



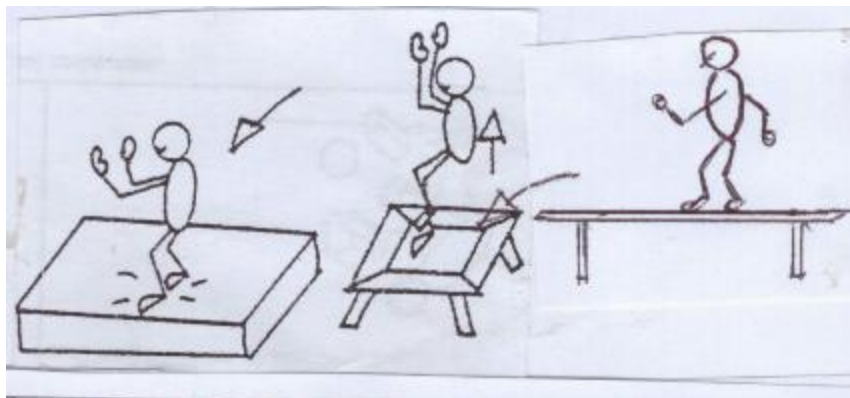
## CORRINSIEME

ATTIVITA' ESORDIENTI B e C  
PONZANO VENETO domenica 20 settembre 2015

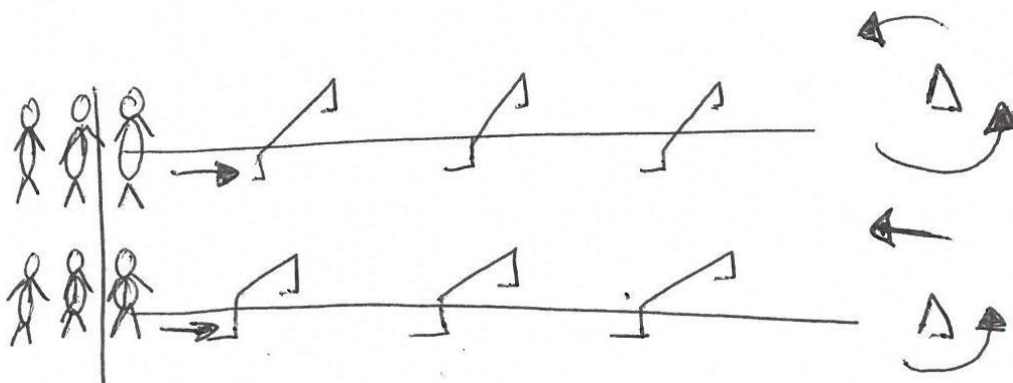
### Riscaldamento di gruppo:

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.

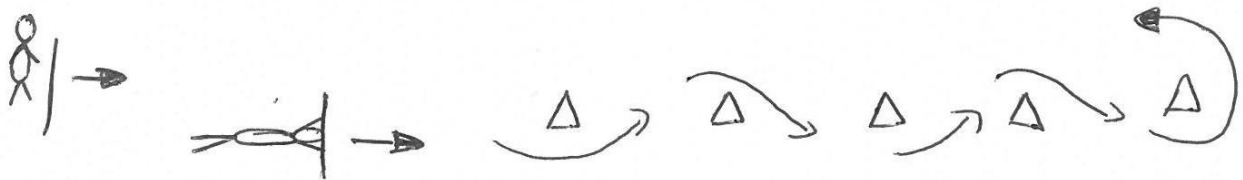
1. Utilizzando una panca e un trampolino elastico i bimbi saltano atterrando su un materassone dove viene riportato un punteggio da 1 a 3 in base alla lunghezza del salto.



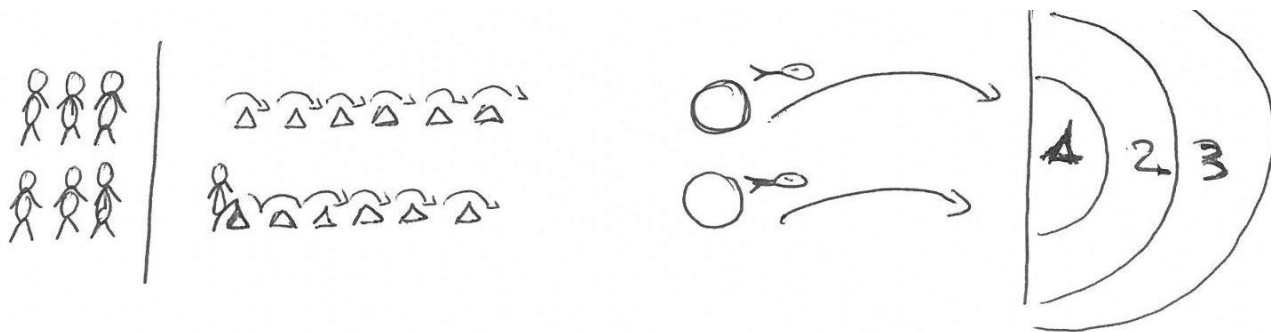
2. Divisi in due squadre i bambini effettuano un percorso a navetta con degli ostacolini posti a distanze regolari in modo che possano imparare il ritmo (3m tra un ostacolo e l'altro), girano intorno ad un cono posto a 4m dall'ultimo ostacolo e tornano indietro di corsa a battere la mano al compagno successivo nel minor tempo possibile.



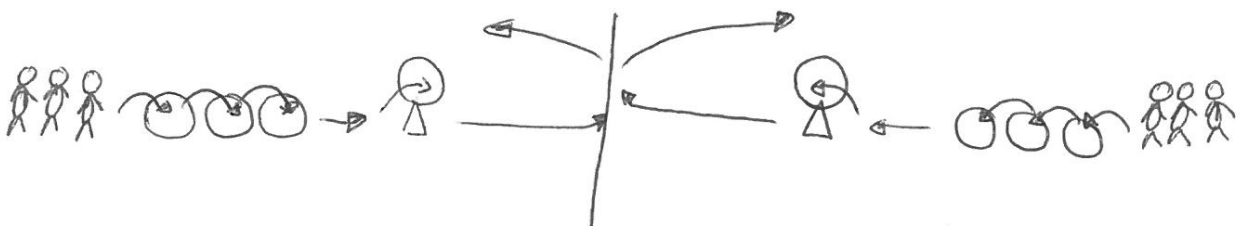
3. Corsa ad inseguimento: un bambino parte da in piedi dietro ad una linea e cerca di andare a prendere il compagno che parte avvantaggiato qualche metro più avanti con partenza da seduto, da sdraiato supino o prono. Il bambino che insegue cerca di attaccare alla schiena del compagno un adesivo prima che ritorni sulla linea di partenza dopo aver effettuato un leggero slalom tra i coni e il giro di boa attorno ad un cono posto a circa 25m. Una volta che tutti avranno effettuato un giro si ripeterà l'esercizio invertendo i ruoli.



4. Divisi in due squadre i bambini effettuano un percorso a navetta dove vengono posti dei cinesini /coni a distanza molto ristretta in mezzo ai quali devono effettuare lo skip a ginocchia alte, successivamente corrono sino ad un cerchio da dove raccolgono il vortex e posizionandosi all'interno del cerchio stesso lanciano il vortex cercando di raggiungere il settore più lontano dei 3 prestabiliti. Tornano indietro di corsa a battere la mano al compagno successivo nel minor tempo possibile.

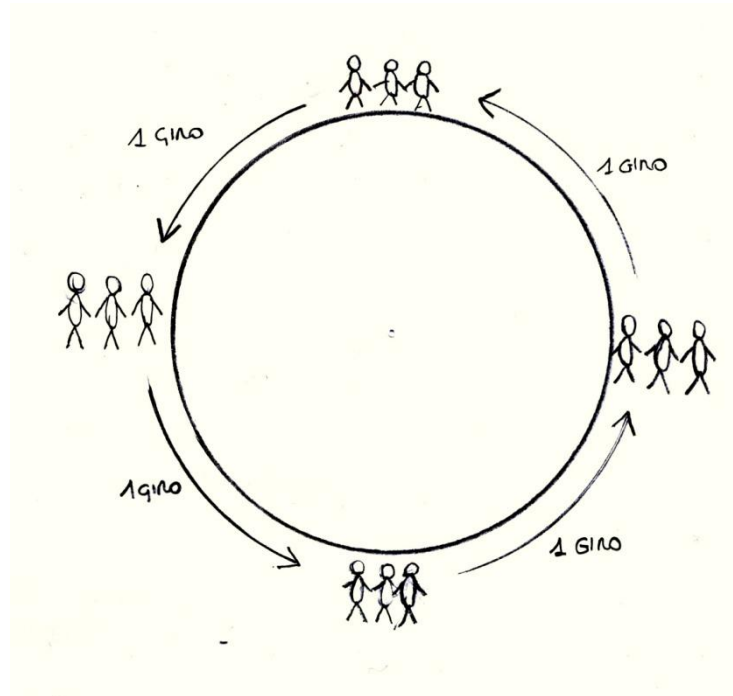


5. I bambini divisi in due squadre effettuano un percorso a navetta con l'obiettivo di arrivare per primi su una stessa linea posta al centro che devono toccare con un piede, per poi ritornare indietro di corsa al punto di partenza a battere la mano al compagno successivo. Per arrivare alla linea devono percorrere un percorso che prevede dei balzi a piedi pari tra dei cerchi posti a terra e il passaggio all'interno di un cerchio posto sopra ad un cono.



### Staffetta finale di gruppo:

Tutti assieme ci si porta al centro del campo da calcio. Sul cerchio di metà campo i bimbi vengono divisi in 4 gruppi che partono da 4 postazioni diverse e ugualmente distanti, corrono sopra la linea di circonferenza del cerchio e dopo aver percorso un giro battono la mano al compagno che a staffetta esegue il giro successivo, e così di seguito fino all'ultimo componente della staffetta.



ATLETICA PONZANO GAGNO