

02 | 2012

Tema del mese – Sommario

Regole chiare sin dall'inizio	2
Dal più piccolo al più grande	3
Imparare a cadere	4
Contatti fisici	5
Misurare la propria forza	6
Giocare con oggetti	7
Giocare nello spazio	8
Mantenere o modificare la posizione	9
Forma di competizione: Sumo	10
Lezioni	11
Informazioni	24

Categorie

- Età: **5-7** **8-10** **11-15**
- Livello scolastico: scuola dell'infanzia, elementare, scuola media livello I
- Livello di apprendimento: principianti, avanzati

Osservazione: a seconda del livello del gruppo, ogni esercizio può essere proposto anche ad altre categorie d'età.



Giochi di lotta

I termini «lottare» o «sport da combattimento» risvegliano svariate sensazioni dal profilo pedagogico. Questo tema del mese è dedicato in tutto e per tutto ai giochi di lotta. E dato che lottare o accapigliarsi presuppone anche cadere, nelle pagine seguenti forniamo pure qualche consiglio per imparare a farlo in tutta sicurezza.

Praticare uno sport in cui si lotta e ci si azzuffa è molto importante per lo sviluppo della personalità di bambini e giovani e per la loro socializzazione. Negli ultimi anni, la tematica è stata trattata da numerosi specialisti di pedagogia sportiva e i risultati emersi sono stati applicati nelle lezioni di educazione fisica. Anche Gioventù+Sport ha inserito «lottare, accapigliarsi» nella categoria delle forme di movimento.

Ai bambini piace lottare

I giochi di lotta aiutano a ridurre l'aggressività e, addirittura, a prevenire la violenza. Grazie a questi giochi, inoltre, i bambini migliorano le loro abilità motorie e imparano delle strategie che consentono loro di affermarsi e di imporsi nella vita di tutti i giorni. Gli effetti sperati sono molteplici. È incontestabile che lottare e accapigliarsi sono azioni che contribuiscono ad uno sviluppo sano e che la maggior parte dei bambini è alla ricerca di situazioni in cui misurarsi con gli altri. In questo tema del mese presentiamo una serie di sport da combattimento più o meno conosciuti suddivisi in cinque diversi capitoli: contatti fisici; misurare la propria forza; giocare con gli oggetti; giocare con lo spazio e mantenere, modificare una posizione. Ogni capitolo presenta delle piccole forme di gioco che servono ad arricchire una lezione di educazione fisica. La parte introduttiva presenta una piramide a tre livelli che rappresenta il passaggio graduale e progressivo dal gioco alla gara, attraverso la tecnica.

Imparare a cadere correttamente

L'accento è posto anche sul modo di cadere. Durante un'intera lezione, si possono esercitare in modo ludico diverse tecniche di caduta (in avanti, all'indietro, lateralmente) che aiutano a ridurre le conseguenze e alla fine i bambini si ritrovano con un repertorio di tecniche e i rispettivi esempi di applicazione.

Lezioni introduttive per diversi sport da combattimento

Alcune lezioni di judo, ju-jitsu e lotta permettono di sperimentare gli sport presentati. Ogni lezione segue una metodologia precisa e fa parte di una serie di 10 lezioni, tutte disponibili su mobilesport.ch. ■



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP

Regole chiare sin dall'inizio

Lottare e accapigliarsi con correttezza e lealtà permette ai bambini di soddisfare al meglio il loro bisogno di muoversi. Inoltre li aiuta a sviluppare la loro fisicità, nonché a sperimentare delle emozioni imparando ad affrontarle.

In ogni scuola, all'ora della ricreazione, si osservano ragazzini vocianti che si rincorrono e s'azzuffano. I bambini e i giovani sentono il bisogno di misurarsi con gli altri, anche fisicamente. Ma come si possono preparare i bambini a fare la lotta e come fare a introdurla nelle lezioni di educazione fisica senza che la cosa degeneri? Non si tratta tanto di focalizzare l'attenzione sulle tecniche specifiche agli sport da combattimento quanto piuttosto di sottolinearne l'aspetto ludico.

Vivendo e elaborando successi e insuccessi i bambini sanno gestire meglio la frustrazione. Imparando e rispettando regole e rituali, inoltre, migliorano l'autocontrollo. Senza contare che i duelli stimolano anche la condizione e la coordinazione. Assumere un atteggiamento rispettoso e corretto nei confronti dell'avversario rappresenta il valore fondamentale dei giochi basati sulla lotta.

Il successo è garantito solo se anche nei giochi più piccoli s'instaurano regole chiare e se gli allievi si assumono la responsabilità di rispettare tali regole. Lotta e correttezza vanno di pari passo, arricchiscono la nostra cultura sportiva e incoraggiano la tolleranza reciproca. Le regole sono introdotte progressivamente: le più importanti subito e le altre, se necessario, in seguito. In questo modo i progressi a livello di apprendimento e il passaggio agli sport da combattimento diventano più tangibili. Ma attenzione: prima di sperimentare la lotta in piedi, occorre imparare a cadere senza farsi male (v. pag. 4).

L'esempio delle arti marziali asiatiche

La filosofia delle arti marziali orientali dimostra chiaramente che la lotta e la lealtà sono strettamente correlate. Nella lotta basata su regole e rituali si può esercitare il fairplay e sperimentare il fascino del combattimento senza temere per la propria incolumità e per quella altrui. Oltre a sviluppare una buona consapevolezza di sé e del proprio corpo, il combattimento si basa anche sulla comunicazione non verbale che consente a ragazzi della stessa età di confrontarsi con gli altri e con sé stessi. Gli sport da combattimento estremo-orientali arricchiscono la sensibilità sportiva europea conferendole una nuova dimensione. Lottare lealmente rappresenta una sfida sia per i monitori di società sportive sia per gli insegnanti a scuola.

Dal più piccolo al più grande

L'esito di una lezione di educazione fisica che propone giochi di lotta è aleatorio. Ma per evitare brutte sorprese basta prepararla con cura.

Una buona preparazione dal profilo metodologico e didattico può essere riassunta con un cerchio e una piramide (v. immagine).

In questo capitolo illustriamo uno schema pratico e concreto, sintetizzato in un grafico in cui vediamo un cerchio e una piramide. Le tre sezioni di cerchio rappresentano, una accanto all'altra e una contro l'altra, le forme sociali della lotta. A seconda della forma scelta aumenta l'intensità e cambia il comportamento dell'allievo.

La piramide a tre livelli rappresenta il passaggio graduale e progressivo dal gioco alla gara, attraverso la tecnica. Il livello più basso riporta giochi di lotta, che ogni docente può inserire nell'attività, anche senza disporre di conoscenze specifiche. I giochi sono suddivisi in cinque temi. Il livello intermedio della piramide comprende gesti tecnici a terra e alla stazione.

I bambini e i docenti – grazie al confronto con le tecniche del combattimento – comprendono meglio i movimenti. Lo scopo della lotta a terra è quello di mettere l'avversario con la schiena al suolo e magari di bloccarlo per qualche tempo. Le regole vengono inserite gradualmente. Prima di arrivare a combattere stando in piedi, i bambini devono imparare a cadere senza farsi male.

Lo scopo della lotta in piedi è di buttare a terra l'avversario con le gambe, le cosce o le spalle e per farlo esistono molte tecniche.

Al livello più alto della piramide si trova la gara; i tornei fatti a scuola o nell'ambito delle società a seconda dei presupposti e delle regole utilizzate possono essere organizzati in modo molto diverso.



Lista di controllo

- **Pericolo di farsi male:** togliere le scarpe e i gioielli. A dipendenza dei giochi utilizzare dei tappeti.
- **Rispetto delle regole:** gli allievi devono sapere che non si tollerano violazioni delle regole. Il docente svolge un ruolo centrale. Regole di facile applicazione e un'atmosfera distesa durante l'insegnamento contribuiscono al rispetto delle regole.
- **Rituali:** le azioni ripetute continuamente, come il saluto prima del combattimento, i cenni per l'inizio della lotta, aiutare lo sconfitto al termine dello scontro, con il passare del tempo formano una serie di rituali che contribuiscono all'andamento positivo dell'attività svolta durante la lezione e migliorano il rapporto con la classe.
- **Stop:** quando ci si fa male è necessario un segnale chiaro. In tal caso la lotta deve essere immediatamente sospesa.
- **Pari opportunità:** tutti devono avere la possibilità di fare esperienze positive, cosa particolarmente importante nella lotta a due intesa come forma sociale. Pertanto nella suddivisione degli allievi si dovrebbero considerare aspetti come forza, statura e peso.

Imparare a cadere

Esercitandosi regolarmente e in modo variato i ragazzi assimilano le tecniche di caduta ricorrendovi poi in caso di necessità.

Le cadute sono parte integrante di un'infanzia sana e vivace, perciò non si può pensare di evitarle completamente. Si cerca piuttosto di evitare gli infortuni gravi – come quelli causati da una caduta dall'alto – adottando tutte le necessarie misure precauzionali. Il Safety Tool n° 9 dell'upi – Ufficio prevenzione infortuni si sofferma sui tipi di caduta che, con il necessario allenamento, possono avere un «lieto fine».

Si tratta di cadute orizzontali che capitano più frequentemente camminando, correndo e giocando. Staticamente, le cadute rappresentano oltre il 50% delle cause d'infortunio fra i bambini e spesso ad avere la peggio è la testa, seguita dalle braccia e dalle mani.

Tipi di caduta

La maggior parte delle volte il bambino cade in avanti: dopo aver perso l'equilibrio (perché inciampa o rimane impigliato) segue una breve fase di caduta che finisce con un atterraggio – spesso doloroso – al suolo. Gli scivoloni sul ghiaccio o in discesa terminano generalmente sul sedere – non per questo il contatto con il suolo è meno dolente. Ovviamente, quando si scivola si può atterrare anche su un fianco.

Un buon allenamento alle cadute deve proteggere in primo luogo la testa, ma anche le estremità superiori. E deve essere ludico; in fondo lo scopo è quello di iniziare già in età prescolare! Per quanto possibile, l'allenamento deve insegnare a «rimodellare» il capitolombolo in un movimento senza conseguenze gravi.

Maggiori informazioni sulle [cadute](#) al sito dell'upi – Ufficio prevenzione infortuni.

Fonte : upi – Ufficio prevenzione infortuni (2011). [Safety Tool n° 9: Cadute](#). Berna: upi.

Prevenzione strutturale e comportamentale

Con i bambini, un compito importante della prevenzione a livello strutturale consiste nell'escludere le cadute dall'alto. Laddove i bambini giocano soli e si muovono in autonomia, tutti i punti pericolosi vanno assicurati con parapetti e recinzioni a norma. Inoltre, un'illuminazione sufficiente, delle calzature adatte, il rivestimento giusto dei pavimenti interni ed esterni e protezioni anticaduta appropriate contribuiscono ad evitare infortuni dovuti a cadute o perlomeno ad alleviarne le conseguenze. A livello comportamentale l'upi consiglia di iniziare già negli anni della scuola dell'infanzia con un allenamento alle cadute giocoso e adatto all'età dei bambini, che va poi portato avanti per tutta la durata della scuola elementare. Solamente un esercizio regolare e variato consente di automatizzare le tecniche della caduta che, in caso di necessità, verranno applicate più spontaneamente.

Contatti fisici

Grazie a questi esercizi gli allievi sperimentano i contatti fisici e imparano – in modo ludico – a rispettare i compagni.

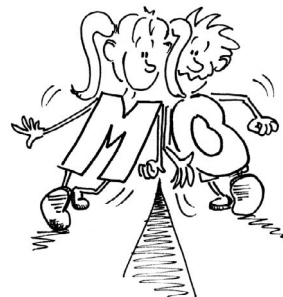
Corsa con spinta laterale

8-10

I ragazzi formano delle coppie e si dispongono fianco a fianco sui due lati di una linea della palestra, con lo sguardo rivolto nella stessa direzione. I due allievi esercitano una certa pressione spalla contro spalla. Ad un segnale del docente iniziano a correre lungo la linea, sempre premendo l'altro, senza fermarsi e senza cambiare posizione. Vince chi all'arrivo è riuscito a far spostare di più l'avversario dalla linea che funge da «traccia».

Variante

- Questo esercizio può essere eseguito anche schiena contro schiena o pancia contro pancia (ad esempio con un cuscino in mezzo). In questo caso ci si sposta lateralmente.



Toccata e fuga

5-7

I due allievi cercano di toccare l'avversario il maggior numero di volte in un punto preciso, ad es. spalle, schiena, cosce, senza farsi toccare a loro volta. Si gioca per un minuto. Dopo ogni colpo messo a segno gli allievi tornano nella posizione di partenza.

Variante

- Gli allievi si tengono per le mani, le spalle o alla nuca e cercano di mettere un piede sopra quello dell'avversario. La lotta può iniziare in ginocchio, con gli allievi che cercano di afferrare le caviglie dell'altro con una o ambedue le mani.



Il borsaiolo

8-10

Gli allievi si fissano agli abiti (ma non sulle scarpe) un certo numero di mollette per il bucato. Al via, ognuno cerca di «rubare» quante più mollette possibili agli altri. Chi non ha più mollette deve svolgere un compito accessorio, o le riceve indietro dagli altri.

Varianti

- Si possono usare anche mollette di vari colori attribuendo loro un punteggio diverso
- Si può anche invertire la consegna, in quanto ognuno deve attaccare agli altri le proprie mollette
- Si può giocare in modo analogo anche usando dei nastri.



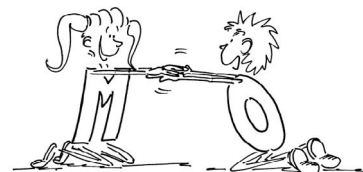
Colpo di mano

5-7

Gli allievi A e B si trovano uno di fronte all'altro, con le braccia distese e il palmo delle mani che si tocca. A, che ha le mani sotto quelle di B, cerca di colpire con il palmo il dorso delle mani di B; se ci riesce, ottiene un punto, se B riesce a spostare le proprie mani senza farsi colpire, riceve lui un punto e può provare a colpire a sua volta. Se B sposta le mani prima che A abbia mosso le sue, il punto va a A.

Variante

- Seduti a gambe incrociate. A mette le proprie mani sulle ginocchia di B, che tiene le sue dietro la schiena appoggiate a terra e cerca poi di colpire quelle di A.



Misurare la propria forza

Grazie a questi esercizi, i bambini imparano a misurare la loro forza sia mentre si preme, si tira o si spinge. E anche qui la parola d'ordine è sempre la stessa: divertimento e rispetto per l'avversario.

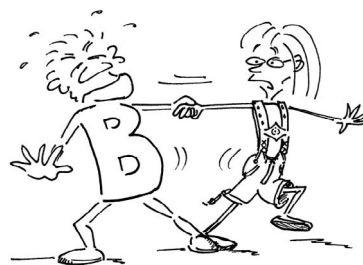
La lotta dei tori

8-10

Due allievi sono disposti uno di fronte all'altro, con l'esterno del piede che si tocca, tenendosi per mano dal lato rivolto verso l'avversario. Tirando, spingendo o esercitando una pressione, cercano di far spostare l'avversario in avanti o di costringerlo a sollevare un piede.

Varianti

- Due allievi uno di fronte all'altro a gambe divaricate, tenendosi per le braccia.
- Due allievi uno di fianco all'altro, si tengono a braccetto e prendono la propria mano con l'altra.



Nel laghetto

8-10

Due allievi sono uno di fronte all'altro e si tengono per mano. Li separa un laghetto di forma circolare (corda per saltare o cerchio). Ogni allievo cerca di tirare l'altro nel laghetto. Chi entra per primo nel laghetto con un piede ha perso.

Varianti

- Afferrare la mano diagonalmente
- All'inizio non afferrare niente.



Il caprone

5-7

Due allievi sono disposti uno dietro l'altro nella stessa direzione. Quello che si trova dietro cerca di spingere l'altro oltre una linea prestabilita. Quello che oppone resistenza non può girarsi. Dopo ogni tentativo si invertono i ruoli.

Variante

- Tirare invece di spingere, uno di fronte all'altro tenendosi per i polsi.



La frutta caduta

8-10

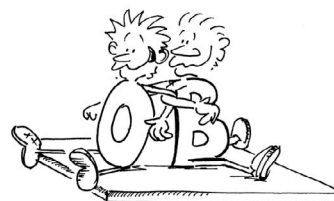
Due allievi si fronteggiano in piedi su una panca (elemento di cassone, trave di equilibrio, ecc.) tenendo in mano un pallone medicinale, con il quale cercano di spingere l'avversario a terra. Perde chi tocca terra per primo. Si può combattere anche lungo una linea sul terreno; in questo caso perde chi è costretto a mettere ambedue i piedi ai lati della linea. Si può giocare sulla linea anche senza pallone medicinale. Gli allievi si dispongono uno di fronte all'altro, lungo la linea, in modo che la punta del piede dietro tocchi i talloni di quello davanti. La mano sinistra viene messa dietro la schiena, mentre con il palmo della mano destra si colpisce l'avversario cercando di fargli perdere l'equilibrio.



Schiena contro schiena

5-7

Due allievi siedono a terra schiena contro schiena, a gambe divaricate e con le braccia incrociate a livello dei gomiti in modo da avere il braccio destro sotto quello sinistro dell'avversario. Ad un segnale, ognuno cerca di spingere l'avversario a destra fino a quando la sua spalla sinistra (o il gomito) tocchi terra. Il gioco va fatto su dei tappetini.



Giocare con oggetti

Conquistare, mantenere e lasciare degli oggetti sono termini legati ai giochi basati sul combattimento. I bambini si esercitano a coppie o in gruppo.

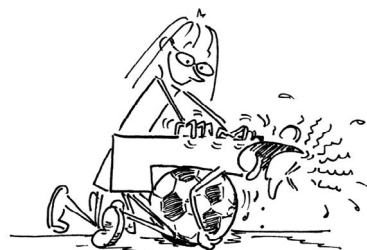
Conquistare la palla

5-7

L'allievo A si abbarbica mani e piedi ad una palla (da pallacanestro o da pallavolo). L'allievo B cerca di strappargliela. Il campo da gioco può anche essere delimitato; si deve decidere in precedenza se è possibile fare il solletico. Non ci si può alzare. Il gioco può essere complicato con diverse consegne. Vince chi riesce a conquistare la palla o a girare sulla schiena l'avversario, con o senza palla. Quando ci sono diversi giocatori si dispone a terra la metà dei palloni. Dopo 30 secondi chi è riuscito a conquistarne uno?

Variante

- Due allievi tengono insieme un pallone medicinale con il palmo di entrambe le mani e cercano di sottrarre il pallone al compagno. Non si può abbracciare la palla. Si possono usare anche palle di dimensioni diverse. Vince chi si ritrova la palla fra le mani al segnale di arresto dato dal docente.



La lotta dei nastri

5-7

In un quadrato di tre metri di lato si fronteggiano due coppie. Ogni giocatore si infila due nastri nei pantaloni. Ad un segnale ogni coppia cerca di conquistare i quattro nastri degli avversari. Ogni squadra sceglie liberamente dove fissare i nastri. Si può giocare anche con squadre più numerose. Il campo da gioco è suddiviso in due zone di sicurezza e una di attacco al centro. La squadra A cerca ad un segnale di attraversare la zona pericolosa, mentre la B si dispone sulla stessa cercandoci di rubare i nastri agli avversari.



Rugby in ginocchio

11-15

Due squadre sono disposte ai lati opposti di un campo da gioco composto di tappetini. Al centro del campo si trova un pallone medicinale; ad un segnale ambedue le squadre si gettano sulla palla e cercano di portarla oltre la linea opposta. Quando una squadra raggiunge l'obiettivo ottiene due punti. Se il giocatore della squadra avversaria in possesso di palla viene girato sulla schiena si ottiene un punto supplementare e si ricomincia da capo.



Pirati e nobili

8-10

Formare due gruppi: pirati e nobili. Ogni gruppo si posiziona ad un'estremità della palestra. I nobili difendono una camera del tesoro (collocata alle loro spalle) che contiene diversi oggetti preziosi (palle, cuscini, nastri, ecc.). I pirati devono cercare di penetrare nella camera del tesoro, sottrarre gli oggetti e portarli nella loro grotta. Quando un oggetto si trova nella grotta i nobili non possono più recuperarlo. Possono sottrarre i loro oggetti preziosi ai pirati solo sulla via che conduce alla grotta.

Osservazioni: cronometrare il tempo. Gli oggetti preziosi non possono essere lanciati e si può rubare un solo oggetto alla volta.



Giocare nello spazio

Lo spazio è il luogo ideale per allenare i giochi di lotta. Sono numerose le idee ludiche che permettono di difenderlo, conquistarlo e abbandonarlo.

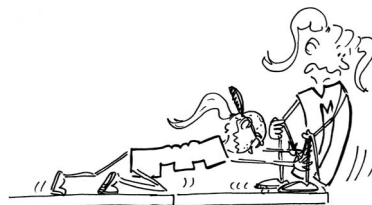
Conquista

8-10

Si costruisce una piattaforma con i tappetini. La squadra A si dispone su di essa. La squadra B cerca ad un segnale di conquistarla. Il gioco finisce quando la squadra A è stata completamente respinta dalla piattaforma. Chi viene scacciato una volta non può rientrare in gioco.

Variante

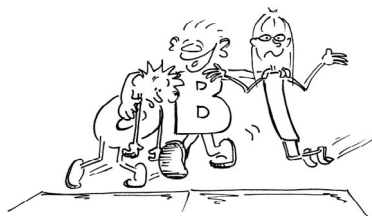
- Si può giocare con quanti allievi si desidera, l'importante è di adattare le dimensioni della piattaforma al numero di partecipanti. I bambini si respingono in ginocchio. È vietato alzarsi in piedi. Vince l'ultima persona che rimane sulla piattaforma.



Guardie e evasi

8-10

Il o i guardiani devono riportare in prigione (campo fatto di tappetini) l'evaso fuggito di prigione.



Lupi e agnelli

8-10

La squadra A ad un segnale corre da un campo di tappetini ad un altro, disposto di fronte. Nella zona fra di essi, delimitata ai lati, sono disposti in ginocchio i componenti della squadra B, che cercano di far cadere gli avversari placcandoli alle gambe o alle anche. Si misura il tempo necessario ad atterrare tutti i componenti della squadra A. Cambio di ruolo, oppure chi viene catturato diventa cacciatore. Vince chi alla fine del periodo prestabilito rimane ancora in piedi.



Lo sconfinamento

11-15

Le squadre A e B si fronteggiano ad una distanza di circa tre – quattro metri. Dietro alla squadra B c'è il territorio (un grande rettangolo) da difendere. La squadra A cerca di raggiungere la linea sul lato opposto del territorio difeso da B. La durata del gioco è limitata a 45 secondi, trascorsi i quali si contano i giocatori che sono riusciti a penetrare in territorio nemico.



Mantenere o modificare la posizione

L'obiettivo dei seguenti esercizi è di sperimentare diverse posizioni. I bambini si allenano soprattutto in coppia.

Mantenere la presa

8-10

Due allievi sono seduti a terra schiena contro schiena. Ad un segnale cercano entrambi di voltarsi il più rapidamente possibile e di mettere sulla schiena l'avversario. Il gioco dura 60 secondi. Si possono scegliere anche altre posizioni di partenza.



Mettere a sedere

11-15

Due allievi si fronteggiano stando in ginocchio. Si conquista un punto se si costringe l'avversario ad appoggiare completamente i glutei a terra.



Voltare le lumache

8-10

L'allievo A è coricato sulla pancia e cerca di aderire al massimo al suolo. L'allievo B deve cercare di rigirarlo sulla schiena e di mantenerlo in questa posizione per 2 secondi.



Alzarsi

8-10

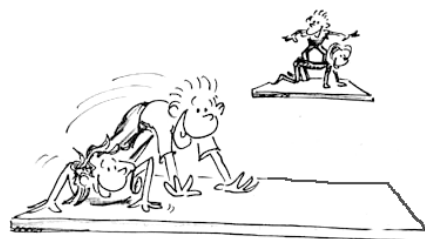
Un allievo è disteso sul ventre, un altro lo tiene fermo a terra. Il prigioniero cerca di mettersi carponi; se ci riesce in un tempo determinato ottiene un punto. Come continuazione dell'esercizio si potrebbe prevedere la posizione eretta.



Bufali e indiani

8-10

Formare delle coppie. Un bambino è il bufalo, l'altro fa l'indiano. Dopo aver mangiato, il bufalo si stende al sole (sulla schiena e con gli occhi chiusi) per un meritato riposo. L'indiano si avvicina a lui furtivamente, cerca di sorprenderlo e di afferrarlo mantenendolo saldamente al suolo (sempre sulla schiena). Il bufalo può difendersi non appena viene attaccato (non in modo figurato ma fisico) cercando di girarsi sul ventre o di alzarsi. Se ce la fa, vince, altrimenti il vincitore sarà l'indiano.

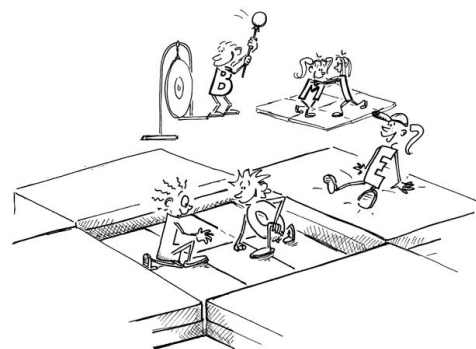


Forme di competizione: Sumo

Quando due lottatori di Sumo si affrontano entrano in gioco tutti gli elementi del combattimento. Forza, destrezza, correttezza. Di seguito un esempio di gara.

11-15

Il dojo permette di organizzare simultaneamente diverse piccole competizioni. Gli allievi allestiscono il dojo al centro della palestra con l'ausilio di tappetoni e tappetini. Formano dapprima un quadrato con quattro tappetoni disposti nel senso della lunghezza (tribune per gli spettatori) e poi, all'interno di questo quadrato, collocano dei tappetini su cui si svolgeranno i combattimenti. All'esterno del dojo, gli allievi allestiscono diverse zone di combattimento a cui attribuiscono i nomi di località giapponesi.



Bisogna contare almeno quattro allievi per zona di combattimento. Gli allievi sono distribuiti nelle varie zone di combattimento in base a statura e peso; il docente sceglie una forma di lotta che ritiene adatta, spiega le regole e ricorda i punti importanti (lista di controllo).

Ogni combattimento è preceduto da un rituale di saluto. Gli allievi combattono sempre due contro due e un terzo assume la funzione di arbitro. L'insegnante cronometra e coordina i tornei. Sceglie un segnale (gong) che annuncia l'inizio e la fine dei combattimenti. Ogni vincitore ottiene tre punti: in caso di parità ad ogni avversario è attribuito un punto. Sulle zone di combattimento ogni allievo affronta a turno tutti gli altri, dopodiché contabilizza i punti che ha vinto. Alla fine del torneo l'allievo più forte va sul dojo di Tokyo per misurarsi con gli altri vincitori.

Regole da osservare

- I due avversari si fronteggiano al centro della zona di combattimento con le ginocchia flesse, fissandosi negli occhi.
- Quando l'arbitro batte le mani, possono toccare terra con ambedue le mani ed attaccare. Lo scopo della lotta è quello di far uscire l'avversario dal campo da gioco.
- Se uno dei due perde l'equilibrio e cade a terra o scivola, ha perso.
- Si può anche mettere fine alla lotta gridando «basta» e si è dichiarati sconfitti. Ma un abbandono non è assolutamente da considerare un disonore.

- Non si può picchiare o tirare i vestiti dell'avversario.

Vivendo in prima persona una gara del genere i bambini realizzano che possono misurare le loro forze e la propria abilità con gli altri senza far male o ferire l'avversario. Le ragazze hanno inoltre modo di constatare che in alcuni casi sono alla pari o anche più forti dei coetanei maschi.

Lezioni

Cadere

In questa lezione s’impara a cadere correttamente, ciò che permette ai bambini di ridurre le conseguenze delle cadute. E si esercitano in modi diversi le cadute «in avanti», «all’indietro» e «laterali».

Condizioni quadro

Durata della lezione: 45 minuti

Età: **6-7** **8-10** **11-12**

Livello di capacità: scuola elementare , scuola media livello I

Obiettivi di apprendimento: imparare a rotolare in avanti e a cadere all’indietro e su un fianco. Applicare varianti alle tre cadute di base.

Osservazioni

Fare in modo che vi sia una distanza sufficiente fra gli allievi e che siano ben distribuiti su tutta la superficie.

Togliere orologi e gioielli come catenine, orecchini e piercing per evitare di farsi male.

Filmati sugli esercizi

[Capriola in avanti con pallone](#)

[Capriola in avanti](#)

[Con un compagno](#)






[Con la carta](#)






[Caduta laterale](#)







[Caduta all’indietro](#)

[Lotta](#)

	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Introduzione	10' Breve input sulle fonti di cadute: quale materiale troviamo in palestra per la lezione di oggi (es. materassini, nastri, palloni)? Che cosa potrebbe essere pericoloso (es. palle incustodite)? Quali calzature si addicono (es. scarpette da ginnastica, piedi nudi)?		
	Contatto con il suolo: sempre 4-8 materassini a mo' di «isola». I bambini corrono in modo disordinato (anche con sottofondo musicale) e al segnale devono eseguire i seguenti esercizi, poi riprendere la corsa: <ul style="list-style-type: none"> • segnale 1: sdraiarsi sulla pancia • segnale 2: sdraiarsi sulla schiena • segnale 3: sedersi • segnale 4: fare una capriola sui materassini Gli esercizi possono essere eseguiti nella successione desiderata. Variante: invece di correre, i bambini saltellano su un piede.		
	Lupi e lepri: diversi lupi indossano un nastro e cacciano le lepri. Se un lupo tocca una lepre, le cede il nastro (il lupo diventa lepre, la lepre diventa lupo). Variante: invece di correre, i bambini saltellano su un piede.		
	Le pantere: i bambini si muovono sinuosamente o corrono a quattro zampe imitando delle pantere		

		Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Parte principale	30'	<p>Caduta all'indietro</p> <p>I materassini vengono collocati in cerchio. Gli allievi e l'insegnante si rannicchiano sul pavimento davanti ai materassini (talloni a contatto con il proprio materassino). Un materassino per allievo (oppure ogni due allievi; in questo caso accovacciati sulla lunghezza). L'esercizio viene dapprima mostrato dall'insegnante o da un allievo.</p> <p>Al segnale tutti si lasciano cadere all'indietro contemporaneamente. Ripetere più volte l'esercizio e battere al suolo il più sonoramente possibile.</p> <p>Varianti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alternando: a cadere sono solo le bambine, o solo i bambini. • Domino: al segnale i bambini cadono uno dopo l'altro come le tessere di un domino. • Nome: il bambino che viene chiamato cade e grida a sua volta il nome di un compagno. • Partenza: cadere dalla posizione semi accovacciata. • Altalena: con movimenti altalenanti rimettersi in piedi. • Con un compagno. <p>Osservazione: le braccia restano tese durante lo stacco e bisogna rientrare la testa durante tutto l'esercizio (mento contro il petto).</p>	 <p>Mettiti accovacciato, le braccia avanti</p>  <p>Lasciati cadere all'indietro, rientra la testa.</p>  <p>Appoggia il sedere vicino ai talloni, incurva la schiena, accelera le braccia con forza verso il suolo, ma tienile rilassate.</p>  <p>Frena il movimento all'indietro battendo con le mani e gli avambracci, la testa non deve toccare il suolo.</p>  <p>In coppia: Caduta all'indietro su un compagno, nella lunghezza del materasso. L'altezza può variare.</p>	<p>Tapetini</p>

		Tema/compito/esercizio/juoco	Organizzazione/disegno	Materiale
Parte principale	30'	<p>Capriola in avanti</p> <p>Esercizio preparatorio con pallone: Capriola in avanti con un pallone terapeutico del diametro di 45-60 cm ca. (secondo la statura del bambino). Sono necessari 4-5 palloni. Esercitare entrambi i lati!</p> <p>In gruppo: Su un'«isola» (4-8 materassini uniti in un grande rettangolo) o su un corridoio (4-8 materassini) i bambini si esercitano in gruppi. L'esercizio viene dapprima mostrato dall'insegnante o da un allievo.</p> <p>Varianti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realizzare più capriole consecutive. • Realizzare una capriola mentre si cammina, corre. • Realizzare una capriola parallelamente a due/tre. • Staffetta: il tragitto viene percorso rotolando su un corridoio di materassini. • Rotolare con un grosso pallone. • Rotolare sul pavimento della palestra (chi si sente sicuro). 	  <p>Fletti leggermente le gambe, la mano sinistra tocca terra davanti al piede sinistro, la mano destra poggia sulla gamba destra, lo sguardo è rivolto verso l'alto.</p>  <p>Lasciati cadere in avanti e rotola sul braccio sinistro diagonalmente verso la parte destra del corpo.</p>  <p>Mantieni la testa «chiusa» contro il petto: non deve toccare il suolo.</p>  <p>Sfrutta la spinta per rimetterti sulle gambe. Esercitati su entrambi i lati!</p>	Tappeti, palloni medicinali

	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
30'	<p>Caduta laterale</p> <p>Su un'«isola» (4-8 materassini uniti in un grande rettangolo) o su un corridoio (4-8 materassini) i bambini si esercitano in gruppi. L'esercizio viene dapprima mostrato dall'insegnante o da un allievo.</p> <p>Varianti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dalla posizione eretta. • Camminando, correndo. • Con un foglio A4. • Lottare con un compagno. 	 <p>Mettiti accovacciato, lo sguardo rivolto verso il basso.</p>  <p>Lancia in avanti la gamba libera e prepara il braccio ad attutire il colpo.</p>  <p>Lasciati cadere sul lato della gamba libera e allungala completamente.</p>  <p>Attutisci la caduta battendo al suolo la mano e l'avambraccio, la testa non deve toccare il pavimento. Esercitate su entrambi i lati!</p>  <p>Con la carta: Caduta laterale mentre si cammina, utilizzando la carta come fondo scivoloso. Esercitare entrambi i lati!</p>  <p>Lotta: Buttare a terra il compagno di lotta, in modo rilassato e giocoso. Esercitare entrambi i lati!</p>	Tappetini, foglio di carta A4

		Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Ritorno alla calma	5'	<p>Mostrare e realizzare una staffetta con capriole o una lotta sui materassini, oppure ideare altre varianti sul modo giusto di cadere.</p> <p>Variante: sparpagliare degli ostacoli per tutta la palestra. I bambini camminano e corrono per la palestra e cadono sugli ostacoli nel modo adatto.</p>		Tappetini

Fonte: upi – Ufficio prevenzione infortuni (2011). [Safety Tool n°9: Cadute](#). Berna:upi.

Judo: Esercitare gli elementi di caduta e di suolo

Questa lezione permette di imparare ed esercitare degli elementi di caduta e di suolo facili. I bambini elaborano diverse esperienze di movimento e riducono il timore dei contatti fisici.

Condizioni quadro

Durata della lezione: 60 minuti

Età: 5-7

Livello scolastico: scuola dell'infanzia, elementare

Livello di capacità: principianti



Luogo del corso: palestra con area di combattimento e di esercitazione liscia, con tappeti fissi, se possibile con dojo (palestra con tappeti di judo)


Obiettivi di apprendimento: elaborare diverse esperienze di movimento, imparare le cadute e gli elementi al suolo, ridurre il timore del contatto fisico, creare un comportamento cooperativo tra gli allievi.

Osservazioni

Fare in modo che vi sia una distanza sufficiente fra gli allievi e che siano ben distribuiti su tutta la superficie.

Togliere orologi e gioielli come catenine, orecchini e piercing per evitare di farsi male.

	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Introduzione	2' Saluto Allievi e monitori chiudono gli occhi poi s'inclinano.		
	5' Il cocodrillo verde Un allievo (cocodrillo verde) si mette da una parte della palestra, tutti gli altri si trovano nella parte opposta. Ad un segnale del monitore i bambini cercano di passare dall'altra parte senza essere toccati dal cocodrillo. Chi viene toccato diventa a sua volta cocodrillo.		
	8' Forme diverse di movimento <ul style="list-style-type: none"> • Corsa all'indietro • Corsa laterale (i piedi strisciano per terra) • Saltare su una gamba, destra e sinistra • Saltare una volta con le gambe aperte e una volta con le gambe chiuse • A quattro zampe come una scimmia • Sulla pancia come un serpente • Forme libere («Che animale sapete fare? Mostratelo!») • Una corsa partendo in diversi modi (in piedi, seduti, sdraiati, etc.) – («Chi è più veloce del monitore?») 	Le diverse forme di movimento sono realizzate sulla lunghezza della palestra. L'allenatore fa una dimostrazione di ognuna di queste forme e i bambini le eseguono immediatamente.	
Parte principale	50' Caduta all'indietro Sdraiarsi sulla schiena con il mento abbassato sul petto e con le mani picchiare al suolo come quando si dà uno schiaffo («Chi riesce a picchiare al suolo più forte?»). L'esercizio viene costruito nel seguente modo: a. Dalla posizione sdraiata b. Dalla posizione seduta c. Dalla posizione accovacciata d. Dalla posizione in piedi	In cerchio Forma di motivazione: «Riusciamo a picchiare tutti assieme le mani durante la caduta, di modo che ci sia solo un battito?» 	

	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
5'	<p>Maghi e nanetti cechi</p> <p>I bambini (nanetti cechi) sparpagliati, sono accovacciati con gli occhi chiusi. Il mago (monitore) cammina attorno ai nanetti e ad un certo punto li prende sulla spalla e li tira facendoli cadere all'indietro. Una volta che il nanetto si rialza diventa a sua volta un mago. Ogni mago fa cadere 3 nanetti, poi diventa di nuovo un nanetto.</p>	<p>I bambini sono ben sparpagliati su tutto lo spazio.</p> <p>Consiglio per la sicurezza: il monitore deve prestare attenzione alla distanza tra i bambini.</p>	
2'	<p>Acciuffa la coscia</p> <p>I bambini corrono per la palestra e cercano di toccare la coscia dei compagni. Il monitore gioca con loro!</p>		
7'	<p>Rovesciare il tavolo – Tecnica di rovesciamento</p> <p>Un assistente (o bambino) si mette a quattro zampe. Il monitore spiega: «Davanti a noi abbiamo un tavolo, cosa dobbiamo fare per girare questo tavolo?» I bambini possono alzarsi uno alla volta e mostrare le loro idee. A questo punto il monitore mostra una possibile soluzione («Dovete togliere due gambe del tavolo»). Il monitore s'inginocchia di fianco all'assistente, passa una mano sotto il mento del compagno e prende il gomito, con l'altra mano passa sotto la pancia all'interno delle gambe e prende il ginocchio più lontano. A questo punto, tira verso di se con entrambe le mani e contemporaneamente spinge il compagno con la pancia. Questo movimento farà cadere l'assistente sulla schiena. I bambini esercitano poi a coppie ciò che hanno visto.</p>	<p>I bambini sono seduti in semicerchio. Quando si dimostra qualcosa non bisogna essere troppo distanti dai bambini. Esercitazione a coppie. Tempo d'esecuzione abbastanza corto.</p> 	
8'	<p>Esercizio per ribaltare i tavoli</p> <p>La metà dei bambini si sparpaglia e rappresenta dei tavoli (posizione a quattro zampe). Gli altri eseguono diversi esercizi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saltare sopra il tavolo • Strisciare sotto il tavolo • Voltare il tavolo con la tecnica imparata 	<p>Fare l'esercizio per 10 volte, chi ha finito può sedersi vicino al muro.</p> <p>Non dimenticare di scambiare i ruoli!</p>	
5'	<p>Tavolo impazzito</p> <p>Il tavolo (a quattro zampe) dovrebbe essere spostato, ma il problema è che a lui piace stare dove si trova. Il compagno prova a spostare il tavolo che a sua volta cerca di restare sul posto (ad esempio: due tappetini, piccola area di combattimento, un cerchio formato con quattro cinture, etc.). Cambiare i ruoli e compagno.</p>	<p>I bambini formano due righe e s'inginocchiano uno di fronte all'altro.</p> <p>Al «Rei» si fa il saluto (il monitore spiega perché nello judo ci si saluta – gentilezza e rispetto). Successivamente uno si mette a quattro zampe.</p> <p>Forma di motivazione: il monitore conta fino a 10. Chi riesce a spostare il tavolo prima che termini il tempo?</p>	Ev. cinture di judo

		Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
	5'	<p>Voltare i tavoli mobili</p> <p>Tutti i tavoli si trovano da una parte della palestra, un cacciatore si trova dall'altra parte.</p> <p>Al «via» del monitore tutti i tavoli cercano di passare dall'altra parte della palestra senza essere voltati dal cacciatore. Chi viene ribaltato diventa a sua volta cacciatore. Il gioco finisce quando in campo rimane solo un tavolo.</p>	<p>Il monitore interrompe il gioco se il cacciatore necessita di troppo tempo per voltare il tavolo. A questo punto il tavolo può tranquillamente passare dall'altra parte e riprendere il gioco.</p> <p>Più cacciatori possono rovesciare un tavolo.</p>	
Ritorno alla calma	6'	<p>Arrampicarsi sugli alberi</p> <p>Monitore, assistenti e gli allievi più robusti formano degli alberi (gambe leggermente aperte e piegate, braccia aperte). Gli allievi provano ad arrampicarsi senza cadere dall'albero.</p>	<p>Formare delle file. Davanti ad ogni albero ci sono 3-4 allievi.</p>	
	2'	<p>Saluto</p> <p>Il monitore chiede ai bambini cos'hanno imparato. Feedback.</p> <p>Gli allievi sono seduti con gli occhi chiusi, per un minuto.</p> <p>Saluto tramite inchino.</p>	<p>In cerchio</p>	

Autore: Tim Hartmann, esperto G+S Judo e G+S-Kids, membro COBRA Judo/Ju-jitsu

Ju-jitsu: Imparare a difendersi giocando

Questa lezione è dedicata al ju-jitsu. I bambini imparano a controllare il proprio corpo, a coordinare i movimenti con il partner, a combattere e a difendersi in modo ludico.

Condizioni quadro

Durata della lezione: 60 minuti

Età: **5-7** **8-10**

Livello scolastico: scuola dell'infanzia e elementare

Livello di capacità: principianti

Luogo del corso: Palestra con area di combattimento e di esercitazione liscia, con tappeti fissi, se possibile un dojo (palestra con tappeti di judo)

Obiettivi di apprendimento: coordinare i movimenti con quelli del partner, tecniche di difesa.

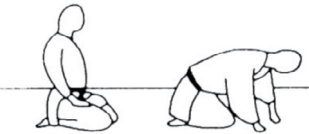


Osservazioni

Fare in modo che vi sia una distanza sufficiente fra gli allievi e che siano ben distribuiti su tutta la superficie.

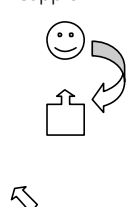
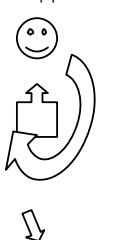
Togliere orologi e gioielli come catenine, orecchini e piercing per evitare di farsi male.

Indicazioni

1. Nel ju-jitsu impariamo a combattere e a difenderci. Per poterci divertire dobbiamo avere cura degli altri. Questa è la prima regola e la più importante. Quando dico «top» o batto le mani, ci deve essere subito silenzio, mi guardate e ascoltate. Queste due regole ci permettono d'imparare meglio e di divertirvi di più. Ju-jitsu significa «arte dolce» e si tratta di un termine giapponese. Perciò l'allenamento inizia e termina con il saluto giapponese sui talloni «Za-rei».

	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Introduzione	5' Saluto Piccola introduzione, regole importanti (vedi consiglio 1) e rituale – saluto sui talloni (al «REI» tutti assieme ci s'inchina in avanti e poi si ritorna alla posizione iniziale).	Tutto il gruppo forma un cerchio 	
	5' Riscaldare Correre sparsi per la palestra senza toccare i compagni. Ad un mio segnale: <ul style="list-style-type: none"> • Stare in equilibrio su una gamba • Due mani e un piede toccano per terra • Stare in equilibrio su un ginocchio • Stare il più stabile possibile su entrambe le gambe • Sulla pancia, braccia e gambe in aria • Dondolare sulla schiena, senza che la testa e le gambe tocchino per terra 	Tutti insieme	
Parte principale	5' Costruzione della caduta indietro <ul style="list-style-type: none"> • Sdraiati sulla schiena, gambe alte, mento sul petto, espira 20 volte e con le braccia tese picchia forte al suolo vicino al corpo (più rumore fai, meglio è!) • Partenza da seduti, lasciati cadere all'indietro, espira forte e batti come prima con le mani. Esegui l'esercizio per 10 volte. • Partenza da accovacciati, esegui l'esercizio come prima. • Idem partendo da in piedi 	Tutto il gruppo assieme, tutti sono rivolti verso il monitor e hanno abbastanza posto dietro di loro. 	
	10' Mano stop: <ul style="list-style-type: none"> • Correre sparsi, senza toccare i compagni. Ad un mio segnale, fermarsi in modo stabile. Alzare entrambe le mani, facendo il segno stop e gridare il più forte possibile «fermati». • Un mio compagno, si avvicina lentamente a me facendo una faccia cattiva. Quando si trova troppo vicino, alzo le mie mani in segno di stop e grido forte «fermati!». • Idem, ma il mio compagno ora si avvicina più velocemente. • Eventualmente: idem, ma in gruppo. I monitori giocano il ruolo dei cattivi. 	Tutti insieme A coppie: saluto in piedi 	

2. Nel ju-jitsu necessitiamo di compagni affidabili. Prima di iniziare un esercizio ci inchiniamo uno di fronte all'altro per promettere di impegnarci e di rispettare le regole. Al termine dell'esercizio ci inchiniamo nuovamente per ringraziare il compagno. Quando si eseguono esercizi in piedi, ci salutiamo in piedi (Ritsu-rei, vedi immagine esercizio PP1). Nel caso in cui io e il mio compagno non ci conosciamo, diciamo il nostro nome. Durante l'esercitazione, proviamo uno alla volta, prima io poi il mio compagno, intercalandoci il più spesso possibile fino a quando non è terminato il tempo. Cambiare spesso compagno, tutti si esercitano con tutti.
3. Ciò che s'impara qui, si fa solamente qui in palestra, nella quotidianità è sempre meglio non dover combattere. Ogni combattimento evitato è un combattimento vinto. Mettersi al sicuro e cercare aiuto non significa essere codardi, ma saggi! Mi difendo solo nel caso in cui non posso evitare un attacco. Successivamente, cerco subito aiuto e racconto ciò che è successo. Più sono forte meno devo difendermi.

	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Parte principale	10' Lasciami!: <ul style="list-style-type: none"> • Il mio compagno si avvicina lentamente facendo una faccia cattiva, arrivato vicino a me mi spinge all'indietro con le due mani. Cerco subito di rimettermi in posizione stabile, alzo le mani in segno di stop e grido forte «lasciami!». • Il mio compagno prova di nuovo a spingermi con le due mani. Alzo le due mani in segno di stop, schivo (se sono destro) verso sinistra il compagno, lo spingo via, grido forte «lasciami!» e corro via. 	A coppie 	
	10' «Non con me»: <ul style="list-style-type: none"> • Il mio compagno riprova a spingermi con entrambe le mani. Alzo le mie mani in segno di stop, lo schivo sulla sinistra; da dietro, metto le mie mani sulle sue spalle, lo tiro dolcemente all'indietro verso il basso e grido forte «Non con me!». Il mio compagno esegue una bella caduta all'indietro. • Idem, ma chiedo al mio compagno se posso eseguire l'esercizio un po' più velocemente e più forte. 	A coppie 	
	7' Prendersi – Ju-jitsu: Due cacciatori devono prendere tutti gli altri. Chi viene preso si ferma con le mani alzate in segno di stop. Chi è stato preso può essere liberato da chi è libero in questo modo: devono spingere le braccia del prigioniero verso le proprie spalle e tirarlo dal dietro, lentamente all'indietro verso il basso. I prigionieri eseguono quindi una caduta all'indietro, così saranno di nuovo liberi. Chi sta liberando un compagno non può essere preso.	Tutti assieme. Ognuno è almeno una volta cacciatore.	
Ritorno alla calma	7' I bambini furbi cercano aiuto (vedi consiglio 3): Dove troviamo aiuto? <ul style="list-style-type: none"> • All'asilo o a scuola • Al parco giochi o nel cortile • Nel quartiere 	Tutto il gruppo in cerchio	
	1' Za-rei	Tutto il gruppo in cerchio come all'inizio	

Autore: Andreas Santschi, esperto J+S Judo, Ju-jitsu e J+S-Kids, membro della COBRA Judo/Ju-jitsu

Lotta: Giocare, azzuffarsi e lottare

Durante questa lezione sulla «lotta», i bambini imparano e si abituano in maniera graduale e adattata alle loro capacità ad avere un contatto fisico indiretto e diretto. Acquisiscono inoltre un comportamento cooperativo e lo mettono in pratica, migliorando nel tempo le loro capacità di coordinazione.

Condizioni quadro

Durata della lezione: 60 minuti

Età: **8-10**

Livello scolastico: elementare

Livello di capacità: principianti

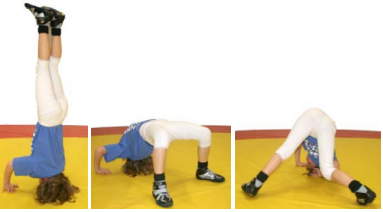

Luogo del corso: quadrilatero di tappeti in palestra o locale di lotta




Obiettivi di apprendimento: contatto fisico, coordinazione, cooperazione.




Osservazioni

Fare in modo che vi sia una distanza sufficiente fra gli allievi e che siano ben distribuiti su tutta la superficie.

Togliere orologi e gioielli come catenine, orecchini e piercing per evitare di farsi male.

	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Introduzione	5' Mantenere la palla in aria <ul style="list-style-type: none"> Tutti cercano di mantenere la palla in aria, anche in coppia (darsi la mano) Variante: Dopo ogni contatto con la palla, fare un esercizio (toccare il pavimento, sdraiarsi sulla pancia o sulla schiena, fare una giravolta, saltare, ecc.)	I bambini si sparpagliano e si muovono nella palestra.	Pallone da pallanuoto, da calcio...
	5' Primo contatto fisico <ul style="list-style-type: none"> I bambini si dirigono lentamente a quattro zampe verso la palla e vi appoggiano sopra una o entrambe le mani → tutti i bambini vanno a sinistra o a destra nel cerchio. Variante: I bambini si spostano all'indietro sulle mani e sui piedi e appoggiano un piede sulla palla.	Sistemare una palla in mezzo.	Palla
	5' In appoggio sul capo Variante: Stando in verticale appoggiati sulla testa, i bambini si lasciano cadere in posizione «ponte» (le spalle non devono toccare per terra); dalla posizione «ponte» cercano di girarsi a destra o a sinistra, in modo da potersi nuovamente rimettere verticalmente sulla testa.	In cerchio sui tappeti, sguardo rivolto verso il centro del cerchio. 	Eventualmente tappeti
	5' Slalom tra le «panchine» <ul style="list-style-type: none"> Effettuare uno slalom tra gli altri bambini, sdraiati a quattro zampe (vedi immagine). Varianti: <ul style="list-style-type: none"> in alternanza strisciare e saltare sopra i compagni slalom tra i bambini in ginocchio saltellare sopra i compagni, sdraiati sulla pancia 	Tutti sono in cerchio, a una distanza di circa 2 metri l'uno dall'altro con lo sguardo rivolto all'interno del cerchio. 	

		Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Introduzione	5'	<p>Correre/saltellare a quattro zampe</p> <ul style="list-style-type: none"> Solo le mani e le scarpe toccano il suolo (in avanti, indietro, di lato) <p>Variante: Due bambini insieme. Un bambino si sposta lentamente a quattro zampe. L'altro striscia velocemente sotto la pancia, avanti e indietro.</p>	Spostarsi liberamente sui tappeti o organizzare una staffetta.	
	3-5'	<p>Capriole</p> <ul style="list-style-type: none"> In tutti i modi davanti, indietro, di lato <p>Attenzione: tenere gli occhi bene aperti – ai bambini verranno meno capogiri.</p> <p>Varianti:</p> <ul style="list-style-type: none"> in alternanza sulle spalle, sinistra/destra rotolare come un tronco d'albero (le braccia sono allungate) due bambini insieme, un bambino si mette a quattro zampe, l'altro fa una capriola di lato sulla sua schiena. Attenzione: sedersi lateralmente sui glutei del partner e non direttamente sulla schiena! 	Capriola di lato sul partner 	
Parte principale	10'	<p>Spingere/tirare</p> <ul style="list-style-type: none"> Due bambini si mettono spalla contro spalla e cercano di spingersi a vicenda. Due bambini si mettono schiena contro schiena e cercano di far sedere/ rialzare l'altro o di spingerlo via. Tutti i bambini si sdraiano in cerchio sulla pancia e si tengono le mani → un bambino afferra i piedi di un altro bambino e cerca di farlo staccare dal cerchio (vedi «raccoliere una carota» nella lezione 2). 		
	8-10'	<p>«Caprone testardo»</p> <ul style="list-style-type: none"> Un bambino cerca di spingere da dietro un compagno sul tappetino. <p>Variante: Con la mano un bimbo cerca di fare entrare sul tappeto o in un cerchio un compagno (vedi immagine).</p>	Variante: 	Tappeto, cerchio, nastro

	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Parte principale	5' Cerchio di lotta • Due o più bambini si trovano all'interno di un cerchio e cercano di afferrare altri bambini per la mano e di tirarli dentro. Varianti: • Spingere fuori dal cerchio gli altri utilizzando le spalle o il torace. • Due bambini si tengono per mano e cercano a vicenda di sbilanciarsi.	Tutti si trovano all'interno di un cerchio.	
	10' «Afferrare il maialino» • Un bambino è a quattro zampe e cerca di fuggire → l'altro bambino cerca di fermarlo tenendogli un piede. Variante: Cercare di afferrare il bambino che cerca di fuggire sui fianchi.		
	10' Lotta a due L'indiano striscia sotto il bufalo Il bambino A si sdraia sulla pancia e chiude gli occhi → il bambino B striscia a quattro zampe e cerca di mettere il bambino A sulla schiena → al primo contatto il bambino A può difendersi. Difendere il tesoro A ha un cappellino (= tesoro) e cerca di difenderlo → B cerca di rubare il tesoro. Il tesoro non può però essere toccato. Contorcersi A attacca una molletta colorata dietro la sua maglietta → B cerca di riconoscere il colore della molletta (non strappare). Sumo (vedi illustrazione) Due bambini cercano di spingersi via a vicenda da un tappeto → Perde chi tocca per primo l'esterno del tappeto.	 	Coni, mollette da bucato, tappetini
Ritorno alla calma	10' Difendere il tesoro in gruppo I gruppi A e B difendono ognuno un tesoro • entrambi i gruppi cercano di rubarselo a vicenda portandolo nel proprio magazzino • Quale gruppo riuscirà in un tempo determinato a rubare il maggior numero di pezzi d'oro?	Formare due gruppi	Tesoro diverse palle, bocce, cappellini, corde per saltare, o altri oggetti.

Informazioni

Bibliografia

- upi – Ufficio prevenzione infortuni (2011). [Safety Tool n°9: Cadute](#). Berna: upi.
- Bächle, F., Heckel, S. (2008). [999 Spiel- und Übungsformen im Ringen, Raufen und Kämpfen](#). Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Sigg, B., Teuber-Gioiella, Z. (1998). [Faires Kämpfen, eine Herausforderung](#). Berne: ASEP

Filmati sugli esercizi della lezione «Cadere»

- [Capriola in avanti con pallone](#)
- [Capriola in avanti](#)
- [Con un compagno](#)
- [Con la carta](#)
- [Caduta laterale](#)
- [Caduta all'indietro](#)
- [Lotta](#)

Partner



Impressum

Editore

Ufficio federale dello sport UFSP
2532 Macolin

Autore

Monika Kurath, capodisciplina G+S Judo/
Ju-jitsu

Redazione

mobilesport.ch

Foto di copertina

Ueli Känzig, Media didattici, SUFSM
upi – Ufficio prevenzione infortuni

Disegni

Leo Kühne

Layout

Media didattici SUFSM