

## G+S-Kids: Introduzione alla lotta svizzera - Lezione 2

# Pazzi di sport

### 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 eventualmente un aiuto monitore

### Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Come ci si batte in altre discipline sportive`  
 Miglioramento delle capacità di coordinazione. Piacere di ascoltare musica.

### Indicazione

I giochi vanno bene per tutte le categorie d'età.  
 Per la parte principale scegliere brani musicali che cambiano spesso ritmo. Locale di lotta o sala di sport.

### Contenuti

#### INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
2'	Benvenuto, obiettivi e svolgimento della lezione	I bambini in semicerchio Il monitore di fronte alla classe	
5'	<b>Gioco della strega</b> I bambini camminano o corrono liberamente. Il monitore impersona la strega, che può trasformare i bambini, ad esempio in alberi. I bambini devono quindi imitare immediatamente un albero. Altri esempi: scimmie, tartarughe, rane, locomotive. I bambini devono ogni volta cercare di trovare i movimenti corrispondenti.		
5'	<b>La nostra vita quotidiana</b> I bambini camminano o corrono liberamente. Il monitore fa imitare loro scene della vita quotidiana. Ad esempio dice che tutti i bambini sono ancora a letto. I bambini devono quindi sdraiarsi e far finta di dormire. Appena il monitore fischia, i bambini si svegliano e iniziano a muoversi. Altri esempi: essere stanchi, vestirsi, far colazione, andare a scuola...		

#### PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	<b>Capriola in avanti</b> Formare due gruppi che eseguono delle capriole in avanti nello stesso tempo, attraversando la sala in diagonale. Ogni bambino fa una capriola, si alza, incrocia con un bambino dell'altro gruppo ed esegue una seconda capriola. Ogni bambino fa l'esercizio due volte. Idem, con capriole all'indietro.	Con musica 	Impianto musicale

10'	<b>Sumo</b> Disegnare quattro cerchi nella segatura. Tutti i bambini si infilano i pantaloni di lotta. In ogni cerchio vi sono due bambini. Al segnale del monitore, i due bambini cercano di far uscire il compagno dal cerchio, spingendolo, tirandolo o gettandolo. Se uno dei due cade, perde. Un combattimento dura al massimo un minuto. I quattro vincitori si affrontano in due round. Lo stesso per chi ha perso. Chi si impone nei primi cinque combattimenti, vince il torneo.		Pantaloni di lotta Cronometro
10'	<b>Guardia del corpo</b> Due bambini stanno uno di fronte all'altro e si tengono per i pantaloni di lotta. Un terzo bambino si mettono dietro uno di loro e cerca di toccare la schiena dell'altro. Gli altri due devono impedirglielo spostandosi con abilità. Se il terzo bambino riesce comunque a toccare la schiena del compagno, può decidere il posto che vuole prendere.		Pantaloni di lotta
10'	<b>Staffetta dei lottatori</b> Tutti i bambini indossano i pantaloni di lotta. Formare due gruppi con un numero pari di membri. Due a due, i bambini attaccano assieme i loro pantaloni di lotta utilizzando la cintura. Al segnale del monitore, le due prime coppie di ogni gruppo partono, aggirano il paletto e ritornano al punto di partenza. Tocca quindi alla prossima coppia partire, ecc. Un passaggio per coppia. Se vi è solo un gruppo di quattro, due passaggi. Fare una rivincita.		Pantaloni di lotta Paletti

#### RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	<b>Gioco dei pantaloni di lotta</b> Diversi lottatori formano un cerchio e posano al centro un pantalone di lotta. I lottatori si tengono per i lati dei pantaloni. Cercano di tirare un compagno sul paio di pantaloni posati per terra evitando di toccarli loro stessi. Chi cammina per primo sui pantaloni ha perso.		Pantaloni di lotta Prospetti 24 giochi brevi (disponibili presso la Federazione di lotta svizzera)
3'	Salutarsi e presentazione della prossima lezione		