



LANCIAINSIEME

ATTIVITA' ESORDIENTI B e C SAN BIAGIO sabato 14 marzo 2015

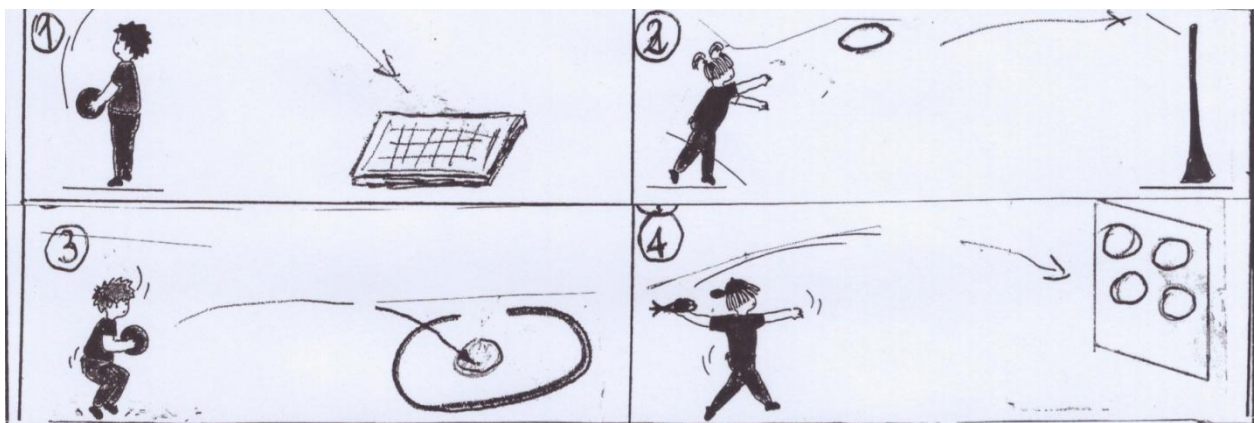
L'attività è così strutturata: la disposizione è stata pensata ipotizzando 160 partecipanti. Su 8 settori tracciati nella metà campo nord ci stanno 8 squadre da 10 componenti che a rotazione effettuano i 4 tipi di lancio nel disegno. Contemporaneamente nel rettilineo altre 8 squadre di 10 componenti ciascuna effettuano a rotazione i 4 giochi. Potremmo ipotizzare 45' di attività per ogni settore (campo e rettilineo) e poi cambio per un totale di 90'. Ovviamente ogni coordinatore di giochi darà i dovuti riposi, se necessari, prima di ruotare.

Per quanto riguarda le staffette lanci, alla fine dei giochi citati formiamo tante squadre da 3 componenti (o se necessario da 2 o 4) occupando gli 8 settori e partendo dal lato est del campo. Prima la staffetta cerchio e poi la staffetta vortex. Le staffette dureranno un massimo di 20'.

Riscaldamento di gruppo:

10' di corsa libera su un'area prestabilita durante i quali dopo un segnale dell'istruttore i bambini effettuano anche dei cambi di direzione/andatura ed esercizi.

- 1. LANCIO DORSALE DELLA PALLA MEDICA Kg 1:** con l'obiettivo di farla cadere sul materassino posta a circa 5-6 mt di distanza. Dopo il lancio, di corsa riprendere la palla aggirando il materassino e ritornare in fila riponendo la palla in un cerchio.
- 2. LANCIO DEL CERCHIO DI GOMMA.** Lancio a mo' di disco con l'obiettivo di centrare o colpire un ritto posto a circa 6-8 mt. Dopo il lancio, di corsa riprendere il cerchio aggirando il ritto e ritornare in fila.
- 3. GETTO FRONTALE DELLA PALLA MEDICA Kg 1:** con l'obiettivo di centrare un cerchio posto al suolo a circa 4-5 mt. Dopo il getto, di corsa riprendere la palla aggirando il cerchio e ritornare in fila riponendo la palla in un cerchio.
- 4. TIRO DEL VORTEX (o pallina):** con l'obiettivo di far centro o colpire un bersaglio posto a circa 10-12 mt. Dopo il tiro, di corsa riprendere il vortex aggirando il bersaglio e ritornare in fila ponendo l'attrezzo in un cerchio.

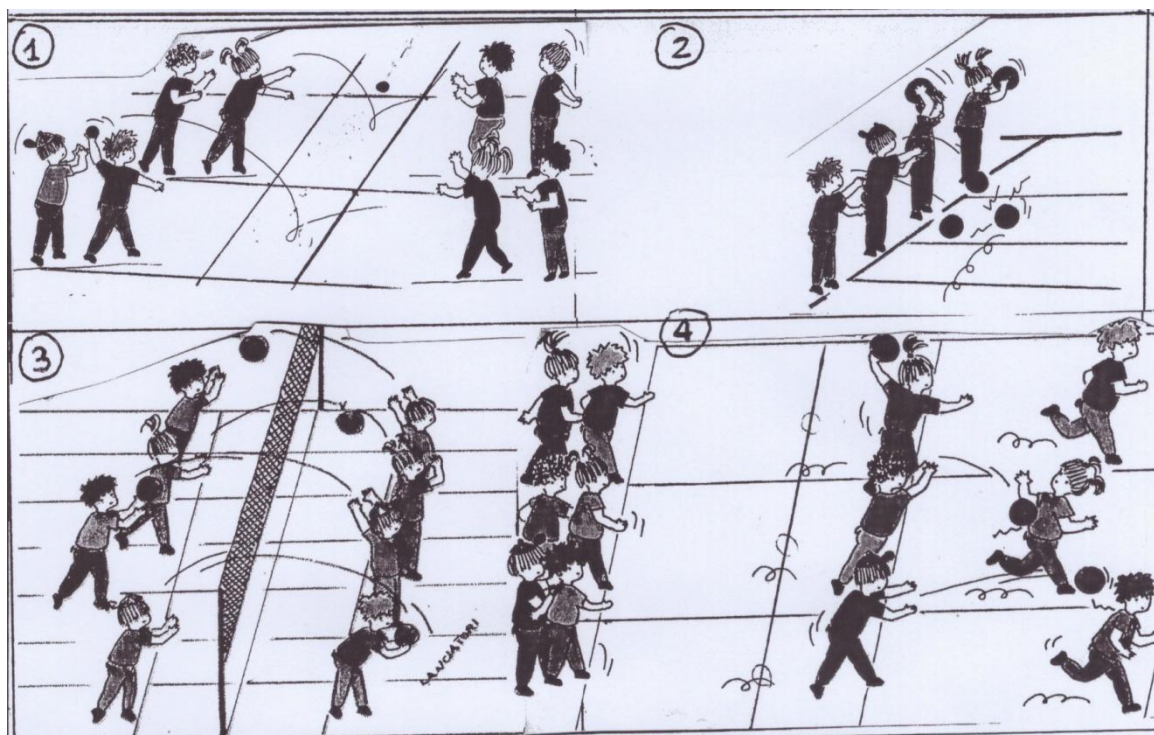


1. TIRO DELLA PALLINA NELLA ZONA DELIMITATA. Tirare ad una mano una pallina da tennis facendola rimbalzare dentro una zona delimitata e il compagno di fronte cerca di prendere la palla al volo. Bimbi disposti a circa 4-5 mt dalla zona.

2. LANCIO A DUE MANI. Lanciare a due mani un pallone sgonfio per colpire un bersaglio mobile (pallone fatto rotolare dall'istruttore). Bimbi disposti in riga a 4-5 mt dalla linea mediana.

3. MINE VOLANTI Squadra A lancio dorsale di un pallone da pallavolo oltre la rete o elastico, squadra B cerca di prendere la palla al volo. Campo di mt 7x10.

4. CORRI E COLPISCI. Squadra A sulla linea di partenza, a 5 mt palline di spugna al suolo, a 7 mt squadra B. Al segnale A corre per raccogliere la pallina e colpire B che scappa per raggiungere la linea di salvezza.



1. STAFFETTA LANCI CERCHIO. Squadre composte da 3 bambini in fila, il primo con il cerchio. Partendo dal lato est verso il lato ovest del campo di calcio. Al segnale il primo lancia il cerchio e si porta dietro la propria fila, tutti corrono verso il proprio cerchio caduto e poi lancia il secondo bambino e così via mantenendo l'ordine della fila fino al superamento della linea laterale.

2. STAFFETTA LANCI VORTEX. Come precedente solo che si tira il vortex.

