



GIOCAINSIEME

ATTIVITA' ESORDIENTI B e C
San Biagio sabato 28 novembre 2015

L'attività viene svolta in palestra. Dividiamo il piano palestra in tre rettangoli di circa 10x20 m utilizzando del nastro di carta adesiva largo 4-5cm oppure dei paletti con nastri bianco e rosso. I bambini sono divisi in tre gruppi dagli istruttori e a rotazione eseguono tutte le progressioni proposte.

Riscaldamento collettivo 15' circa:

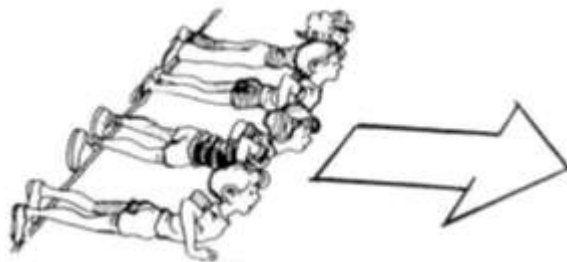
Corsa libera superando piccoli attrezzi disposti sul piano della palestra, con pause per gli esercizi di mobilità articolare e di allungamento muscolare indicati dagli istruttori.

I STEP

1. CORRERE

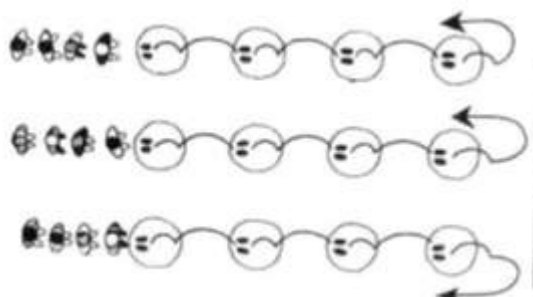
Prove di corsa veloce per 15m con partenza da varie posizioni:

- Proni con mani in appoggio al suolo all'altezza delle spalle
- Supini con braccia distese lungo i fianchi
- Seduti con gambe incrociate e mani sulle ginocchia



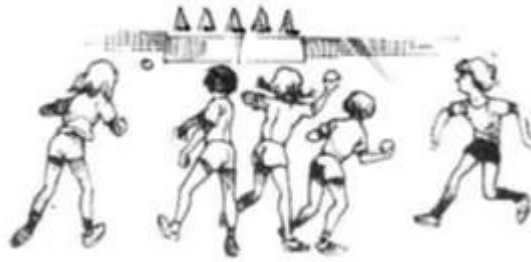
2. SALTARE

Disporre 2 o 3 file di 5/6 cerchi posti ad 1m fra loro. Al via il primo concorrente effettuerà una serie di balzi a piedi pari da un cerchio all'altro. Il ritorno sarà effettuato di corsa.



3. LANCIARE

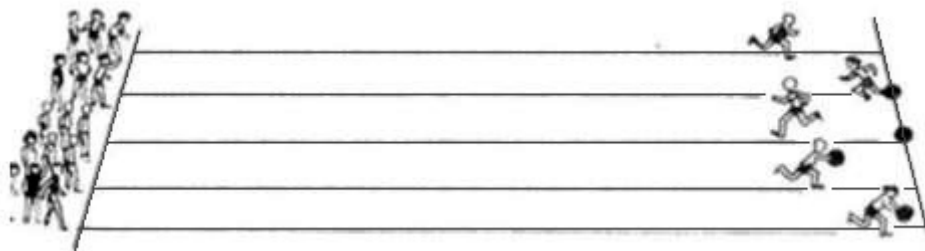
Due squadre, un di fronte all'altra, ogni bambino ha una pallina da tennis. Ognuno cerca di colpire i coni dell'altra squadra posti sopra una panca.



II STEP

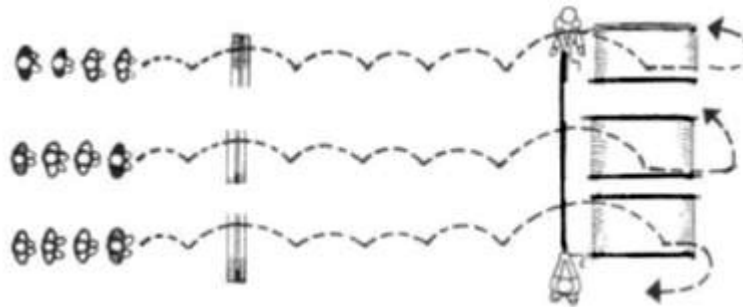
1. CORRERE

Disporre i bambini in più gruppi. Correre verso la linea di fondo, depositare il pallone e tornare.



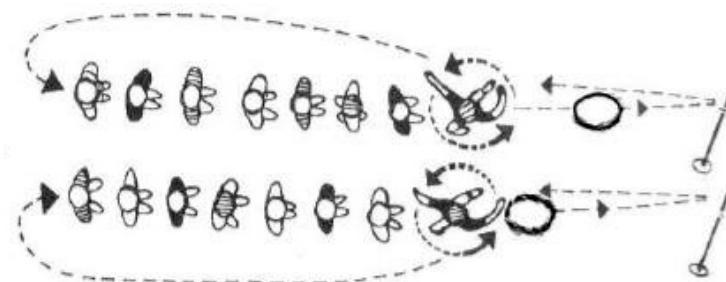
2. SALTARE

Formare tre gruppi di bambini e metterli in fila. Ogni bambino al suo turno deve saltare la panca (o l'over), superare la funicella e atterrare con i piedi sul materasso.



3. LANCIARE

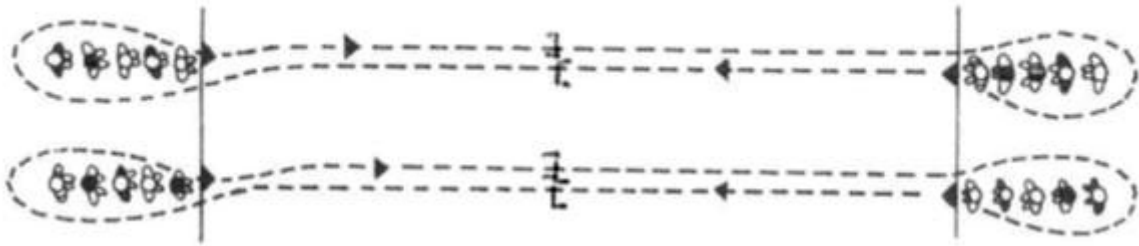
Formare due o tre gruppi di bambini disposti in fila. Ogni bambino ha un cerchio in mano e al suo turno lancia il cerchio per centrare un ritto posto a circa 10/12 metri di distanza.



III STEP

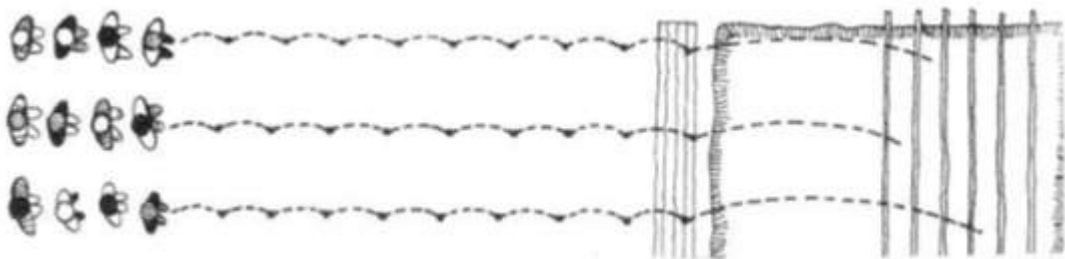
1. CORRERE

Staffetta con le squadre disposte di fronte. Al via partenza e poi superamento di un over di 30 cm di altezza, tocco la mano al compagno e mi metto in coda.



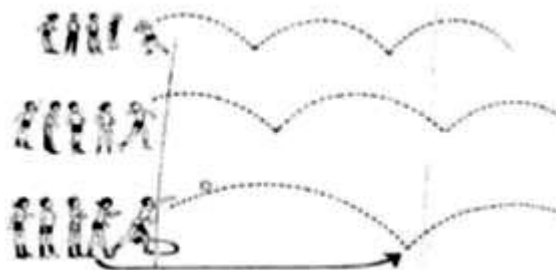
2. SALTARE

Chi salta più lontano? Rincorsa di 10 m, stacco a circa 50 cm dal materassone e atterraggio sullo stesso.



3. LANCIARE

Formare tre gruppi di bambini e disporli in fila. Una palla medica da 1 kg per gruppo. Il primo della fila effettua il lancio e il secondo va a recuperare la palla medica dopo che questa ha superato una linea prestabilita, e così via.



STAFFETTA FINALE

Formare quattro squadre, ognuna posta all'interno dei quattro angoli del campo da pallavolo. Si fa partire la staffetta ad inseguimento, un giro per ciascuno con superamento di un over alto 30 cm sul lato lungo.

