



## GIOCAINSIEME

### ATTIVITA' ESORDIENTI B e C RONCADE domenica 28 febbraio 2015

L'attività è svolta in palestra. **Ore 15.00** Dividere il piano palestra in 3 rettangoli di circa 10x20 mt utilizzando del nastro di carta adesiva (largh 4/5cm) oppure dei paletti con nastri bianco/rosso. Il 4° rettangolo di gioco è rappresentato dallo spazio attiguo alle gradinate mobili (circa 4x20 mt).

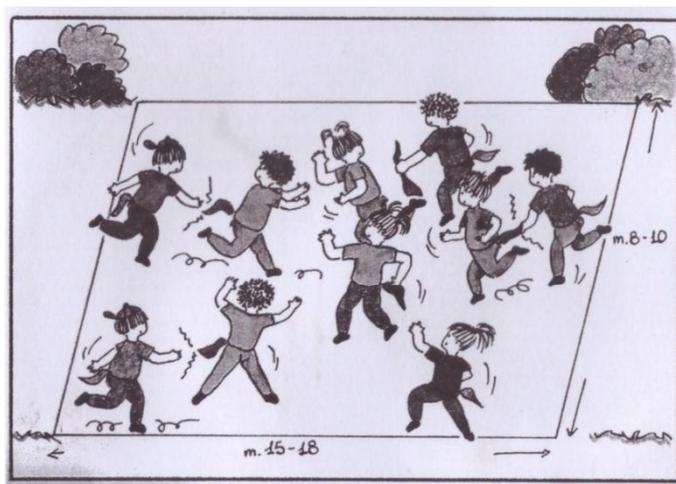
**Nel 1° rettangolo** delimitare l'area di gioco con dei conetti (o cinesini). **Nel 2°** segnare il centro esatto dell'area e tracciare con nastro adesivo due linee nei lati opposti distanti ciascuna 6 metri dalla linea mediana. **Nel 3°** tracciare un cerchio di circa 3,5 mt di raggio e inscritto a questo un altro di circa 2 mt sulla cui circonferenza andranno posizionati i coni. **Nel 4°** tracciare una linea di partenza (a circa 4 mt dalla parete nord e parallela a questa) sulla quale vanno posizionati 4 cerchi di 60/80 cm di diametro e una linea opposta di arrivo a circa 10/12 mt con altri 4 cerchi.

**Ore 15.30** I concorrenti saranno divisi in 4 gruppi possibilmente omogenei (per sesso, numero e società). L'ideale sarebbe poter formare 2 gruppi di Eso "B" e 2 gruppi di Eso "C" o comunque dividere i "B" dai "C". Volendo si potrebbe distinguere i gruppi con 4 colori diversi con sostanze lavabili e atossiche (es. bianco, rosso, verde e giallo) applicati sulla fronte o sul dorso della mano di ciascuno.

**Ore 15.45 INIZIO GIOCHI** Un gruppo in ogni rettangolo; 15' di attività (10/12' di gioco effettivo + 3/5' di pausa per cambio gioco e relative spiegazioni); un coordinatore dell'organizzazione per ogni rettangolo con l'ausilio degli istruttori-accompagnatori.

**GIOCO 1** (Caccia alla coda) 20/24 nastri di stoffa di due colori diversi, lunghezza circa 40 cm, larghezza circa 3/4 cm. Si consiglia 1' di gioco continuo e 30" di pausa per conteggiare e ripristinare le code. Usare cronometro e fischiato.

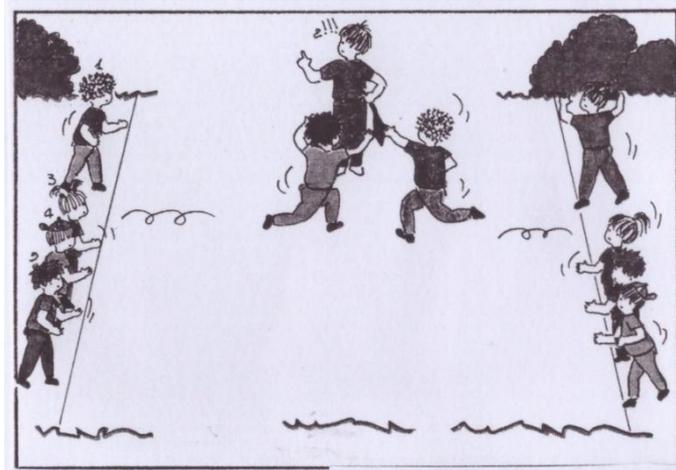
**Struttura:** due squadre, ogni bambino ha un nastro infilato alla cintura, un colore per squadra. Al via, i giocatori attaccano e si difendono contemporaneamente per strappare i nastri agli avversari. Si eseguono più prove della durata di 1-2 minuti ciascuna. **Regole:** non trattenere con le mani l'avversario. Un punto per ogni nastro conquistato. Vince la squadra che al termine delle prove ha ottenuto più punti.



**GIOCO 2** (Fazzoletto) Un nastro di stoffa colorato, numerare i bambini eventualmente scrivendo col pennarello il numero sulla linea di nastro adesivo.

**Struttura:** due squadre, in riga di fronte, dietro la linea di fondo campo, giocatori numerati. L'istruttore a centro campo tiene il fazzoletto. L'istruttore chiama un numero, e i bambini corrispondenti cercano ognuno di impadronirsi del fazzoletto e di portarlo oltre la propria linea senza farsi toccare dall'avversario.

**Regole:** è possibile eseguire finte prima di portare via il fazzoletto. Un punto al giocatore che raggiunge la propria linea senza essere preso, oppure all'inseguitore che riesce a toccare l'avversario prima della linea. Vince la squadra che totalizza più punti.



**GIOCO 3** (Sottopassaggio) Formare le coppie (possibilmente di diversa società) e posizionarle ben distanziate sulla circonferenza esterna.

**Struttura:** a coppie, uno dietro l'altro, in cerchio con fronte al centro, chi sta davanti è a gambe divaricate. Al centro del cerchio vi sono tanti coni, quanti il numero delle coppie meno uno. Al segnale, i bambini in seconda linea partono di corsa attorno ai compagni, tutti nello stesso senso, e una volta ritornati dietro al proprio compagno passano velocemente sotto le sue gambe e cercano di prendere un cono. Ad ogni prova le coppie si scambiano il ruolo.

**Regole:** un punto per ogni cono conquistato, un punto di penalizzazione per ogni cono non conquistato. Vince la coppia (o le coppie) che dopo alcune prove ha ottenuto più punti.

**Varianti:** aggiungere un segnale che varia il senso di corsa; aumentare l'ampiezza del cerchio; continuare a correre finché l'istruttore non dà il segnale "dentro" e allora passare sotto le gambe di un compagno qualsiasi.

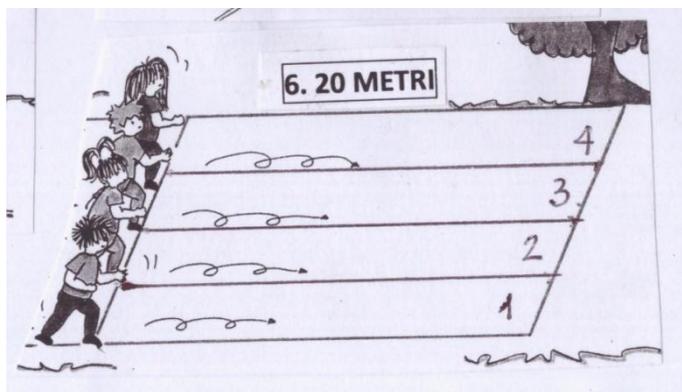


**GIOCO 4** (Vai e torna) Quattro bambini per volta al via corrono verso il cerchio opposto e dopo il cambio di direzione ritornano al cerchio di partenza (30 mt circa). Per il cambio di direzione è sufficiente mettere un piede nel cerchio. Due prove per ciascuno.

**Varianti:** (partenze da posizioni varie) Togliere i cerchi e dalla linea partire dalla posizione prona, seduta, a candela (10 mt) una sola prova per posizione. (Ai vostri posti, pronti, hop) da in piedi, dietro la linea di partenza insegnare i comandi e provare una o due partenze.



**Ore 17.00 CORSE IN CORSIA.** Preparare 6 corsie da 1 mt ciascuna lunghe 25 mt circa, linea di partenza corrispondente alla linea di fondo est campo pallavolo, linea esterna alla 1ª corsia corrispondente alla linea laterale verso il pubblico del campo di pallavolo. Le corsie possono essere delimitate anche da coni o cinesini posti a circa 1-2 mt fra loro. Linea d'arrivo a 20 mt dalla partenza e tavolino dove posizionare cronometro e fotocellule. Sul fondo, appoggiati alle barriere metalliche posizionare in piedi i materassoni del salto in alto.



**Ore 17.30 STAFFETTIAMO.** 4 coni ben incollati ai 4 angoli del campo di pallavolo; 4 bastoncini testimoni (oppure 4 palline da tennis) e 4 cerchi da 60/80 cm di diametro.

