

G+S-Kids: Introduzione alla lotta svizzera - Lezione 9

Prevenzione degli incidenti 4

Nessuno è troppo piccolo per diventare re

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
 Sicurezza 2 monitori G+S lotta svizzera

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento



Imparare le tecniche di caduta
 «Hüfter» (movimento con le anche) a destra
 Movimento e divertimento

Indicazione


Tutti i bambini devono avere qualche conoscenza della lotta svizzera.
 Prese elettriche per il lettore DVD e la televisione.

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'	Riscaldamento Correre in cerchio. Il monitore corre controsenso all'interno del cerchio, mostrando gli esercizi e controllando che siano eseguiti correttamente. Prevenzione degli incidenti, capriola all'indietro I bambini si sdraiano sulla schiena e si bilanciano in avanti e indietro fino a quando riescono a fare una capriola all'indietro. Eseguire la capriola di lato sulla testa.		
5'	Gioco – Fuori dal cerchio I bambini si trovano all'interno di un cerchio tracciato per terra. Ognuno cerca di spingere l'altro fuori dal cerchio (non picchiare). L'ultimo che rimane nel cerchio è proclamato re.		

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
15'	Avvitare l'anca (Hüfter) a destra Avvitare l'anca destra e flettere le ginocchia in modo tale da afferrare la parte superiore del braccio dell'avversario. In seguito tendere le gambe. In questo modo l'avversario viene sollevato e sbilanciato. Terminare il movimento spingendolo di lato. Se l'avversario è molto grande, aiutarsi facendo uno sgambetto sulla parte esterna		

15'	<p>Esercitarsi come dei cuscinetti a sfera</p> <p>Formare due gruppi. Un gruppo sta all'interno del cerchio e l'altro all'esterno. Coloro che stanno all'interno del cerchio rimangono sul posto, gli altri girano nel senso delle lancette dell'orologio. Il monitore resta più o meno sul posto per poter sorvegliare uno ad uno i bambini.</p> <p>Il bambino (maglietta nera) all'interno del cerchio esegue delle prese sul bambino all'esterno del cerchio (maglietta bianca). L'esercizio finisce quando i bambini del cerchio esterno si trovano di nuovo di fronte al loro primo partner.</p>		<p>Pantaloni di lotta</p> <p>Opuscoli «Forme di organizzazione»</p>
-----	--	--	---

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	<p>Gioco del bruco.</p> <p>I bambini si sdraiano sulla schiena in due file (al massimo quattro per fila), stando spalla contro spalla e tendendo le loro braccia in alto.</p> <p>Il re si allunga sulle braccia tese e si lascia trasportare fino alla fine del gruppo, poi esegue una capriola per scendere. Una volta in fondo, sceglie quale dei suoi compagni si farà a sua volta trasportare.</p>		<p>Prospetti</p> <p>24 giochi brevi (disponibile presso la Federazione di lotta svizzera)</p>
5'	Salutarsi e presentazione della prossima lezione.		