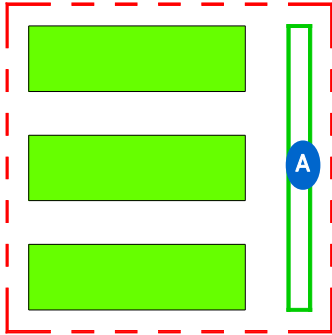
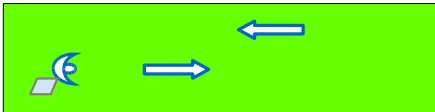



GM	PERCORSI	L'AQUILONE				11
COSA ALLENIAMO	- SCHEMI MOTORI DI BASE - CAPACITA' COORDINATIVE - ORIENTAMENTO in rapporto ambiente/spazio			ETA'	6 – 11	
n° GIOCATORI	1 in ogni stazione	MATERIALI	- fogli di giornale - conetti			
SPAZI	- modulo A CORSIE					
PREPARAZIONE	- Disporsi sul modulo a corsie, 1 atleta in ogni corsia - Ogni partecipante dispone di un certo numero di fogli di giornale (tipo "quotidiano")					
DESCRIZIONE	Partendo da una estremità della corsia, ogni partecipante corre verso l'estremità opposta reggendo in una mano un foglio di giornale come se fosse il filo di un aquilone (ottenendo così il risultato che il foglio sventola alle sue spalle). Ad un segnale dell'educatore, i partecipanti devono: - lasciare il foglio - arrestare la corsa - voltarsi - afferrare il foglio prima che tocchi il terreno. <i>Il segnale può essere di tipo uditivo e/o visivo.</i>					
VARIANTI	- Uno dei partecipanti a turno dà il segnale di rilascio del foglio - Modalità a staffetta: ognuno dispone di 5 fogli; per ogni foglio va eseguito il movimento e, una volta ripreso, il foglio va depositato a fine corsia; vince chi per primo deposita tutti i fogli a fine corsia. - Modalità a staffetta con bersaglio: come sopra ma, una volta ripreso, il foglio va accartociato fino a formare una pallina; la pallina va lanciata da un punto prestabilito dentro ad un bersaglio situato a fine corsia; il bersaglio può essere costituito da un cerchio, un contenitore, un indumento steso a terra, un caschetto, ecc. Vince chi alla fine ha più palline all'interno del bersaglio.					
COSA OSSERVARE	- Capacità coordinative - Orientamento					

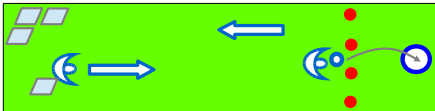
MODULO BASE



DESCRIZIONE

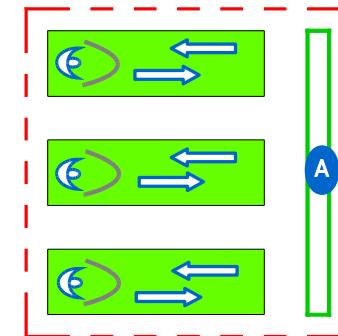
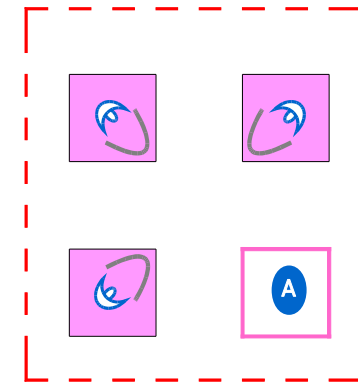



Variante A STAFFETTA

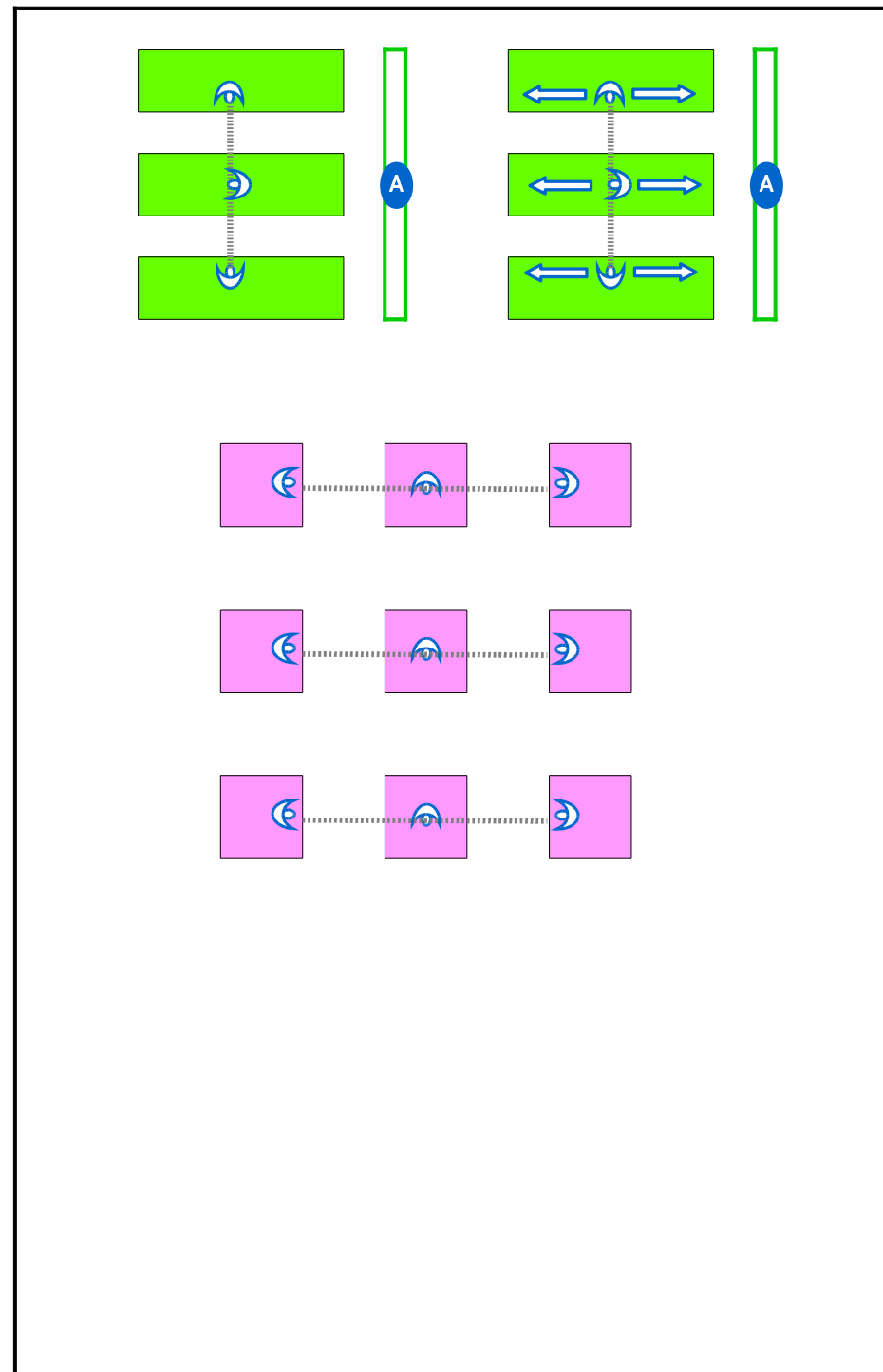


Variante a staffetta CON BERSAGLIO

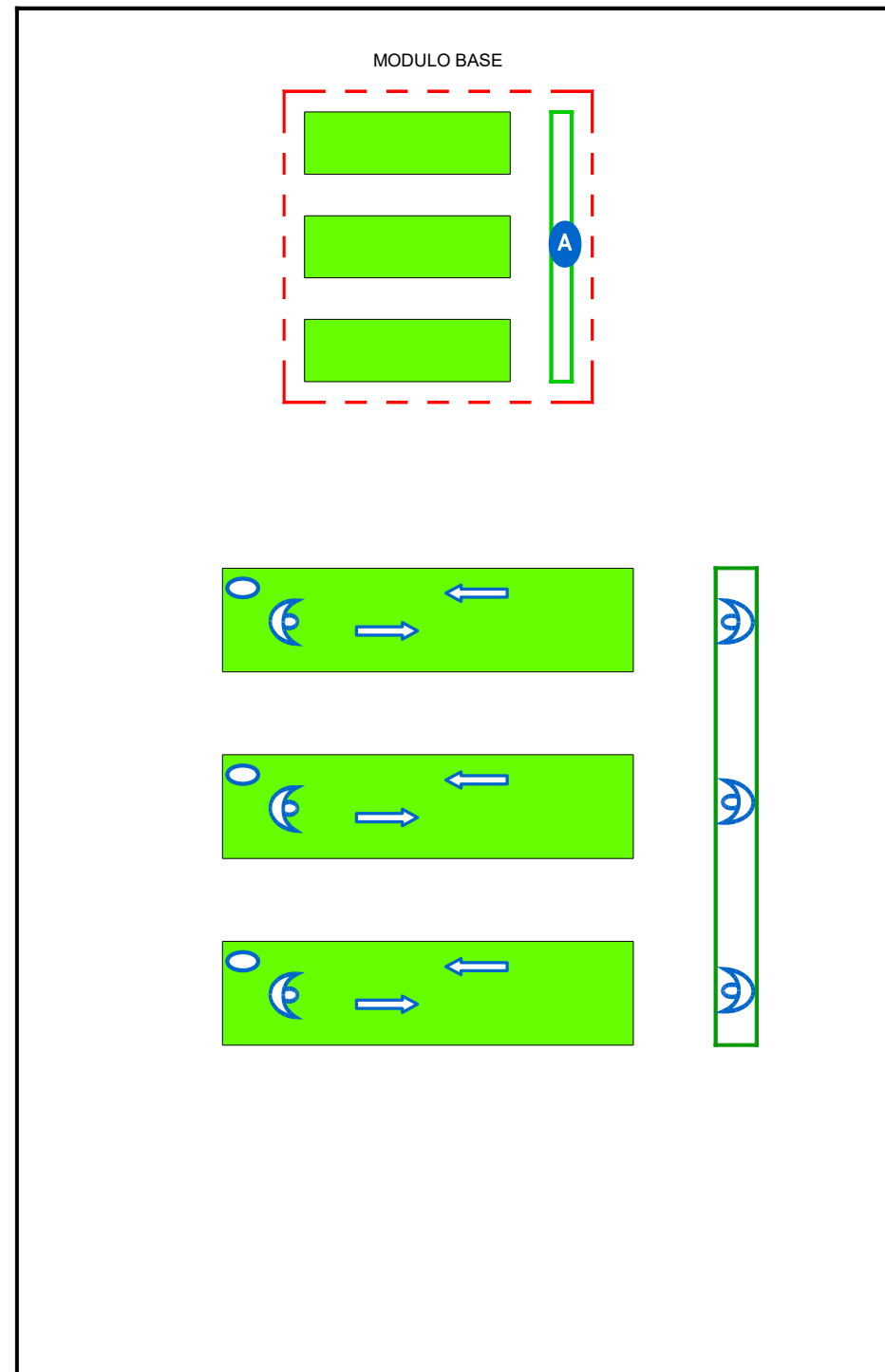
GM	ANDATURE	SALTACORDA 1				12
COSA ALLENIAMO	<ul style="list-style-type: none"> - CREATIVITA' - SCHEMI MOTORI DI BASE - CAPACITA' COORDINATIVE 			ETA'	6 -13	
n° GIOCATORI	1 in ogni stazione	MATERIALI	- funicelle 1 per ogni partecipante			
SPAZI	<ul style="list-style-type: none"> - modulo A QUADRATI - modulo A CORSIE 					
PREPARAZIONE	<ul style="list-style-type: none"> - Disporsi sul modulo, 1 atleta in ogni stazione - Ogni partecipante dispone della propria funicella personale 					
DESCRIZIONE	<p>I bambini/e si muovono all'interno della loro stazione giocando liberamente con la propria funicella, facendola roteare e provando a saltarla ognuno a suo modo.</p> <p>L'educatore indica chi tra i partecipanti sta eseguendo il gesto nel modo più efficace ed invita gli altri/e ad imitarlo, ognuno partendo dalle proprie competenze ed abilità.</p>					
VARIANTI	<ul style="list-style-type: none"> - Saltare la funicella camminando - Saltare la funicella correndo - Saltare la funicella sul posto ad occhi chiusi - Saltare la funicella contando fino 10 - Saltare la funicella muovendosi in senso orario o antiorario - Modalità gara: chi salta più a lungo - Modalità gara: chi arriva prima (su modulo a corsie) 					
COSA OSSERVARE	<ul style="list-style-type: none"> - Creatività - Capacità di ascolto e di concentrazione - Esecuzione efficace degli schemi motori 					



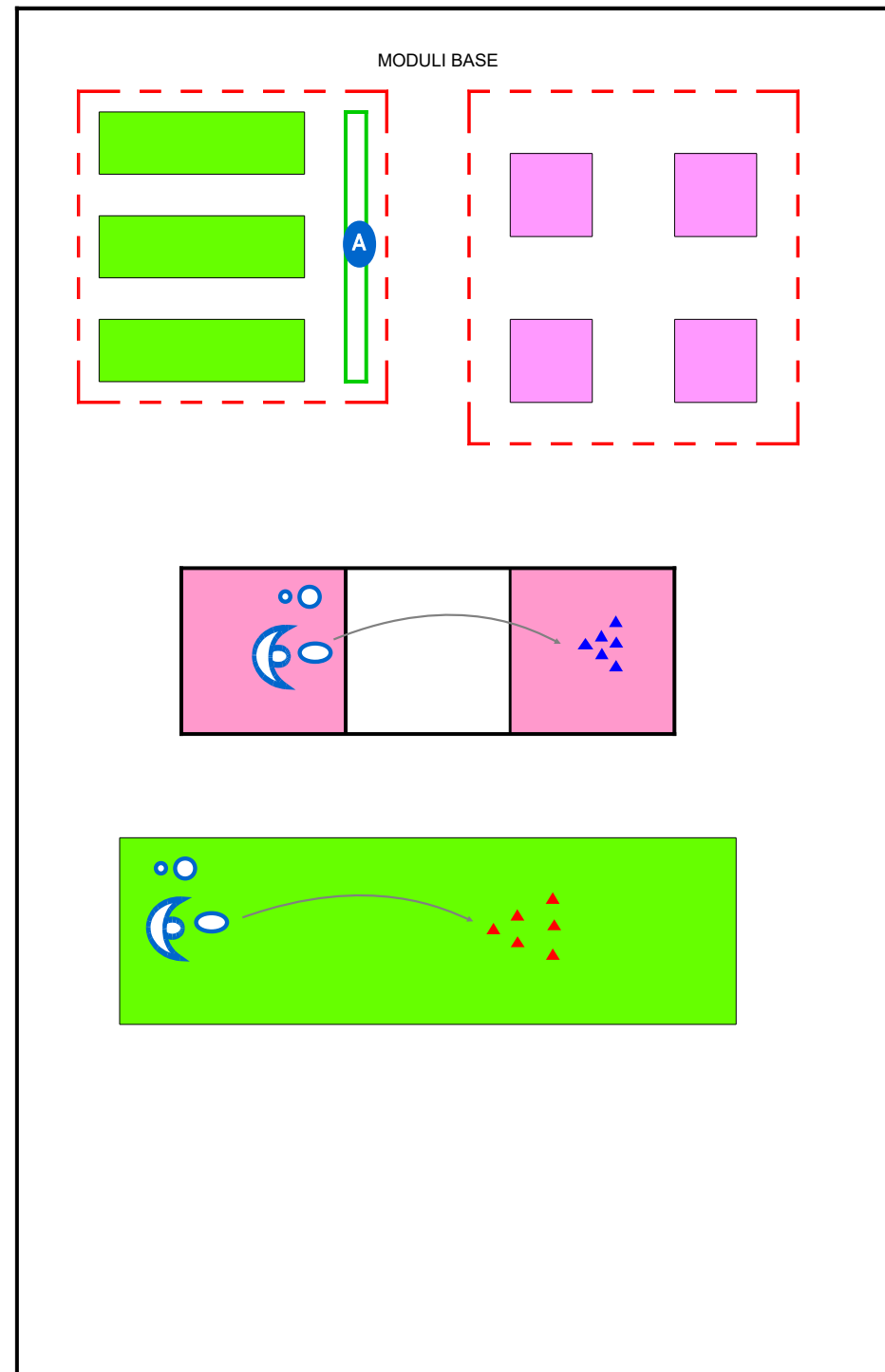
GM	PERCORSI	SALTACORDA 2			13
COSA ALLENIAMO	- SCHEMI MOTORI DI BASE - CAPACITA' COORDINATIVE			ETA'	10 - 99
n° GIOCATORI	1 in ogni stazione	MATERIALI	- fune da 10 mt		
SPAZI	- modulo A CORSIE - modulo A QUADRATI				
PREPARAZIONE	Disporsi sul modulo, 1 atleta in ogni stazione				
DESCRIZIONE	<p>I due atleti nelle corsie/quadrati laterali fanno ruotare la fune, l'atleta al centro salta la fune. Ad intervalli di tempo prestabiliti, gli atleti ruotano nelle corsie/quadrati e si scambiano di ruolo.</p> <p>Proposta per i più piccoli: ogni partecipante sceglie per sé il nome di un frutto. I due giocatori che fanno ruotare la fune recitano la filastrocca composta dalla sequenza dei frutti scelta dai partecipanti (ad es.: «Arancia – limone - mandarino»).</p> <p>In caso di errore nel salto, subentra nel ruolo di saltatore il giocatore che ha il nome del frutto chiamato al momento dell'errore.</p>				
VARIANTI	- Velocità di rotazione della fune - Posizione del saltatore (frontale o laterale) - Senso di rotazione della fune - Balzo su due appoggi/salto su un solo appoggio - Spostamenti a destra a sinistra durante l'esecuzione				
COSA OSSERVARE	- Tecnica di salto/balzo - Capacità di ritmo - Coordinazione arti inferiori e superiori				



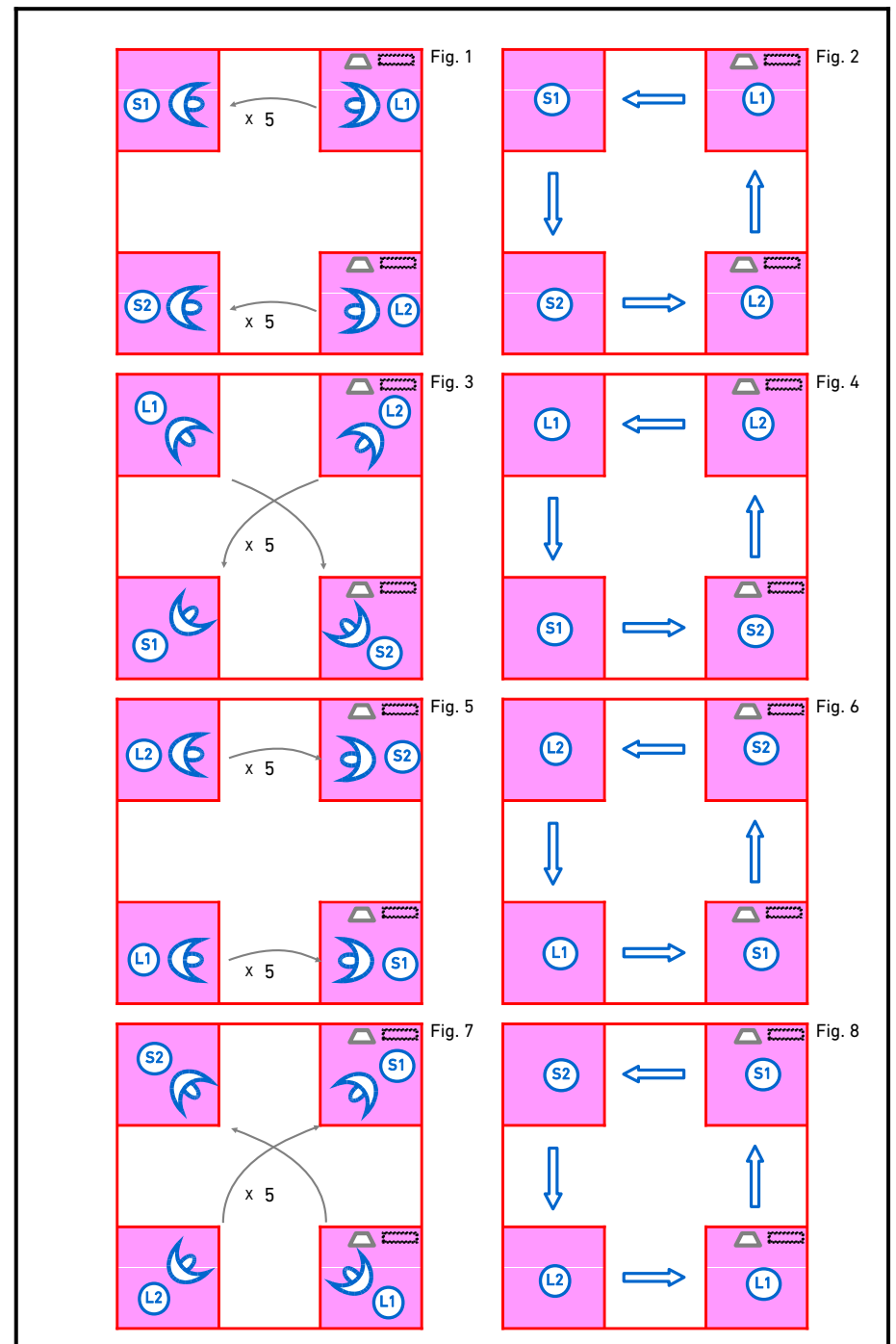
GM	PERCORSI	LA GUIDA E L'OMBRA		14
COSA ALLENIAMO	<ul style="list-style-type: none"> - REAZIONE - AGILITA' - CAPACITA' DI COMBINAZIONE MOTORIA 		ETA'	12 – 99
n° GIOCATORI	<ul style="list-style-type: none"> 6 per modulo - 3 nelle stazioni - 3 davanti alle stazioni 	MATERIALI	<ul style="list-style-type: none"> - conetti - palla da rugby 	
SPAZI	- modulo A CORSIE			
PREPARAZIONE	<ul style="list-style-type: none"> - Disporsi sul modulo a corsie, 1 atleta in ogni corsia - Ogni partecipante dispone del proprio pallone personale 			
DESCRIZIONE	<p>Il percorso si esegue a coppie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 atleta gestisce ed impartisce gli stimoli – LA GUIDA - 1 atleta esegue le sequenze di movimento – L'OMBRA <p>ANDATA: l'atleta "guida" utilizza le braccia per indicare il gesto motorio che l'atleta "ombra" deve eseguire:</p> <ul style="list-style-type: none"> - corsa laterale a destra - corsa laterale a sinistra - capovolta avanti - capovolta indietro - corsa avanti - corsa indietro <p>RITORNO l'atleta "guida" utilizza la voce per indicare il gesto motorio che l'atleta "ombra" deve eseguire:</p> <ul style="list-style-type: none"> - destra - sinistra - avanti - indietro - giù (petto a terra) - su (salto) 			
VARIANTI	<ul style="list-style-type: none"> - L'OMBRA esegue lo stimolo al contrario (destra = sinistra, su = giù, ecc.) - La GUIDA somministra la sequenza motoria per intero, In modo da aumentare il carico cognitivo per l'atleta OMBRA - I movimenti vengono eseguiti con la palla in mano 			
COSA OSSERVARE	<ul style="list-style-type: none"> - Velocità di reazione - Fluidità dei movimenti 			



AI	MANO	I BIRILLI			15
COSA ALLENIAMO	<ul style="list-style-type: none"> - SCHEMI MOTORI DI BASE - COORDINAZIONE OCULO-MANUALE - COORDINAZIONE OCULO-PODALICA 			ETA'	6 – 11
n° GIOCATORI	1 in ogni stazione	MATERIALI	<ul style="list-style-type: none"> - birilli costruiti in precedenza utilizzando materiali di recupero (bottiglie di plastica) o clavette o coni - palla 		
SPAZI	<ul style="list-style-type: none"> - modulo A QUADRATI - modulo A CORSIE 				
PREPARAZIONE	<ul style="list-style-type: none"> - Disporsi sul modulo, 1 atleta in ogni corsia con la propria palla/pallina (da rugby, da volley, da tennis) - Disporre i birilli sul quadrato opposto o all'estremità opposta della corsia 				
DESCRIZIONE	<p>Ogni partecipante ha a disposizione 3 lanci per abbattere i birilli con la palla. Dopo ogni lancio corre a recuperare la palla e si rimette in posizione. Vince chi dopo i 3 lanci ha abbattuto più birilli.</p>				
VARIANTI	<ul style="list-style-type: none"> - Variare la posizione dei birilli, aumentando la distanza tra di loro - Variare il tipo di palla - Lanciare la palla con i piedi - Lanciare la palla facendola rimbalzare - Lanciare la palla facendola rotolare - Lanciare la palla a palombella (parabola alta) - Lanciare la palla indietro (dando le spalle ai birilli) - Lanciare la palla indietro da sotto le gambe <p><i>Se si utilizzano birilli leggeri (bottiglie di plastica con un fondo d'acqua o di sabbia), si può usare una palla che i bambini/e costruiscono con fogli di carta, stracci, cartapesta, nastro adesivo, ecc.</i></p> <p>Attenzione: adeguare le distanze alle competenze dei bambini e delle bambine, lavorando in progressione in modo da favorire la confidenza con lo schema motorio e la percezione di competenza.</p>				
COSA OSSERVARE	<ul style="list-style-type: none"> - La capacità di colpire il bersaglio e la coordinazione nel lanciare la palla (coordinazione oculo-manuale e occhio-podalica) 				



AI	MANO	LANCIO, SALTO e RICEZIONE da lancio					5
COSA ALLENIAMO	- LANCIO - SALTO - RICEZIONE da lancio			ETA'	10 - 99		
n° GIOCATORI	4 <i>2 lanciatori + 2 saltatori</i>		MATERIALI	- 20 palloni, (5 in ciascuna stazione) - 2 rialzi (step/panca/sedia) - 2 scalette			
SPAZI	MODULO A QUADRATI						
PREPARAZIONE	- disporsi sul MODULO A QUADRATI, 1 atleta in ogni quadrato - 5 palloni in ogni stazione - 2 scalette nelle stazioni iniziali di L1 e L2 - 2 rialzi (step/panca/sedia) nelle stazioni iniziali di L1 e L2						
DESCRIZIONE	<p>Gli atleti/atlete si dispongono come da fig. 1 e i lanciatori (L1 e L2) eseguono una sequenza di 5 lanci verso i saltatori (S1 e S2), su una distanza di 2/4 metri. Dopo ogni ricezione, i saltatori appoggiano la palla a terra. Terminata la sequenza, gli atleti ruotano nelle stazioni in senso anti orario come da fig. 2. La rotazione va eseguita contemporaneamente, in modo da mantenere il corretto distanziamento.</p> <p>Gli atleti/atlete si dispongono come da fig. 3 e i lanciatori (L1 e L2) eseguono una sequenza di 5 lanci verso i saltatori (S1 e S2), su una distanza di 3/6 metri. Dopo la ricezione, i saltatori appoggiano la palla a terra. Terminata la sequenza, gli atleti ruotano nelle stazioni in senso anti orario come da fig. 4. La rotazione va eseguita contemporaneamente, in modo da mantenere il corretto distanziamento.</p> <p>Quanto sopra descritto si ripete per altre 2 volte fino a tornare alle posizioni iniziali. In questo modo, alla fine del giro completo ogni lanciatore ha eseguito 10 lanci da 2/4 metri e 10 lanci da 3/6 metri; ogni saltatore ha eseguito 20 salti con ricezione. Lo spostamento tra le stazioni può avvenire in andatura.</p>						
VARIANTI	Possibile progressione dei balzi: - balzo da terra con partenza frontale - balzo da terra con partenza laterale (dando il fianco al lanciatore) - 3 balzi da terra + balzo e presa - da rialzo (<i>step o panca o sedia</i>) a terra + balzo da terra e ricezione - scaletta con partenza frontale avanzando o retrocedendo + balzo e ricezione - scaletta con partenza laterale avanzando o retrocedendo + balzo e ricezione			Possibili spostamenti tra le stazioni In andatura: - corsa a ginocchia alte - corsa calciata dietro - corsa laterale - corsa indietro - passo saltellato - in affondo ...			
COSA OSSERVARE	- accuratezza nell'esecuzione del lancio - accuratezza nell'esecuzione del salto in tutte le varianti (uso delle braccia per lo slancio, utilizzo degli appoggi) - coordinazione salto/presa - rapidità negli spostamenti (qualità degli appoggi)						



AI	PIEDE	CALCIO e RICEZIONE da calcio				6
COSA ALLENIAMO	- CALCIO - coordinazione oculo-podolica - tecniche di calcio - RICEZIONE da calcio - coordinazione oculo-manuale - tecniche di ricezione		ETA'	10 - 99		
n° GIOCATORI	1 in ogni stazione		MATERIALI	- palloni		
SPAZI	- Modulo A QUADRATI - Modulo A CORSIE					
PREPARAZIONE	Disporsi sul modulo, 1 atleta in ogni stazione					
DESCRIZIONE	<p><u>Fig. 1 – nella stazione</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Palla lanciata con le mani: ricezione sopra la testa; ricezione sopra la testa con salto; ricezione al petto (focus su: mani, braccia, gomiti, angolo di ricezione, gambe) - Palla a terra, portata con l'interno piede: destro, sinistro, destro e sinistro alternati - Palla a terra, portata con l'esterno piede: destro, sinistro, destro e sinistro alternati - Chip per se stessi + ricezione, alternando piede dx e sx - Up and under per se stessi + ricezione, alternando piede dx e sx <p><u>Fig. 2 e 3 – tra le stazioni:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Chip + ricezione, alternando piede dx e sx - Grubber frontale + ricezione, alternando piede dx e sx, utilizzo collo del piede - Grubber a 45 gradi rispetto alla linea delle spalle + ricezione, alternando piede dx e sx, utilizzo collo interno del piede <p><u>Fig. 4 – rotazione:</u></p> <p>Al comando, i giocatori/giocatrici con palla in mano si spostano contemporaneamente in senso orario o antiorario verso la stazione più vicina.</p> <p>Lo spostamento può avvenire in andatura (ad es.: corsa a ginocchia alte, corsa calciata dietro, corsa laterale, corsa indietro, passo saltellato, in affondo, ecc.). Al segnale, riprendono gli esercizi di calcio e ricezione.</p> <p><u>Fig. 5 – tra le stazioni – evoluzione:</u></p> <p>IDEM come figura 2 e 3, con possibilità di eseguire calci su una distanza maggiore.</p>					
VARIANTI	Fig. 6 – Modulo A CORSIE - Calci frontali - Calci in diagonale					
COSA OSSERVARE	- accuratezza nell'esecuzione delle tecniche di calcio - accuratezza nell'esecuzione delle tecniche di ricezione					

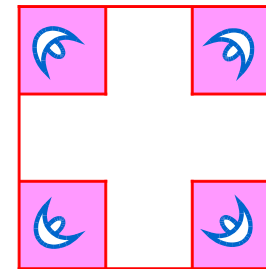


Fig. 1

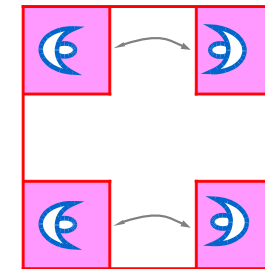


Fig. 2

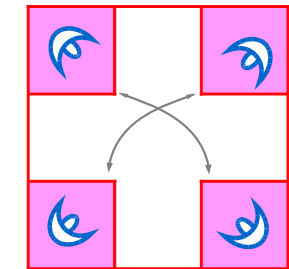


Fig. 3

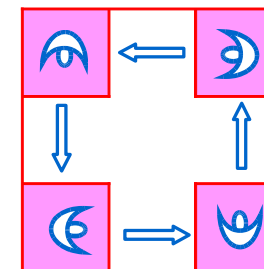


Fig. 4

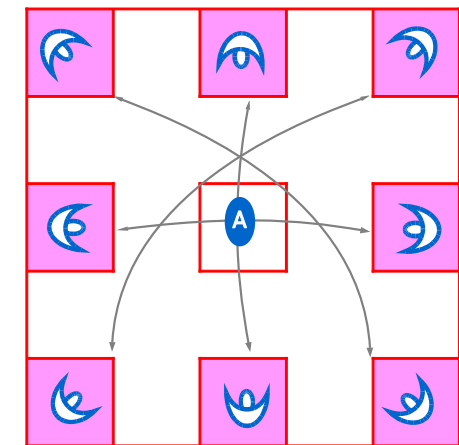


Fig. 5

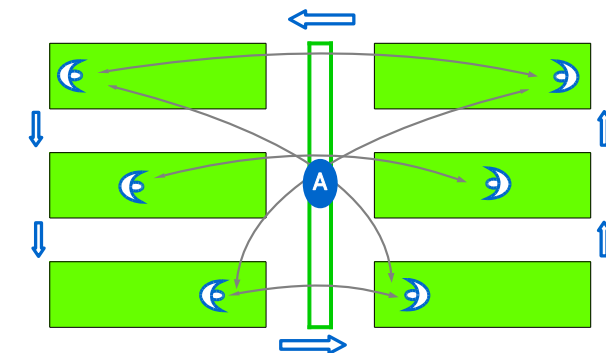
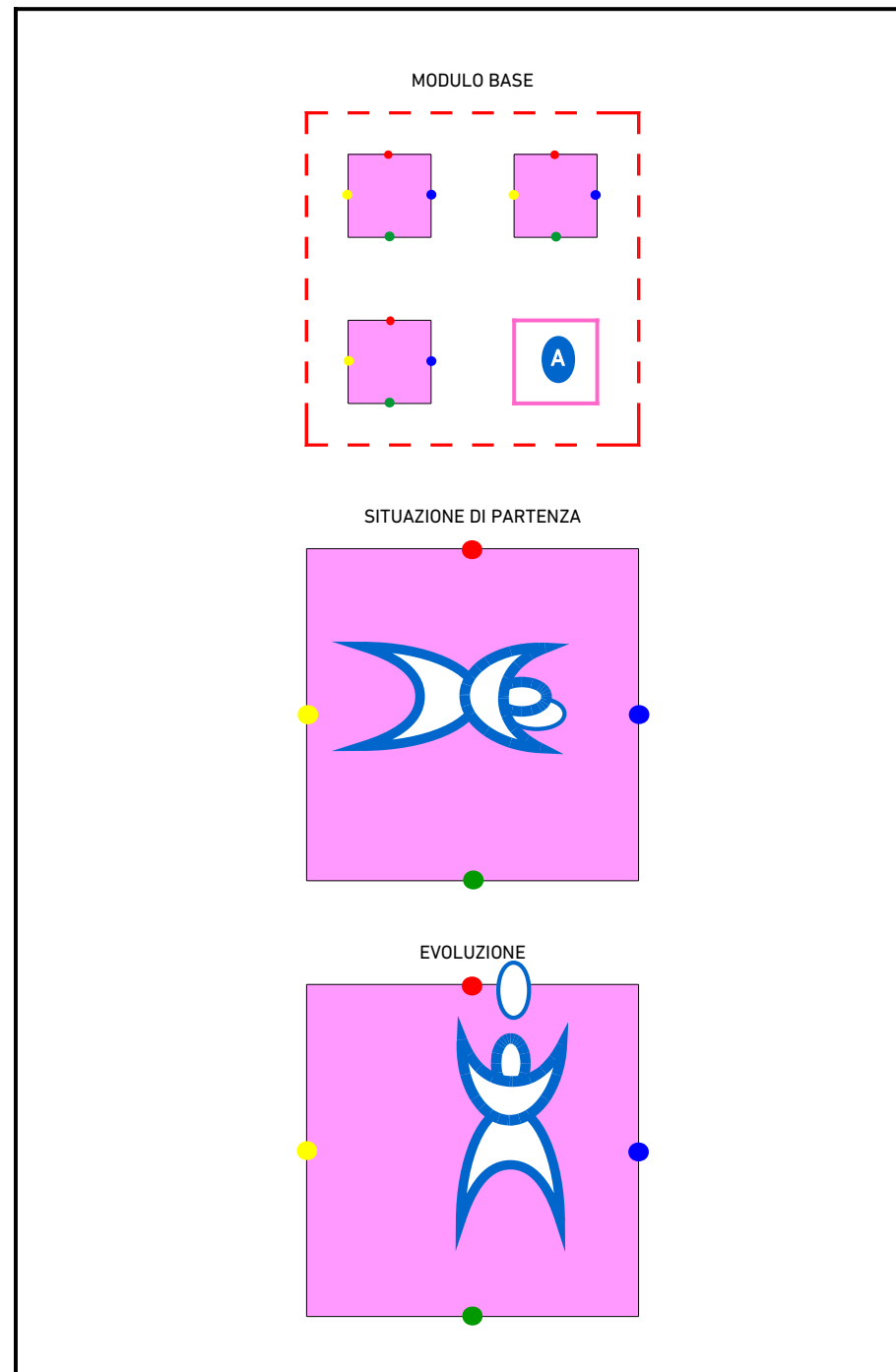
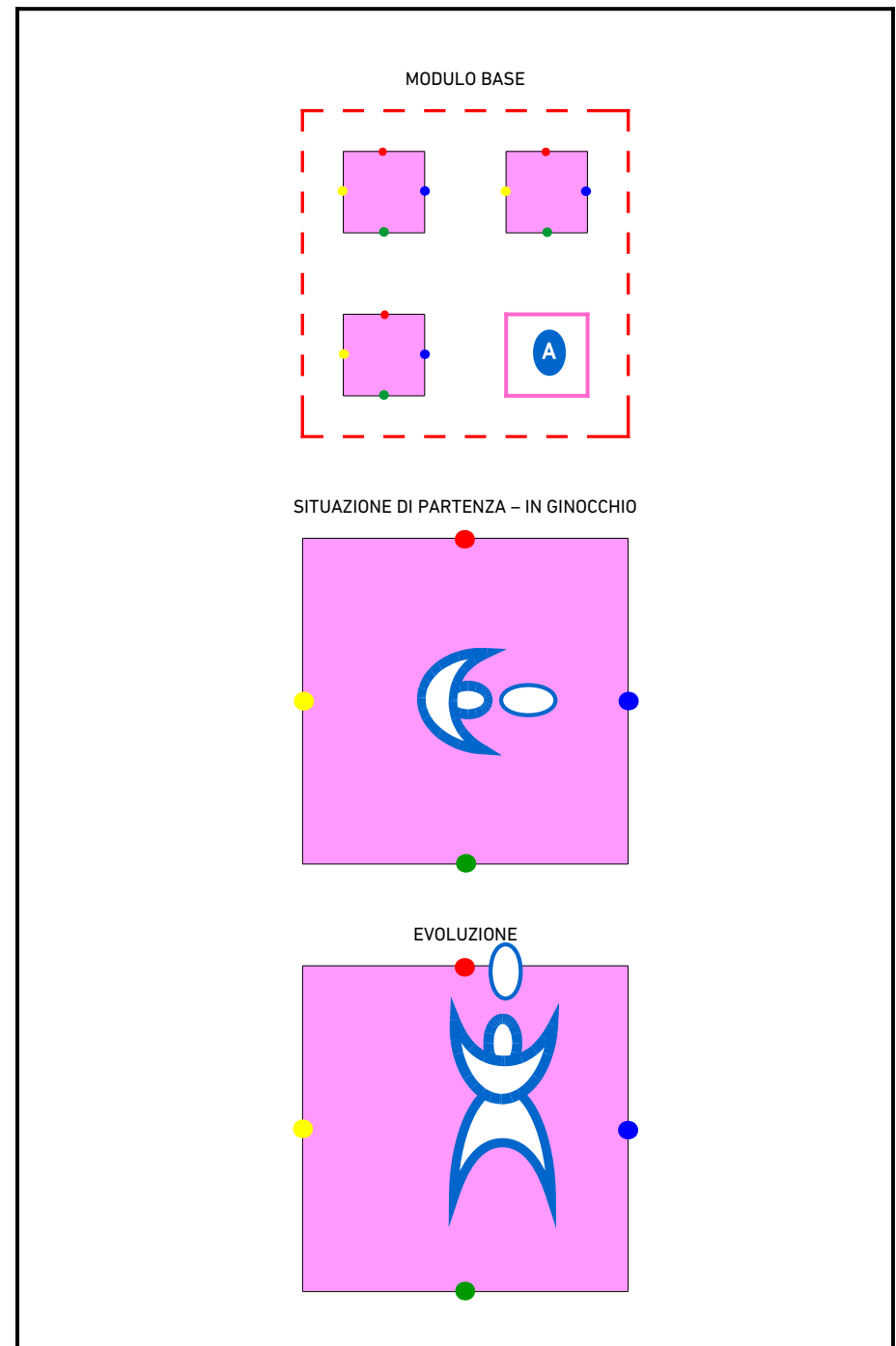


Fig. 6

AI	MANO	BUSSOLA				7
COSA ALLENIAMO	<ul style="list-style-type: none"> - Capacità di ASCOLTO e di ATTENZIONE - REATTIVITA' - ORIENTAMENTO - confidenza con il TERRENO e con il PALLONE - gesto tecnico della METTERE A DISPOSIZIONE la palla 		ETA'	12 – 99		
n° GIOCATORI	1 in ogni stazione	MATERIALI	<ul style="list-style-type: none"> - 4 conetti in ogni stazione - palloni 			
SPAZI	- modulo A QUADRATI					
PREPARAZIONE	<ul style="list-style-type: none"> - Disporre 4 conetti di diverso colore in ogni lato di ciascuna stazione di lavoro - Associare ad ogni lato/colore una o più indicazioni. Ad es.: <ul style="list-style-type: none"> - DIREZIONE: su, giù, destra, sinistra - PUNTO CARDINALE: nord, sud, ovest, est - Disporsi sul modulo, 1 atleta in ogni stazione, disteso prono al centro della stazione tenendo la palla a due mani sotto al petto 					
DESCRIZIONE	<p>Al segnale dell'allenatore, gli atleti mantenendo la posizione prona ruotano il più rapidamente possibile verso la direzione indicata (ad.es.: "rosso!" oppure "su!" oppure "nord!") e mettono la palla a disposizione estendendo le braccia e collocandola sul lato corrispondente.</p> <p>L'allenatore può dare indicazioni una alla volta o tutte insieme in sequenza, in modo da aumentare il carico cognitivo.</p>					
VARIANTI	<ul style="list-style-type: none"> - Partenza da posizione supina: al segnale, l'atleta ruota in posizione prona ed esegue i movimenti richiesti - Partenza da posizione laterale (disteso su un fianco): al segnale, l'atleta ruota in posizione prona ed esegue i movimenti richiesti. 					
COSA OSSERVARE	<ul style="list-style-type: none"> - Esecuzione efficace del gesto tecnico - Capacità di ascolto e livello di attenzione - Capacità di orientarsi nello spazio 					



AI	MANO	CADUTA							8
COSA ALLENIAMO	<ul style="list-style-type: none"> - Capacità di ASCOLTO e di ATTENZIONE - REATTIVITA' - ORIENTAMENTO - confidenza con il TERRENO e con il PALLONE - gesto tecnico del CADERE - gesto tecnico del METTERE A DISPOSIZIONE la palla 			ETA'	12 – 99				
n° GIOCATORI	1 in ogni stazione	MATERIALI	<ul style="list-style-type: none"> - 4 conetti in ogni stazione - palloni 						
SPAZI	- modulo A QUADRATI								
PREPARAZIONE	<ul style="list-style-type: none"> - Disporre 4 conetti di diverso colore in ogni lato di ciascuna stazione di lavoro - Associare ad ogni lato/colore una o più indicazioni. Ad es.: <ul style="list-style-type: none"> - DIREZIONE: su, giù, destra, sinistra - PUNTO CARDINALE: nord, sud, ovest, est - Disporsi sul modulo, 1 atleta in ogni stazione, in ginocchio al centro della stazione tenendo la palla a due mani al petto 								
DESCRIZIONE	<p>Al segnale dell'allenatore, gli atleti cadono in attutendo la caduta (sequenza: anca-spalla), ruotano il più rapidamente possibile verso la direzione indicata (ad.es.: "rosso!" oppure "su!" oppure "nord!") e mettono la palla a disposizione estendendo le braccia e collocandola sul lato corrispondente.</p> <p>L'allenatore può dare indicazioni una alla volta o tutte insieme in sequenza, in modo da aumentare il carico cognitivo-</p> <p>Porre la massima attenzione a che la caduta non venga attutita con i polsi e con i gomiti.</p>								
VARIANTI	<ul style="list-style-type: none"> - Caduta frontale attutendo con la palla, posizionata in corrispondenza e aderente alla parte alta del petto - Mettere la palla a disposizione in posizione a «U», poi a «I» - Mettere a disposizione presentando due volte la palla (presento-riporto al petto-presento) - Mettere a disposizione dopo aver fatto il movimento di «chesting» (caduta frontale e avanzamento a terra aiutandosi con i gomiti) + doppia presentazione della palla - Mettere a disposizione dopo un rotolamento + doppia presentazione della palla - Mettere a disposizione dopo una capovolta + doppia presentazione della palla 								
COSA OSSERVARE	<ul style="list-style-type: none"> - Esecuzione efficace dei gesti tecnici - Capacità di ascolto e livello di attenzione - Capacità di orientarsi nello spazio 								



AI	MANO	RECUPERO					9
COSA ALLENIAMO	<ul style="list-style-type: none"> - Capacità di ASCOLTO e di ATTENZIONE - REATTIVITA' - ORIENTAMENTO - confidenza con il TERRENO e con il PALLONE - gesto tecnico del RIALZARSI DA TERRA e RECUPERARE la palla 			ETA'	12 – 99		
n° GIOCATORI	1 in ogni stazione	MATERIALI	<ul style="list-style-type: none"> - palloni - sacchi da placcaggio - scudi 				
SPAZI	- modulo A QUADRATI						
PREPARAZIONE	<ul style="list-style-type: none"> - Disporre in ciascuna stazione di lavoro un sacco da placcaggio steso a terra ed una palla vicino ad esso - Disporsi sul modulo, 1 atleta in ogni stazione, disteso prono in prossimità del sacco da placcaggio, dalla parte opposta rispetto alla palla 						
DESCRIZIONE	<p>Al segnale dell'allenatore, gli atleti si alzano da terra con la massima rapidità e vanno al recupero della palla:</p> <ul style="list-style-type: none"> - posizione del corpo raccolta e ben salda sugli appoggi - schiena allineata e compatta, sguardo rivolto in avanti - braccia protese verso la palla, mani sulla palla - entrambi i piedi posizionati prima del sacco (non a cavalcioni) - stabile sugli appoggi, facendo attenzione a non appoggiare le ginocchia sul sacco. 						
VARIANTI	<ul style="list-style-type: none"> - Partenza da posizioni varie (supina, di lato, testa avanti, testa indietro) - Utilizzo di scudi posti ad ostacolo tra l'atleta e il sacco 						
COSA OSSERVARE	<ul style="list-style-type: none"> - Esecuzione efficace del gesto tecnico - Capacità di reazione - Capacità di ascolto e livello di attenzione - Capacità di orientarsi nello spazio 						

