

**FIJLKAM
SETTORE LOTTA**

**PROGRAMMA
Giochi Sportivi Studenteschi**

LOTTA OLIMPICA



SCUOLA PRIMARIA

Bambini/e delle classi 1^a - 2^a e 3^a (dai 5 agli 8 anni)

Fase d'istituto

Motricità di base educativa-formativa

Rispetto agli anni di scuola materna il bambino, che ha visto migliorare sensibilmente la propria abilità e la cui attenzione si è fatta più focalizzata e selettiva, ha una buona capacità di procedere a classificazioni: il gioco in parallelo ha lasciato spazio all'attività in collaborazione. Egli è meno aggressivo, è molto meno egocentrico, si muove in modo più economico e preciso, sa controllarsi di più, ha notevoli capacità di adattamento ai lavori prolungati ma scarsa propensione agli stessi. E' rapido e veloce ma non riesce ad andare dritto. Non ama le fasi in volo. Ha una frequenza cardiaca più alta dell'adulto. E' ansioso di muoversi. L'accrescimento staturale è prevalente su quello ponderale.

Dalla teoria alla pratica

Progressione didattica

- Esercizi formativi, di coordinazione dinamica generale, di equilibrio statico e dinamico con carattere di gioco (correre, saltare, superare ostacoli, arrampicarsi, andature su cordoli, assi, ecc.);
- Acrobatica elementare (capovolte avanti e capovolte dietro, tecnica delle cadute, ruota, rondata, ecc.);
- Giochi collettivi ("staffette" comprese);
- Giochi sportivi di lotta con regole semplificate: traslocazioni con prese di lotta (vedi Manuale Teorico Pratico di Lotta N° 19, Progetto Sport a scuola 2005 FIJLKAM)

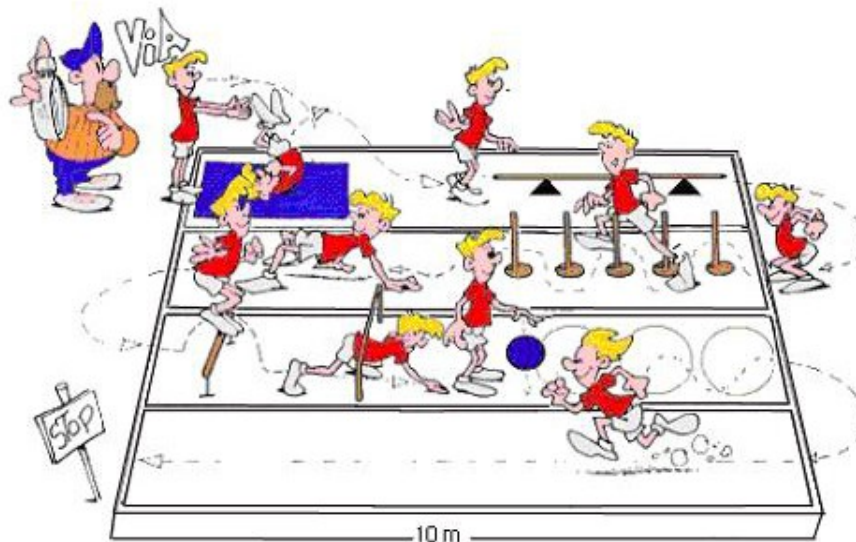
Percorso misto consigliato:

su quattro corsie – lunghe m.10 larghe m.2

materiale occorrente:

- Un materassino 2 x 1
- Una trave o una corda
- 5 clavette o ritti
- 2 ostacolini
- Una palla

Obiettivo principale di queste esercitazioni è lo sviluppo delle capacità coordinative specifiche con particolare riferimento a quella di combinazione motoria. Essa infatti risulterà determinante sia nella vita di tutti i giorni che per tutte le forme di sport.



Prima corsia

- Capovolta avanti o un giro di corsa intorno alla materassina;
- Traslocazione su un asse di equilibrio o su una riga tracciata a terra;

Seconda corsia

- Slalom tra le clavette o ritti (5 m);
- Andatura in quadrupedia supino (5 m);

Terza corsia

- Scavalco di un ostacolo di 30 cm;
- Passaggio sotto un ostacolo di 50 cm;
- Un palleggio con una palla da pallavolo, che va in seguito afferrata, all'interno di ognuno dei cerchi posti in successione a terra;

Quarta corsia

- Scatto finale.

Norme di valutazione e penalità

La correttezza del percorso viene valutata da un giudice arbitro munito di fischietto.

Nel momento in cui il concorrente compie un errore, il giudice arbitro fischia ed il concorrente deve tornare indietro e riprendere il percorso dal punto precedente al quale ha commesso l'errore; nel frattempo il cronometro continua a scorrere.

Gli errori per i quali è prevista la ripetizione del passaggio sono i seguenti:

Prima corsia

- Uscita laterale dalla materassina;
- Uscita laterale dall'asse o dalla riga

Seconda corsia

- Mancato passaggio tra le clavette; abbattimento di una clavetta (l'allievo deve fermarsi per riposizionare la clavetta senza ripetere il passaggio);
- Mani oltre o sopra la linea di inizio; toccare a terra con qualunque altra parte del corpo.

Terza corsia

- Abbattimento dell'ostacolo (l'allievo deve fermarsi per riposizionare l'ostacolo senza ripetere la prova);
- Rimbalzo della palla all'esterno del cerchio; mancata presa della palla.

SCUOLA PRIMARIA

Fanciulli/e- Ragazzi/e delle classi 4^a e 5^a (dai 9 agli 11 anni)

Fase d'istituto e fase provinciale

Conquistate quasi tutte le capacità fondamentali e superata l'importante transizione dei 5-7 anni con le ansie, lo stress ma anche l'emozione positiva di capire di saper fare molte cose, il bambino continua a costruire la propria immagine corporea con nuovi legami sociali, operando concretamente e diventando capace di ragionare in forma logica.

A otto anni tende decisamente alla socialità e alla cooperazione, ama i giochi di squadra, rispetta le regole, accetta un capo si affeziona all'insegnante.

A nove anni desidera fare molte esperienze di movimento in equilibrio e di coordinazione, sa esser preciso con destrezza.

Dalla teoria alla pratica

Progressione didattica

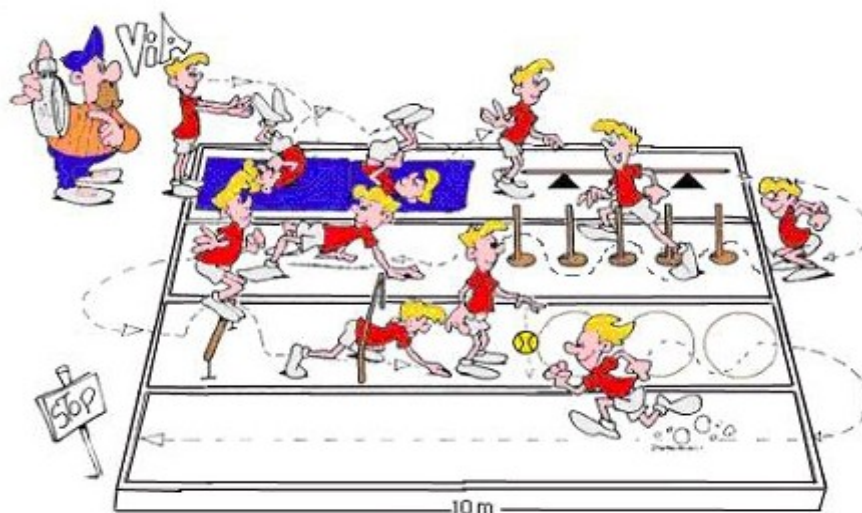
- Esercizi di ginnastica formativa
- Esercizi di coordinazione dinamica generale, di equilibrio statico e dinamico con carattere di gioco (correre, saltare, superare ostacoli, arrampicarsi, andature su cordoli, assi, ecc.)ecc.)
- Esercizi di mobilità articolare
- Pre-Acrobatica (capovolte avanti e capovolte dietro, tecnica delle cadute, ruote, rondate, ecc.)
- Insegnamento Tecniche di lotta (posizioni e prese fondamentali in piedi, tecniche di sbilanciament);
- Giochi sportivi di lotta con regole semplificate: traslocazioni con prese di lotta, Gioco del Cerchio (vedi Manuale Teorico Pratico di Lotta N° 19, Progetto Sport a scuola 2005 FIJLKAM).

Percorso misto consigliato:

su quattro corsie – lunghe m.10 larghe m.2

materiale occorrente:

- Due materassine 2 x 1
- Una trave o una corda
- 5 clavette o ritti
- 2 ostacolini
- Una palla da tennis



Prima corsia

- Capovolta avanti, ½ giro, capovolta dietro;
- Traslocazione su un asse di equilibrio o su una riga tracciata a terra;

Seconda corsia

- Slalom tra le clavette;

- Andatura in quadrupedia supino;

Terza corsia

- Scavalcamiento di un ostacolo di 30 cm;
- Passaggio sotto un ostacolo di 50 cm;
- Un palleggio con una pallina da tennis, che va in seguito afferrata, all'interno di ognuno dei cerchi posti in successione a terra;

Quarta corsia

- Scatto finale.

Norme di valutazione e penalità: *Vedi percorso primo ciclo.*

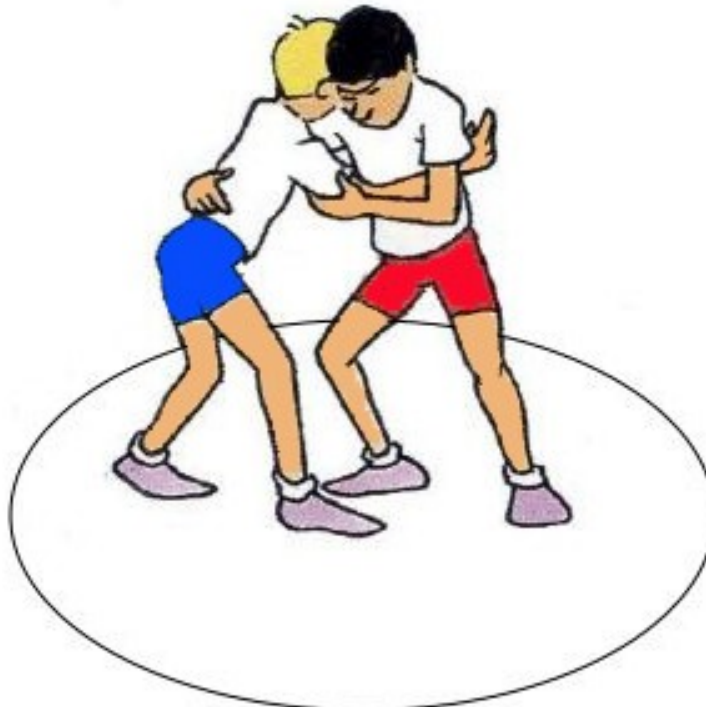
IL GIOCO DEL CERCHIO

Il "Gioco del Cerchio" è il gioco che la FIJLKAM settore Lotta propone al mondo della "Scuola". E' un gioco di contatto che mostra alcuni aspetti della Lotta Olimpica, adatto ai bimbi della scuola primaria e ai ragazzi/e della scuola secondaria di primo e secondo grado.

La lotta scolastica nasce per far sì che, nel rispetto delle regole e sotto il controllo dell'insegnante, i giovani possano giocare alla lotta, in modo accessibile e sicuro, traendo da questo tipo di confronto a due, non solo il consolidamento delle proprie capacità coordinative e motorie, ma, soprattutto, un insegnamento idoneo per incanalare la propria aggressività in un sistema semplice di regole che la rendano non più espressione violenta ma insieme di capacità e di abilità necessarie per conseguire una simbolica superiorità sportiva.

Il "Gioco del Cerchio" è:

- **facile da apprendere;**
- **semplice da eseguire;**
- **un gioco alla portata di tutti**



Il "Gioco" inizia con i due lottatori al centro del tappeto con presa obbligata di tronco e braccio, presa che non dovrà mai essere abbandonata.

Il "Gioco" consiste nel costringere il compagno ad uscire dal cerchio, anche con un piede, attraverso azioni e combinazioni tecniche semplici di spinte e trazioni, sbilanciamenti: tecniche di base della lotta.

REGOLAMENTO

Fanciulli/e- Ragazzi/e 9°-10°-11° anno

Le categorie di peso maschile e femminile (da pesare separatamente):

kg 24 / 27 – 30 – 34 – 38 – 42 – 47 – 52 – 60 (pesi indicativi; nessuno deve essere escluso)

Nelle fasi d'Istituto deve essere garantita la partecipazione di tutti gli alunni, pertanto non saranno previste nessuna categoria di peso, i ragazzi verranno pesati preventivamente e suddivisi per gruppi omogenei di peso.

Durata del gioco: - 1 tempo unico di 2 minuti (non effettivi).

I due concorrenti, dopo aver dato la mano all'arbitro e all'avversario, in segno di rispetto e lealtà, si posizioneranno al centro del tappeto, con la medesima **presa obbligata di braccio e tronco, petto contro petto, che dovrà essere mantenuta sempre in ogni fase del gioco.**

I concorrenti, al fischio dell'arbitro, dovranno cercare di spingere il compagno sulla zona rossa di passività o di fargli perdere l'equilibrio **senza lasciare mai la presa obbligata petto contro petto.** In caso che uno dei due concorrenti sia di guardia sinistra, dovrà dichiararlo prima di iniziare l'incontro, in questo caso l'arbitro imposterà prese alternate dopo ogni punto valido.

Il punteggiaggio

L'arbitro assegnerà 1 punto all'avversario e farà riprendere il gioco al centro del tappeto ogni volta che:

- un concorrente metterà un piede sulla zona rossa di passività;
- un concorrente poggerà almeno una mano o un ginocchio a terra;
- un concorrente cadrà a terra senza andare in posizione di pericolo (specchio);
- un concorrente lascerà la presa volontariamente per evitare l'uscita sulla zona rossa.

L'arbitro assegnerà 2 punti all'avversario ogni volta che un concorrente cadrà a terra andando **direttamente in posizione di pericolo** (specchio) e rifarà riprendere il gioco al centro del tappeto.

E' fatto divieto assoluto:

- **di effettuare torsioni del busto con proiezione attraverso la schiena;**
- **effettuare prese sugli indumenti.**

Alla fine del periodo l'arbitro decreterà il vincitore sulla base dei punti acquisiti alzandogli la mano.

Prima di lasciare il tappeto, si ripeterà il rituale della stretta di mano.

In caso di parità al termine del tempo regolamentare, si assegnerà la vittoria al concorrente che avrà conquistato l'ultimo punto.

La gara si svolge con la formula dell'eliminazione del concorrente dopo due sconfitte.

SCUOLA SECONDARIA PRIMO GRADO

Fase d'istituto, fase provinciale e/o regionale, fase nazionale

Dalla teoria alla pratica

Progressione didattica

- Esercizi di ginnastica formativa (preparazione fisica a carico naturale e non)
- Esercizi complessi di coordinazione dinamica generale, di equilibrio statico e dinamico (correre, saltare, superare ostacoli, arrampicarsi, andature su cordoli, assi, ecc.)
- Esercizi di mobilità articolare e flessibilità
- Acrobatica (progressioni con capovolte avanti e capovolte dietro, tecnica delle cadute, ruote, rondate, ribaltata, verticali, ...ecc.)
- Insegnamento Tecniche di lotta (posizioni e prese fondamentali in piedi, tecniche di sbilanciamenti);
- Giochi di lotta con regole semplificate (Il gioco del cerchio)

La Competizione è ancora uno dei mezzi di allenamento e di formazione.

IL GIOCO DEL CERCHIO

Il "Gioco del Cerchio" è il gioco che la FIJLKAM settore Lotta propone al mondo della "Scuola". E' un gioco di contatto che mostra alcuni aspetti della Lotta Olimpica, adatto ai bimbi della scuola primaria e ai ragazzi/e della scuola secondaria di primo e secondo grado.

La lotta scolastica nasce per far sì che, nel rispetto delle regole e sotto il controllo dell'insegnante, i giovani possano giocare alla lotta, in modo accessibile e sicuro, traendo da questo tipo di confronto a due, non solo il consolidamento delle proprie capacità coordinative e motorie, ma, soprattutto, un insegnamento idoneo per incanalare la propria aggressività in un sistema semplice di regole che la rendano non più espressione violenta ma insieme di capacità e di abilità necessarie per conseguire una simbolica superiorità sportiva

Il "Gioco del Cerchio" è:

- **facile da apprendere;**
- **semplice da eseguire;**
- **un gioco alla portata di tutti**

Il "Gioco" inizia con i due lottatori al centro del tappeto con presa obbligatoria di tronco e braccio, presa che non dovrà mai essere abbandonata.

Il "Gioco" consiste nel costringere il compagno ad uscire dal cerchio, anche con un piede, attraverso azioni e combinazioni tecniche semplici di spinte e trazioni, sbilanciamenti: tecniche di base della lotta.

REGOLAMENTO

Ragazzi/e **11° anno**

Le categorie di peso: (pesi indicativi, nessuno deve essere escluso)

Ragazzi

da Kg. 27 a Kg. 30 - fino a 34 – 38 – 43 – 48 – 54 – 61 – da Kg. 61 a Kg. 69

Ragazze

da Kg. 25 a Kg. 28 - fino a 32 – 36 – 41 – 46 – 51 – 57 – da Kg. 57 a Kg. 64

Esordienti A **12°-13°-14° anno**

Le categorie di peso: (pesi indicativi: nessuno deve essere escluso)

maschi

da Kg. 30 a Kg. 35 - fino a 41 – 47 – 54 – 61 – 68 – 75 – da Kg. 75 a Kg. 85

femmine

da Kg. 28 a Kg. 33 - fino a 38 – 43 – 48 – 54 – 60 – 66 – da Kg. 66 a Kg. 74
(pesi indicativi: nessuno deve essere escluso)



Durata del gioco: - 1 tempo unico di 2 minuti (non effettivi).

I due concorrenti, dopo aver dato la mano all'arbitro e all'avversario, in segno di rispetto e lealtà, si posizioneranno al centro del tappeto, con la medesima **presa obbligata di braccio e tronco, petto contro petto, che dovrà essere mantenuta sempre in ogni fase del gioco.**

I concorrenti, al fischio dell'arbitro, dovranno cercare di spingere il compagno sulla zona rossa di passività o di fargli perdere l'equilibrio **senza lasciare mai la presa obbligata petto contro petto.**

In caso che uno dei due concorrenti sia di guardia sinistra, dovrà dichiararlo prima di iniziare l'incontro, in questo caso l'arbitro imposterà prese alternate dopo ogni punto valido.

Il punteggio

L'arbitro assegnerà 1 punto all'avversario e farà riprendere il gioco al centro del tappeto ogni volta che:

- un concorrente metterà un piede sulla zona rossa di passività;
- un concorrente poggerà almeno una mano o un ginocchio a terra;
- un concorrente cadrà a terra senza andare in posizione di pericolo (specchio);
- un concorrente lascerà la presa volontariamente per evitare l'uscita sulla zona rossa.

L'arbitro assegnerà 2 punti all'avversario ogni volta che un concorrente cadrà a terra andando **direttamente in posizione di pericolo** (specchio) e rifarà riprendere il gioco al centro del tappeto.

E' fatto divieto assoluto:

- **di effettuare torsioni del busto con proiezione attraverso la schiena;**
- **effettuare prese sugli indumenti.**

Alla fine del periodo l'arbitro decreterà il vincitore sulla base dei punti acquisiti alzandogli la mano.

Prima di lasciare il tappeto, si ripeterà il rituale della stretta di mano.

In caso di parità al termine dei periodi regolamentari, si assegnerà la vittoria al concorrente che avrà effettuato l'ultimo punto.

La gara si svolge con la formula dell'eliminazione del concorrente dopo due sconfitte.

SCUOLA SECONDARIA SECONDO GRADO

Fase d'istituto, fase provinciale e/o regionale, fase nazionale

Esordienti B

14°-15° anno

Principali contenuti dell'attività di formazione fisica

- Preparazione fisica generale a carico naturale e altri mezzi di allenamento per le qualità complementari (esercizi generali);
- Preparazione fisica specifica a carico naturale e con partner (esercizi speciali);
- Acrobatica (progressioni con capovolte avanti e capovolte dietro, tecnica delle cadute, ruote, rondate, ribaltata, verticali, ...ecc.)
- Insegnamento Tecniche di lotta (posizioni e prese fondamentali in piedi, tecniche di sbilanciamenti);
- Giochi di lotta con regole facilitate (il Gioco del Cerchio) .
- Giochi sportivi che presentino, dal punto di vista delle qualità fisiche richieste, dei tempi di reazione e del campo di gioco ristretto, la maggiore attinenza con la specialità sportiva prescelta.

IL GIOCO DEL CERCHIO

Il "Gioco del Cerchio" è il gioco che la FIJLKAM settore Lotta propone al mondo della "Scuola". E' un gioco di contatto che mostra alcuni aspetti della Lotta Olimpica, adatto ai bimbi della scuola primaria e ai ragazzi/e della scuola secondaria di primo e secondo grado.

La lotta scolastica nasce per far sì che, nel rispetto delle regole e sotto il controllo dell'insegnante, i giovani possano giocare alla lotta, in modo accessibile e sicuro, traendo da questo tipo di confronto a due, non solo il consolidamento delle proprie capacità coordinative e motorie, ma, soprattutto, un insegnamento idoneo per incanalare la propria aggressività in un sistema semplice di regole che la rendano non più espressione violenta ma insieme di capacità e di abilità necessarie per conseguire una simbolica superiorità sportiva

Il "Gioco del Cerchio" è:

- **facile da apprendere;**
- **semplice da eseguire;**
- **un gioco alla portata di tutti**

Il "Gioco" inizia con i due lottatori al centro del tappeto con presa obbligata di tronco e braccio, presa che non dovrà mai essere abbandonata.

Il "Gioco" consiste nel costringere il compagno ad uscire dal cerchio, anche con un piede, attraverso azioni e combinazioni tecniche semplici di spinte e trazioni, sbilanciamenti: tecniche di base della lotta.



REGOLAMENTO

Esordienti B 14°-15° anno

Le categorie di peso: (pesi indicativi: nessuno deve essere escluso)

femmine	kg 28 / 30 – 33 – 36 – 40 – 44 – 48 – 52 – 57 – 62 – 68
maschi	kg 29 / 32 – 35 – 38 – 42 – 47 – 53 – 59 – 66 – 73 – 85

Durata del gioco: - 1 tempo unico di 2 minuti (non effettivi).

I due concorrenti, dopo aver dato la mano all'arbitro e all'avversario, in segno di rispetto e lealtà, si posizioneranno al centro del tappeto, con la medesima **presa obbligata di braccio e tronco, petto contro petto, che dovrà essere mantenuta sempre in ogni fase del gioco.**

I concorrenti, al fischio dell'arbitro, dovranno cercare di spingere il compagno sulla zona rossa di passività o di fargli perdere l'equilibrio **senza lasciare mai la presa obbligata petto contro petto.**

In caso che uno dei due concorrenti sia di guardia sinistra, dovrà dichiararlo prima di iniziare l'incontro, in questo caso l'arbitro imposterà prese alternate dopo ogni punto valido.

Il punteggiaggio

L'arbitro assegnerà 1 punto all'avversario e farà riprendere il gioco al centro del tappeto ogni volta che:

- un concorrente metterà un piede sulla zona rossa di passività;
- un concorrente poggerà almeno una mano o un ginocchio a terra;
- un concorrente cadrà a terra senza andare in posizione di pericolo (specchio);

L'arbitro assegnerà 2 punti all'avversario ogni volta che un concorrente cadrà a terra andando direttamente in posizione di pericolo (specchio) e rifarà riprendere il gioco al centro del tappeto.

E' fatto divieto assoluto:

- **di effettuare torsioni del busto con proiezione attraverso la schiena;**
- **effettuare prese sugli indumenti.**

Alla fine del periodo l'arbitro decreterà il vincitore sulla base dei punti acquisiti alzandogli la mano.

Prima di lasciare il tappeto, si ripeterà il rituale della stretta di mano.

In caso di parità al termine dei periodi regolamentari, si assegnerà la vittoria al concorrente che avrà effettuato l'ultimo punto.

La gara si svolge con la formula dell'eliminazione del concorrente dopo due sconfitte.