esterno del cerchio dietro ai compagni. Appoggia o getta la palla sulla schiena di uno di loro e corre all'esterno del cerchio. Il bambino che ha ricevuto la palla è James Bond. Afferra la pallina e cerca di raggiungere il cattivo. Se ci riesce nello spazio di due giri. tocca al cattivo ricominciare. Se invece il cattivo riesce a sedersi dopo due giri al posto di James Bond, si invertono i ruoli.	Utilizzare il cerchio centrale della palestra Nel locale di lotta, tracciare un cerchio nella segatura.	1 pallina da tennis
5'	Acchiappino Un bambino è di nuovo James Bond e cerca di catturare i cattivi. Se ci riesce, il bambino che viene catturato deve formare un ponte (poco importa se sulla schiena o sulla pancia). Se un altro bambino riesce a strisciare sotto il ponte, il cattivo è di nuovo libero. James Bond vince se tre bambini sono nello stesso tempo nella posizione del ponte. Scambiare i ruoli.		

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Golden Eye Palla seduta con una palla gialla. Prima di poter lanciare la palla contro qualcun altro, bisogna effettuare una capriola in avanti a destra o a sinistra con la palla in mano.	Definire il campo di gioco.	1 palla gialla

15'	Lotta ravvicinata Formare due squadre. I membri di una squadra sono tutti James Bond. Gli altri dei semplici agenti. Le squadre si combattono. Chi riesce a girare il suo avversario sulla schiena ha vinto. Il vincitore può alzarsi, mentre il perdente rimane sdraiato. James Bond riuscirà a vincere?	Fare attenzione a che non vi siano strette alla gola, pizzicotti o colpi proibiti.	Pantaloni di lotta
10'	Casino Royal. Chi è James Bond? Sono necessarie delle carte. Tracciare un cerchio vicino a un muro e spargere le carte con la parte posteriore verso l'alto. I bambini sono radunati sull'altro lato della sala. Ognuno deve cercare di raccogliere il maggior numero di carte che si trovano nel cerchio. Mentre il bambino corre verso il cerchio, deve eseguire una capriola in avanti e una all'indietro per poter raccogliere una carte. Può quindi prenderla, tornare verso il lato opposto della sala e iniziare a formare la sua pila di carte, prima di ritornare a prendere la seguente.	Chi riesce a raccogliere il maggior numero di punti è proclamato James Bond. 6 = 6 punti 7 = 7 punti e così via. Fante, donna, re = 10 punti Asso = 15 punti	2- 3 mazzi di carte

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Staffetta "Corsa d'automobili selvaggia" Formare due gruppi. Tutti i bambini indossano i pantaloni di lotta. Il percorso deve sempre essere eseguito in gruppi di due. Un bambino si mette dietro al compagno e afferra con le due mani i suoi pantaloni. Al via le coppie effettuano il percorso andata e ritorno verso la loro squadra. Il gruppo che finisce più rapidamente è proclamato gruppo James Bond. "Colpito, ma non affondato" Questa volta è il primo bambino che porta in spalla il compagno attraverso tutti i cancelletti e tornando indietro fino al suo gruppo.	Disporre dei cancelletti in tutta la palestra servendosi di paletti o di pantaloni di lotta.  Se le squadre sono piccole, eseguire il percorso due volte.	Pantaloni di lotta o paletti
5'	Salutarsi e presentazione della prossima lezione.		