

GM	GARE DI CORSA	STAFFETTA 1		16
COSA ALLENIAMO	- CAPACITA' COORDINATIVE - RAPIDITA' - RITMO		ETA'	6 - 99
n° GIOCATORI	1 in ogni stazione	MATERIALI	- conetti di diversi colori - palloni	
SPAZI	- modulo A CORSIE - modulo A QUADRATI			
PREPARAZIONE	<p>Disporsi sul modulo, 1 atleta in ogni stazione. Nel modulo A CORSIE, ogni corsia viene divisa per mezzo di conetti in 3 settori di pari lunghezza (per le varianti a NAVETTA e ZIG - ZAG). Nel modulo A QUADRATI 1 atleta occupa 2 stazioni e i 3 settori corrispondono con i quadrati.</p>			
DESCRIZIONE	<p>I giocatori partono dal lato corto della loro corsia, ognuno con un pallone in mano. Al segnale dell'educatore, i giocatori devono alla massima velocità: - arrivare al fondo della corsia, - segnare la META in corrispondenza della linea di fondo della corsia - tornare indietro e segnare la meta in corrispondenza della linea di partenza.</p> <p><i>Il segnale può essere di tipo uditivo e/o visivo.</i></p> <p>ATTENZIONE: per i bambini e le bambine da 6 a 9 anni la linea di META va posizionata a 7 metri. <i>In generale, anche per giocatori e giocatrici più grandi, le distanze vanno commisurate alle competenze degli atleti.</i></p>			
VARIANTI	<p><u>Variante A NAVETTA (Fig. 2)</u> Al segnale dell'educatore, i giocatori devono alla massima velocità: - arrivare alla fine del primo settore, segnare la META e lasciare la palla, tornare alla linea di partenza, toccare a terra con una mano; - arrivare alla fine del primo settore, raccogliere la palla, arrivare alla fine del secondo settore, segnare la META e lasciare la palla, tornare alla linea di partenza, toccare a terra con una mano; - arrivare alla fine del secondo settore, raccogliere la palla, arrivare alla fine del terzo settore, segnare la META, con palla in mano tornare alla linea di partenza, segnare la META.</p> <p><u>Variante A ZIG - ZAG (Fig. 3)</u> Idem come sopra, ma procedendo per linee diagonali e segnando la META in corrispondenza dei conetti.</p>			
COSA OSSERVARE	- Esecuzione efficace degli schemi motori - Corretta gestione del pallone in corsa - Rapidità degli appoggi			

MODULI BASE

Fig. 1

Fig. 2 Variante A NAVETTA

Fig. 3 Variante A ZIG - ZAG

andata

ritorno

andata

ritorno

GM	GARE DI CORSA	STAFFETTA 2		17
COSA ALLENIAMO	- CAPACITA' COORDINATIVE - RAPIDITA' - RITMO		ETA'	6 - 99
n° GIOCATORI	1 in ogni stazione	MATERIALI	- conetti di diversi colori - 6 palloni in ogni stazione	
SPAZI	- modulo A CORSIE - modulo A QUADRATI			
PREPARAZIONE	Disporsi sul modulo, 2 atleti in ogni stazione, alle estremità opposte. Nel modulo A CORSIE, ogni corsia viene divisa per mezzo di conetti in 2 settori di pari lunghezza; nel modulo A QUADRATI la linea di mezzeria è situata a metà tra le 2 stazioni, come da Fig.1. Per la variante a ZIG - ZAG vengono inoltre aggiunti conetti lungo i lati della corsia e dei quadrati come da Fig. 2. Ogni giocatore dispone di 3 palloni.			
DESCRIZIONE	I giocatori partono dal lato corto della loro corsia, in corrispondenza di un angolo, ognuno nell'angolo opposto rispetto al compagno. Ogni giocatore ha 1 pallone in mano e 2 palloni a terra accanto a sé. Al segnale dell'educatore, i giocatori devono alla massima velocità: <ul style="list-style-type: none"> - arrivare alla linea di META (la linea di mezzeria) - segnare la META e lasciare la palla a terra - tornare al punto di partenza e raccogliere il secondo pallone - segnare la META e lasciare la palla a terra - tornare al punto di partenza e raccogliere il terzo pallone - segnare la META e lasciare la palla a terra - tornare al punto di partenza, toccare a terra con una mano - andare al ricipero del primo pallone e riportarlo al punto di partenza - fare lo stesso con il secondo e il terzo pallone <p><i>Il segnale può essere di tipo uditivo e/o visivo.</i></p>			
VARIANTI	<p><u>Variante A ZIG - ZAG (Fig. 2)</u> Idem come sopra, ma procedendo per linee diagonali, girando attorno al primo e al secondo conetto e segnando la META in corrispondenza del terzo.</p> <p><u>Variante A SQUADRE (Fig. 3)</u> La coppia di giocatori/giocatrici che occupa la corsia 1 gareggia con le coppie delle corsie 2 e 3. Vince la squadra che per prima riporta i 6 palloni nella posizione di partenza, sia nella versione "BASE" che nella variante A ZIG - ZAG.</p>			
COSA OSSERVARE	- Esecuzione efficace degli schemi motori - Corretta gestione del pallone in corsa - Esecuzione efficace del gesto tecnico della messa a terra (META) - Esecuzione efficace del gesto tecnico della raccolta da terra - Rapidità degli appoggi			

MODULI BASE

Fig. 1

Fig. 2 **Variante A ZIG - ZAG**

andata

ritorno

Fig. 3 **Variante A SQUADRE**

Squadra 1 Squadra 2 Squadra 3

La coppia di giocatori/giocatrici che occupa la corsia 1 gareggia con le coppie delle corsie 2 e 3. Vince la squadra che per prima riporta i 6 palloni nella posizione di partenza.

GM	GARE DI CORSA	STAFFETTA 3		18
COSA ALLENIAMO	- CAPACITA' COORDINATIVE - RAPIDITA' - RITMO		ETA'	6 - 99
n° GIOCATORI	1 in ogni stazione	MATERIALI	- conetti di diversi colori - 6 palloni in ogni stazione	
SPAZI	- modulo A CORSIE - modulo A QUADRATI			
PREPARAZIONE	<p>Disporsi sul modulo, 1 atleta in ogni stazione, in corrispondenza di uno degli angoli del lato corto.</p> <p>Nel modulo A CORSIE, ogni corsia viene divisa per mezzo di conetti in 2 settori di pari lunghezza; nel modulo A QUADRATI la linea di mezzeria è situata a metà tra le 2 stazioni, come da Fig.1.</p> <p>Ogni angolo e i 2 punti di mezzeria sono contrassegnati da un conetto.</p> <p>I conetti sono di 3 colori diversi, 2 conetti per ogni colore, disposti, ad esempio, come in Fig.1</p> <p>In corrispondenza di ogni conetto viene collocato un pallone.</p>			
DESCRIZIONE	<p>L'attività si svolge lungo il perimetro delle corsie/quadrati.</p> <p>I giocatori partono dal lato corto della loro corsia, in corrispondenza di un angolo (Fig. 2).</p> <p>Al segnale dell'educatore, i giocatori devono alla massima velocità:</p> <ul style="list-style-type: none"> - raccogliere il primo pallone e correre verso il conetto successivo - segnare la META in corrispondenza del secondo conetto e lasciare la palla a terra - raccogliere il secondo pallone e correre verso il conetto successivo - segnare la META in corrispondenza del terzo conetto e lasciare la palla a terra... <p>...completare in questo modo il giro dei conetti sul perimetro fino a ritornare al punto di partenza, segnando la META in corrispondenza del conetto di partenza.</p> <p><i>Il segnale può essere di tipo uditivo e/o visivo.</i></p>			
VARIANTI	<p><u>Variante A COLORI (Fig. 3)</u></p> <p>L'educatore stabilisce una sequenza di colori (ad es.: rosso - giallo - blu).</p> <p>I giocatori si dispongono in corrispondenza di un conetto rosso.</p> <p>Al segnale dell'educatore, i giocatori devono alla massima velocità:</p> <ul style="list-style-type: none"> - raccogliere il primo pallone e correre verso il successivo conetto ROSSO - segnare la META in corrispondenza del secondo conetto ROSSO e lasciare la palla a terra - raccogliere il secondo pallone e correre verso un conetto GIALLO a scelta - segnare la META in corrispondenza del primo conetto giallo e lasciare la palla a terra - raccogliere il terzo pallone e correre verso il secondo conetto GIALLO... <p>...completare con i conetti BLU (scegliendo verso quale dirigersi per primo) la sequenza dei conetti, fino a ritornare al punto di partenza, segnando la META in corrispondenza del conetto di partenza.</p>			
COSA OSSERVARE	<ul style="list-style-type: none"> - Esecuzione efficace degli schemi motori - Corretta gestione del pallone in corsa - Esecuzione efficace del gesto tecnico della messa a terra (META) - Esecuzione efficace del gesto tecnico della raccolta da terra - Rapidità degli appoggi 			

MODULI BASE

Fig. 1 **Preparazione**

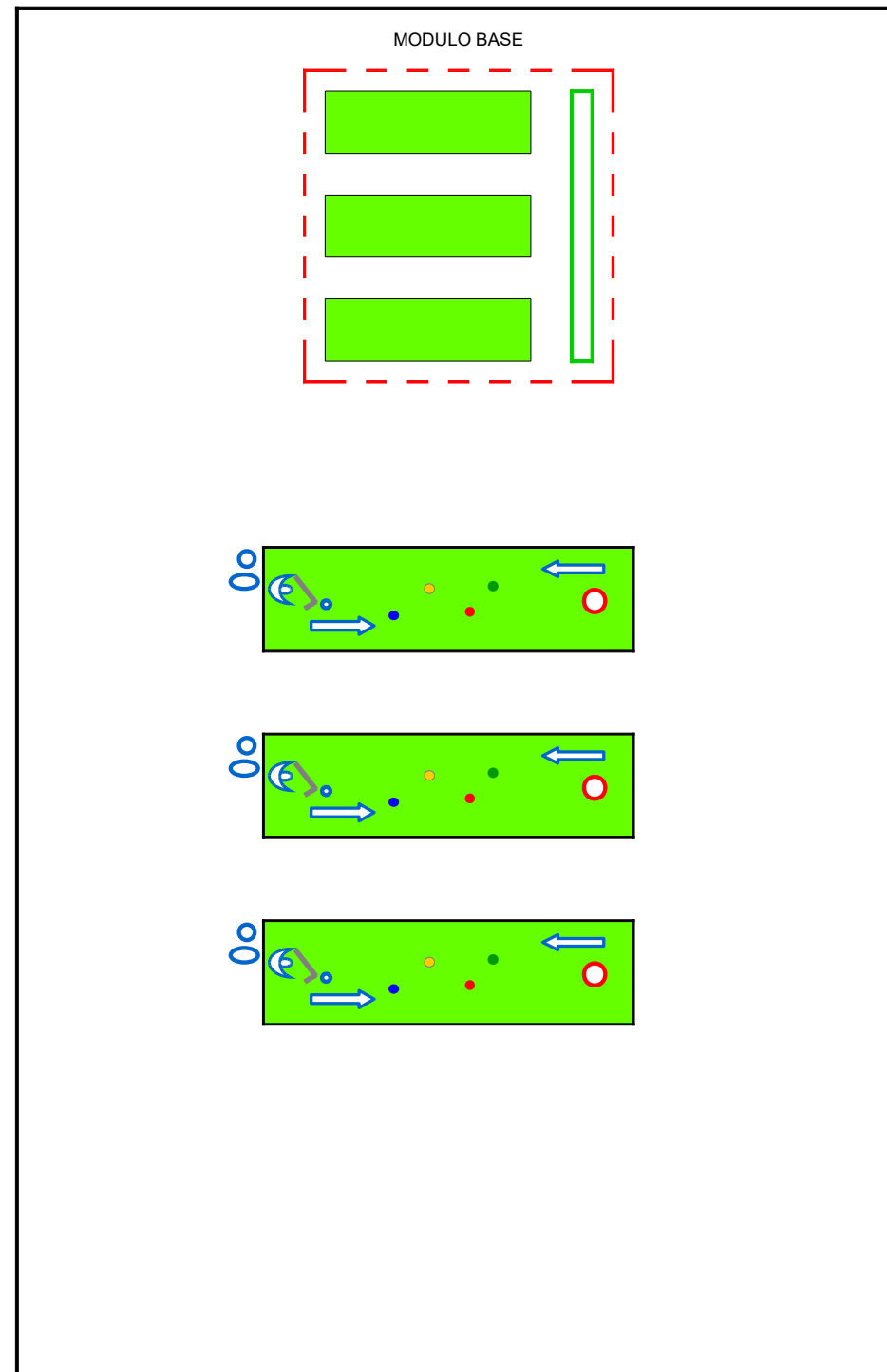
Fig. 2 **Staffetta SUL PERIMETRO**

Fig. 3 **Variante A COLORI**

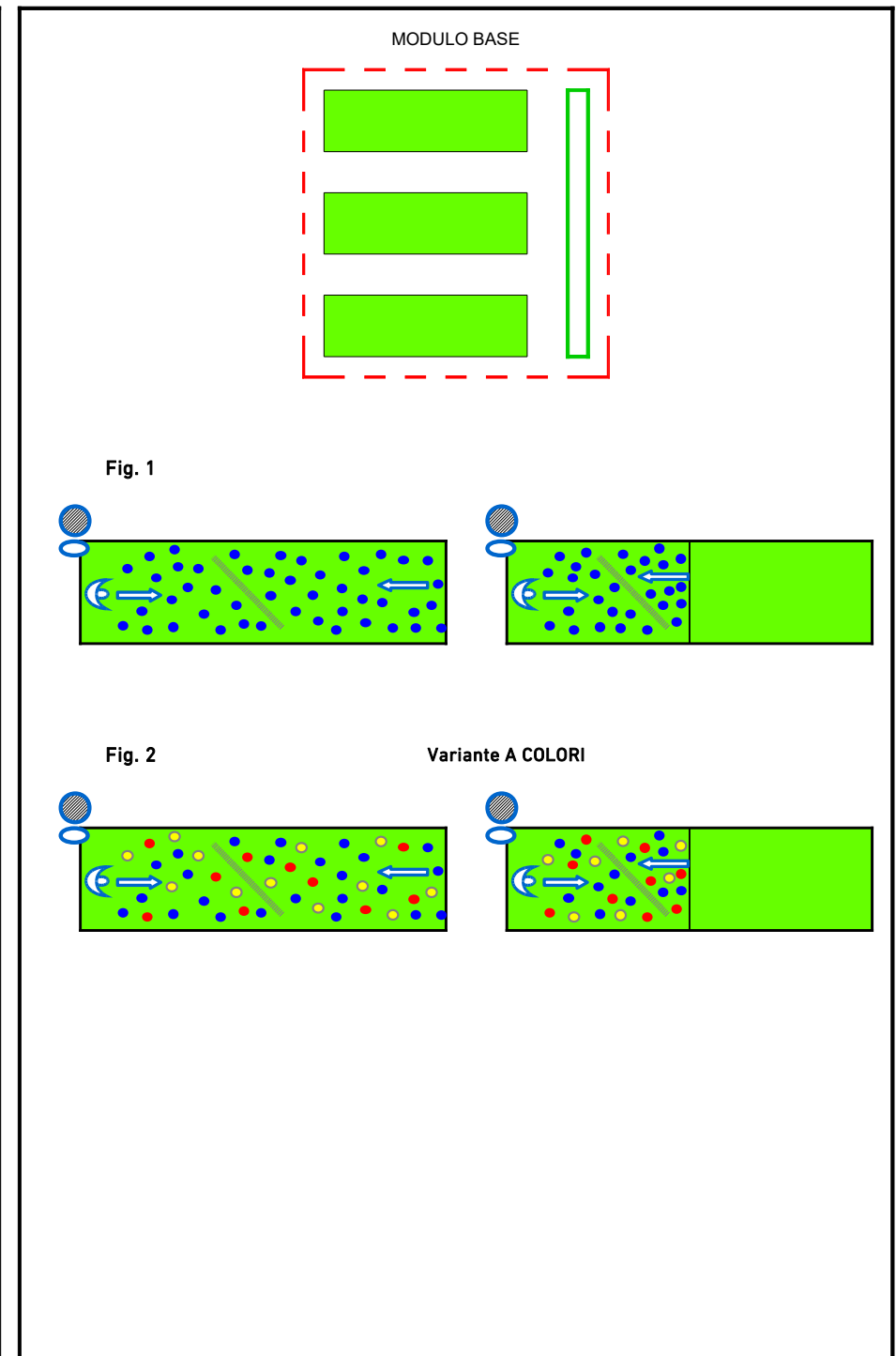
Sequenza "rosso - giallo -blu" su MEZZA STAZIONE

Possibile sequenza "rosso - giallo -blu" su STAZIONE INTERA

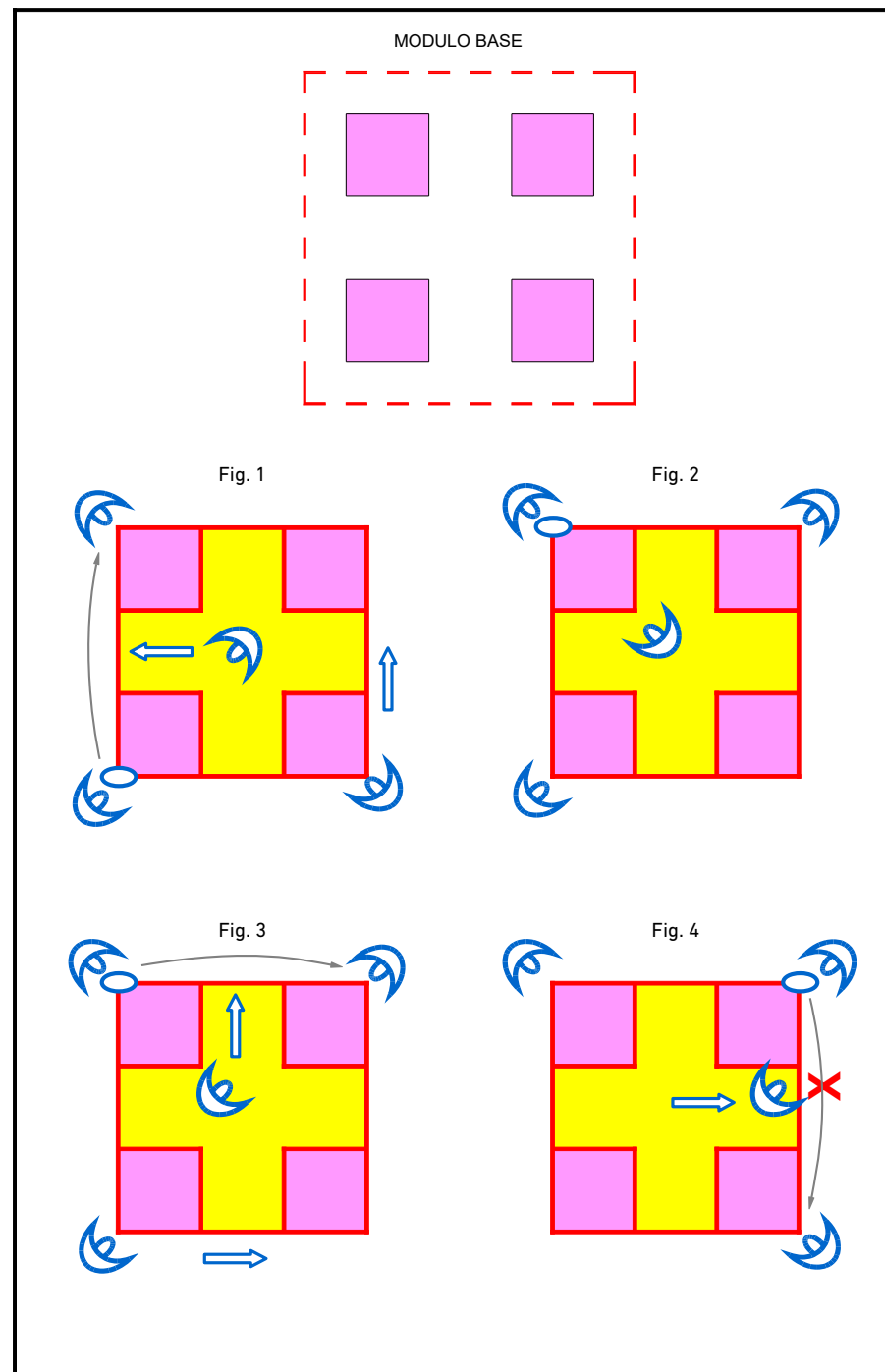
GM	GARE DI CORSA	STAFFETTA 4 – hockey		19
COSA ALLENIAMO	- SCHEMI MOTORI DI BASE - CAPACITÀ COORDINATIVE		ETA'	6 - 14
n° GIOCATORI	1 in ogni stazione	MATERIALI	- Mazze da hockey meglio se autocostruite utilizzando bastoni in legno o tubi di plastica, nastro adesivo, carta/cartone - conetti - Vari tipi di palla: - pallina da tennis - palla rotonda (volley/calcio) - palla da rugby - fitball	
SPAZI	MODULO A CORSIE			
PREPARAZIONE	Disporsi sul modulo, 1 atleta in ogni stazione. L'educatore prepara un percorso uguale in ogni corsia. Ad esempio: 4 conetti disposti in modalita "slalom largo" + 1 cerchio.			
DESCRIZIONE	Ogni giocatore si posiziona all'inizio della propria corsia con mazza e pallina da tennis. Al segnale dell'educatore i giocatori dovranno effettuare tutto il percorso senza far uscire la pallina dalla propria corsia. Andata e ritorno. Vince il giocatore che riesce a tornare per primo nella postazione di partenza. Il percorso proposto ad esempio prevede: - slalom largo tra 4 cinesini - dinanzi al cerchio posto alla fine della corsia, il giocatore dovrà far percorrere il perimetro del cerchio alla palla, accompagnandola con la sola mazza, girando intorno allo stesso - ritorno al punto di partenza correndo liberamente, sempre accompagnando la pallina con la mazza ma senza eseguire il percorso.			
VARIANTI	1- Eseguire il percorso variando la palla: pallina da tennis, palla grande tonda, palla da rugby, fitball. 2 - Modificare il percorso inserire ostacoli o altri accessori. 3 - Inserire varianti motorie da eseguire, ad esempio modificare la possibilità dei giocatori di correre: possono solo camminare, avanti, indietro, sull'avampiede, sui talloni. 4 - Variare la modalità con cui il giocatore tiene la mazza: con una sola mano, con entrambe, dal centro della mazza o da una delle due estremità.			
COSA OSSERVARE	- Capacità coordinative: controllo della palla attraverso un attrezzo			



GM	PERCORSI	LO STAGNO				20
COSA ALLENIAMO	- SCHEMI MOTORI DI BASE - CAPACITÀ COORDINATIVE - CAPACITÀ DI TROVARE SOLUZIONI EFFICACI			ETA'	4 - 12	
n° GIOCATORI	1 in ogni stazione	MATERIALI	- conetti - funicelle - palla da rugby - fitball			
SPAZI	MODULO A CORSIE					
PREPARAZIONE	Disporsi sul modulo, 1 atleta in ogni stazione. La corsia è disseminata di conetti, che rappresentano i sassi sui quali i bambini/e potranno saltare per attraversare lo stagno. Per i più piccoli/e l'attività può svolgersi su mezza corsia.					
DESCRIZIONE	<p>Ogni giocatore si posiziona all'inizio della propria corsia.</p> <p>Al segnale dell'educatore, i giocatori attraversano lo stagno utilizzando l'andatura della RANA (salti a piedi pari dalla posizione di massima accosciata) e saltando da una pietra (conetto) all'altra.</p> <p>La funicella rappresenta il serpente dal quale non bisogna assolutamente farsi prendere: pertanto, i giocatori non potranno toccare la funicella.</p> <p>Il percorso prevede una fase di andata ed una di rientro.</p> <p>In modalità "gara" vince il giocatore/giocatrice che riesce a compiere il percorso più velocemente possibile senza cadere nell'acqua.</p>					
VARIANTI	<ul style="list-style-type: none"> - Far trasportare dall'altra parte dello stagno una palla da rugby o una fitball. - La palla può essere spostata da una pietra all'altra solo stando fermi: il giocatore dovrà prima posizionare la palla sulla pietra successiva prescelta, solo dopo aver fatto questo potrà effettuare il salto per raggiungerla. - E' possibile tenere la palla solo con gli arti superiori distesi verso l'alto - Andatura del GIAGUARO (avanzare in quadrupedia prona) - A COLORI: per attraversare lo stagno, i partecipanti potranno utilizzare solo i sassi (conetti) del colore indicato dall'educatore. 					
COSA OSSERVARE	<ul style="list-style-type: none"> - Corretta esecuzione del balzo da posizione di massima accosciata (rana) e dell'andatura in quadrupedia prona (giaguaro) - Capacità di trovare soluzioni efficaci per portare a termine il percorso 					



AI	MANO PIEDE	IL TORELLO		10
COSA ALLENIAMO	<ul style="list-style-type: none"> - ATTO TATTICO <ul style="list-style-type: none"> - presa di informazione - adattamento - TECNICHE DI PASSAGGIO - TECNICHE DI CALCIO - TECNICA DI RICEZIONE DA PASSAGGIO 		ETA'	12 – 99
n° GIOCATORI	4 - 3 nelle stazioni - 1 al centro	MATERIALI	<ul style="list-style-type: none"> - palla di vario genere <ul style="list-style-type: none"> - palla da rugby - palla da volley/calcio - pallina da tennis 	
SPAZI	- modulo A QUADRATI			
PREPARAZIONE	Disporsi sul modulo A QUADRATI, 3 atleti nelle stazioni lungo il bordo esterno, 1 atleta al centro del modulo. Uno degli atleti "esterni" ha la palla in mano.			
DESCRIZIONE	<p>L'atleta "esterno" con la palla deve passarla lungo il bordo del modulo ad uno dei due compagni e deve sempre avere due opzioni di passaggio.</p> <p>Gli altri due compagni "esterni" devono perciò occupare gli angoli più prossimi all'atleta con la palla, muovendosi lungo il bordo del modulo.</p> <p>L'atleta "interno" ha l'obiettivo di intercettare la palla muovendosi esclusivamente all'interno dell'area gialla tra le stazioni.</p> <p>Quando la palla viene intercettata, l'atleta il cui passaggio è stato intercettato si scambia di posto con l'atleta interno.</p> <p>Se la palla non viene intercettata, dopo 60 secondi uno degli atleti esterni si scambia di posto con l'atleta interno.</p> <p>Gli atleti esterni hanno 3 secondi per passare la palla; se questo non accade, l'atleta con la palla si scambia di posto con l'atleta interno.</p>			
VARIANTI	<ul style="list-style-type: none"> - Cambio di attrezzo: <ul style="list-style-type: none"> - palla da rugby - palla da volley/calcio - pallina da tennis - Uso del piede <ul style="list-style-type: none"> - chip - grubber - Passaggio da terra 			
COSA OSSERVARE	<ul style="list-style-type: none"> - Presa di informazione e adattamento (atto tattico) - Corretta esecuzione del gesto tecnico (passaggio e calcio) - Corretto atteggiamento del ricevente (posizione delle mani, sguardo) 			



GC	GOLF RUGBY			1
COSA ALLENIAMO	- COORDINAZIONE - COMBINAZIONE	- EQUILIBRIO - DIFFERENZIAMENTO	ETA'	12 – 99
n° GIOCATORI	4 per ogni gruppo	MATERIALI	- palloni da rugby 1 per ogni partecipante	
SPAZI	- Campo da rugby - Campo da calcio - Area verde sufficientemente grande			
PREPARAZIONE				
DESCRIZIONE	<p>Obiettivo del gioco è di raggiungere i bersagli (le "buche") e di completare il percorso con il minor numero di calci possibile. Si gioca a gruppi di 4 su un circuito di 4 "buche".</p> <p>In partenza, uno dei giocatori stabilisce: - qual'è la prima "buca" - il percorso da seguire per arrivare ad essa - il tipo di calcio da utilizzare (chip, punt, grubber, drop, spiral kick, ecc.) - quale piede utilizzare (destro, sinistro, destro/sinistro alternati)</p> <p><i>Ad esempio, il percorso riportato in figura consiste in:</i> - partenza da sotto i pali. Tipo di calcio: grubber - bersaglio 1: panchina - bersaglio 2: bandierina di metà campo - bersaglio 3: un settore della recinzione sul lato opposto - buca: drop in mezzo ai pali</p> <p>- Il giocatore che completa la buca per primo, ha diritto di scegliere la "buca" successiva. Ad ogni "buca" i partecipanti annotano il numero di calci che è stato loro necessario a completare la "buca"; vince la partita chi arriva alla fine delle 4 "buche" con il minor numero di calci effettuati.</p> <p>Tutti i giocatori devono mantenere le distanze di sicurezza in ogni momento.</p>			
VARIANTI	- Aumentare o diminuire il numero delle "buche" - Variare la difficoltà dei percorsi - Variare il tipo di calcio e il piede - Partita A SQUADRE (4 vs 4), partendo scaglionati: alla fine si sommano i punteggi di tutti i giocatori di una squadra, vince la squadra con il punteggio minore.			
COSA OSSERVARE	- Accuratezza ed efficacia nell'esecuzione del gesto tecnico - Capacità di controllo dei movimenti e dell'attrezzo			

