

G+S-Kids: Introduzione alla lotta svizzera - Lezione 7

Prevenzione degli incidenti 2

Riprendersi in fretta

Autore

Esperti G+S / capo 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

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Sviluppare le capacità di coordinazione giocando
 Abituarsi al contatto fisico
 Introduzione all'«Übersprung» (saltar sopra)
 Movimento e divertimento

Indicazione

Prese elettriche per il lettore DVD e la televisione
 Di preferenza in un locale di lotta

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
3'	Benvenuto, obiettivi e svolgimento della lezione	I bambini in semicerchio Il monitore di fronte alla classe	
5'	Passarsi la palla in cerchio Un gruppo di bambini forma un cerchio di circa 5 metri di diametro. I bambini si passano una palla. Al centro, un bambino cerca di intercettarla. Se ci riesce, un altro bambino prende il suo posto. Variante: passarsi la palla tra le gambe. Il bambino che si trova in mezzo, riceve un punto quando riesce ad afferrare la palla e può designare il compagno che prenderà il suo posto.		Prospetti 24 giochi brevi (disponibile presso la Federazione di lotta svizzera)
5'	Combattimento al suolo I bambini formano delle coppie. Uno dei due sta per terra tenendo stretta una palla. L'altro cerca di rubargliela. Chi riuscirà a difendere la palla più a lungo?		Prospetti 24 giochi brevi (disponibile presso la Federazione di lotta svizzera)

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Prevenzione degli incidenti - tecniche di caduta di lato Due bambini stanno uno di fronte all'altro tenendosi una mano. Un bambino si lascia cadere di fianco all'altro. Il suo compagno attutisce la caduta tenendogli la mano.	Vedi capitolo «prevenzione degli incidenti» nel film didattico	Film didattico lotta svizzera Televisione Lettore DVD
7'	Passare di fianco all'altro I bambini indossano i pantaloni di lotta, con gli orli arrotolati. Due bambini si salutano stringendosi la mano e afferrano i pantaloni a sinistra e a destra. Un bambino cerca di passare di fianco all'altro e il compagno prova ad impedirglielo. Chi ci riesce è nominato misirizzi (il pupazzo che non cade mai).		Pantaloni di lotta.
15'	Übersprung Per questo esercizio è importante avere una buona presa. Con la mano destra si afferra il cinturone da dietro. Con quella sinistra la parte inferiore dei pantaloni di lotta dell'avversario. Chi attacca cerca, con una finta, di spostare il peso dell'avversario sulla sua gamba destra. Nello stesso tempo, piazza il suo piede destro all'esterno di quello dell'avversario. In questo modo, la persona attaccata viene sbilanciata. Basta così afferrargli la parte superiore del braccio destro e spingerlo per farlo cadere.		Film didattico lotta svizzera Televisione Lettore DVD

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Memory Formare delle squadre di due o di tre. Ogni squadra ha il proprio gioco del Memory. Le squadre compiono un giro della palestra. In seguito hanno diritto di guardare due carte del Memory. Se le due carte sono identiche, possono girare altre due carte. Se per contro non vi è la stessa immagine, devono rifare un giro della palestra.		Prospetti 24 giochi brevi (disponibile presso la Federazione di lotta svizzera)
5'	Salutarsi e presentazione della prossima lezione.		