

G+S-Kids: Introduzione alla lotta svizzera - Lezione 1

Tutti nella segatura

Autore

Capi disciplina Lotta svizzera / giochi nazionali

Condizioni quadro

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

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Giocare nella segatura.
 Contatto con la segatura.
 Contatto coi pantaloni di lotta
 Movimento e divertimento

Indicazione

-

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	
10'	Annaffiare la segatura Affinché non sia troppo polverosa, è necessario annaffiare la segatura. Mentre il monitore annaffia, i bambini corrono in tutti i sensi nella segatura. In questo modo la segatura viene mischiata bene e si solleva poca polvere.	L'aiuto monitore corre davanti ai bambini, che lo seguono. Corsa a spirale verso l'interno, fino a quando l'aiuto monitore si trova nel mezzo. In seguito è l'ultimo bambino che corre a spirale verso l'esterno. Gli altri bambini seguono. Attenzione: non spruzzare i bambini.	Tube dell'acqua

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Acchiapparella: "Anche gli animali si muovono" Il monitore cerca di acciuffare un bambino e gli dice il nome di un animale. Il bambino deve imitare l'animale con dei movimenti e dei suoni. Nello stesso tempo cerca di acciuffare un altro bambino e di dirgli il nome di un altro animale, ecc.	Gli animali e i loro movimenti: Cavallo: galoppare e nitrire Rana: saltellare e gracchiare Gatto: correre e miagolare Cane: correre ed abbaiare Uccello: muovere le braccia e fischiare Tartaruga: muoversi lentamente a quattro zampe e rimanere in silenzio Asino: galoppare e tagliare Scimmia: correre accovacciato, lasciar strisciare le mani per terra e gridare come una scimmia.	
10'	Contatto con la segatura Rotolarsi nella segatura. Due gruppi con almeno 4 persone. Sdraiarsi a pancia in giù, spalla contro spalla. La prima persona di ogni gruppo si gira su sé stessa e «passeggia» sugli altri fino alla fine del gruppo. Quando è arrivato in fondo, parte il prossimo. Obiettivo: Quale gruppo riesce per primo a raggiungere: la parte opposta del locale? il gruppo che si impone due volte, è proclamato vincitore.		

10'	<p>Staffetta</p> <p>Il monitore spiega ai bambini come infilarsi i pantaloni di lotta. Il cinturone deve essere fissato correttamente. L'orlo dei pantaloni deve essere arrotolato. Quando si tolgono, vanno srotolati.</p> <p>Ripartire nel senso della lunghezza del locale di lotta due volte quattro paia di pantaloni. Formare due gruppi. I bambini si mettono uno dietro l'altro.</p> <p>Al segnale «via», i primi due bambini corrono verso il primo paio di pantaloni. Devono infilarseli e levarseli correttamente prima di correre verso il prossimo paio. Quando sono riusciti a mettersi e togliersi quattro paia di pantaloni, toccano il muro di fondo e ritornano in fondo alla fila del loro gruppo. Il prossimo bambino può a sua volta partire.</p>	 	
-----	---	--	--

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	<p>Raccogliere le «carote»</p> <p>Diversi lottatori formano un cerchio sdraiandosi a pancia in giù e agganciandosi con le braccia. Un altro lottatore cerca di tirare fuori dal cerchio un compagno. Il lottatore che viene tolto dal cerchio aiuta il compagno.</p> <p>Chi si farà «cogliere» per ultimo?</p>		<p>Pantaloni di lotta</p> <p>Prospetti 24 giochi brevi (disponibili presso la Federazione di lotta svizzera)</p>
5'	Salutarsi e presentazione della prossima lezione.		