



## 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).

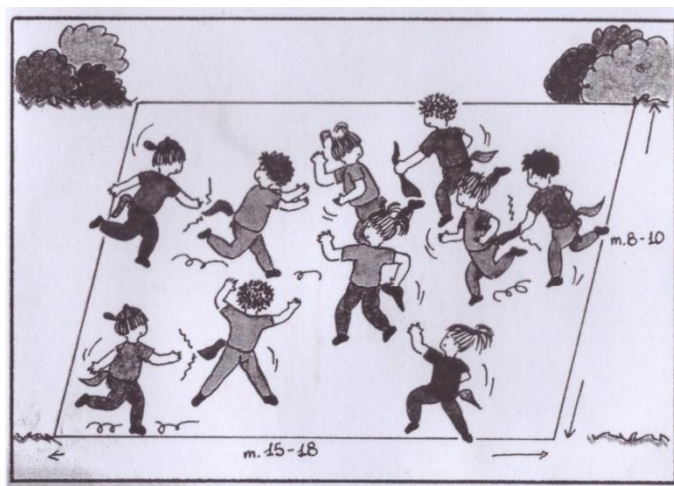
**Nel 1° rettangolo** delimitare l'area di gioco con dei conetti (o cinesini). **Nel 2°** segnare il centro esatto dell'area e tracciare con nastro adesivo due linee nei lati opposti distanti ciascuna 6 metri dalla linea mediana. **Nel 3°** tracciare un cerchio di circa 3,5 mt di raggio e inscritto a 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 fischietto.

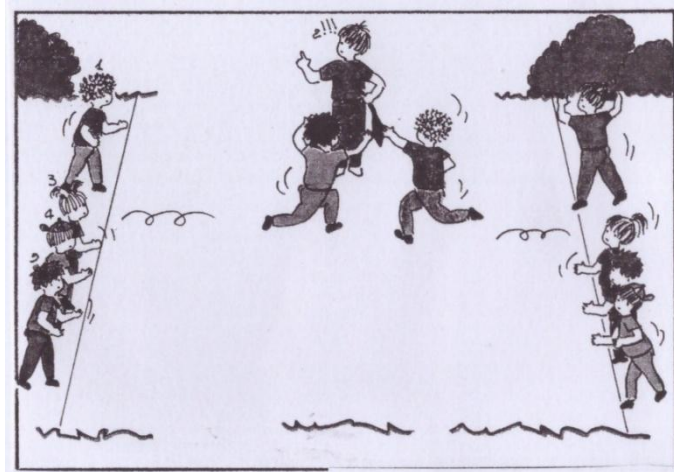
**Struttura:** due squadre, ogni bambino ha un nastro infilato alla cintura, un colore per squadra. Al via, i giocatori attaccano e si difendono contemporaneamente per strappare i nastri agli avversari. Si eseguono più prove della durata di 1-2 minuti ciascuna. **Regole:** non trattenere con le mani 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.

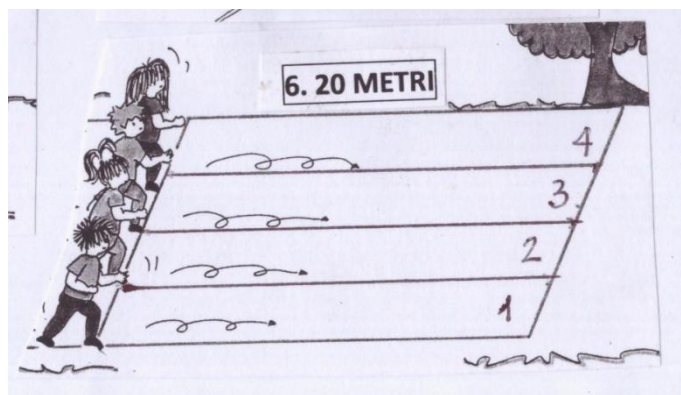


**GIOCO 4 (Vai e torna)** Quattro bambini per volta al via corrono verso il cerchio opposto e dopo il cambio di direzione ritornano al cerchio di partenza (30 mt circa). Per il cambio di direzione è sufficiente mettere un piede nel cerchio. Due prove per ciascuno.

**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 1<sup>a</sup> 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.

