



## G+S-Kids: Introduzione alla lotta svizzera - Lezione 8

Prevenzione degli incidenti 3

# Scavare fiumi, costruire ponti

### Autore

Felix Egger, responsabile 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  
Sicurezza Eventualmente un aiuto monitore

### Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Prevenire gli incidenti giocando  
Imparare le tecniche di caduta  
Movimento e divertimento.

### Indicazione

Tutti i bambini scavano un fiume profondo 20 e largo 50 centimetri. I due bambini più piccoli scelgono a turno i membri della loro squadra. Il monitore decide quale gruppo deve raffigurare i ponti e quale gruppo rappresentare i battelli sul fiume. La prima squadra si sparpaglia lungo il letto e raffigura i ponti sdraiandosi sul fiume. L'altro gruppo deve passare il più rapidamente possibile sotto i ponti fino all'arrivo mettendosi a quattro zampe. Il monitore cronometra il tempo. Se un ponte «crolla» da solo, la squadra dei battelli riceve un bonus di tre secondi. Se invece i battelli «distruggono» un ponte, si aggiungono tre secondi alla squadra dei battelli. Invertire i ruoli dopo ogni passaggio.

### 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'	<b>Acchiappino del malato</b> Quando un bambino è preso dal lupo, si tiene con la mano la parte che è stata toccata. Nello stesso tempo si trasforma in lupo e va a caccia degli altri bambini.		
5'	<b>Staffetta con capriole in avanti</b> È importante che i bambini eseguano le capriole sulla spalla sinistra durante il primo passaggio e su quella destra durante il secondo.		

#### PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
12'	<b>Scavare il letto del fiume</b> Scavare utilizzando solo le mani e levigare i bordi.		

20'	<p><b>Formare i gruppi</b> Costruire dei ponti e passarvi sotto coi battelli. La squadra dei battelli infila i pantaloni di lotta e si dispone all'inizio del letto del fiume. Appena un bambino è riuscito a passare a quattro zampe sotto tutti i ponti, il secondo può partire. È importante non far crollare i ponti. Il monitore cronometra. Vince la squadra più rapida.</p>		<p>Pantaloni di lotta Cronometro</p>
-----	--	--	--

#### RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	<p><b>Girare la tartaruga</b> Tutti i bambini salvo uno (il lottatore) strisciano nella segatura.  Il lottatore cerca di girare una «tartaruga» sulla schiena. Se ci riesce, i due cercano di girare un'altra «tartaruga». Il gioco finisce quando rimane una sola tartaruga, proclamata vincitrice.</p>		<p>Pantaloni di lotta  Prospetti 24 giochi brevi (disponibili presso la Federazione di lotta svizzera)</p>
3'	Salutarsi e presentazione della prossima lezione.		