



GIOCATLETICA

“GIOCA CORRI e LANCIA”

VEDELAGO domenica 18 febbraio 2018

GIOCHI A STAZIONI

Gli atleti sono divisi in quattro grandi gruppi che si dispongono nelle quattro stazioni di gioco. Ad ogni bambino verrà dato un braccialetto colorato per poter identificare la propria squadra. I giochi sono:

1. SVUOTA CAMPO
2. LA GIOSTRA
3. CENTRA IL CONO
4. L'OROLOGIO DELLE LEPRI E DELLE MARMOTTE

1. SVUOTA CAMPO:

I bambini saranno divisi in due squadre le quali si disporranno in due campi di gioco, uno di fronte all'altro, dove ai bordi di ogni rispettivo campo saranno posizionate due ceste contenenti numerose palline di varie dimensioni. Al via ogni atleta dovrà lanciare più palline possibili nella metà campo avversaria e al segnale dell'allenatore tutti gli atleti dovranno fermarsi. In quel momento verranno contate tutte le palline presenti in ciascun campo e prenderà un punto la squadra che ne avrà mandate di più dall'altra parte. Ogni atleta non può lanciare più di una palla alla volta.

VARIANTE: In ogni manche viene cambiata la modalità di lancio (con la mano dx, sx, due mani dall'alto, una mano all'indietro, ecc...).

2. LA GIOSTRA (propedeutica al lancio del disco):

I bambini saranno divisi in cinque squadre disposte in fila sulla la linea di bordo campo, mentre un compagno per squadra sarà disposto sulla linea di metà campo di fronte alla propria fila di compagni e rimarrà fermo con una pallina di spugna in mano tenendo le braccia ben distese all'altezza delle spalle. Al via il primo atleta di ogni fila correrà verso il proprio compagno di squadra al centro del campo e batterà la sua mano “libera” (ovvero quella senza la pallina). Quest'ultimo, appena ricevuto il battito di mano, dovrà girarsi e lanciare la palla cercando di colpire il suo avversario, ovvero il bambino che lo ha toccato che nel frattempo scappa. L'atleta che riesce a colpire conquisterà un punto. A turno tutti gli atleti dovranno compiere entrambi i ruoli: sia lanciare la palla per colpire il compagno, sia battere la mano e scappare. Vince l'atleta che riesce a colpire più compagni della sua fila.

VARIANTE: L'atleta lancia la palla con la mano non dominante, oppure lancia la palla con gli occhi chiusi.

3. CENTRA IL CONO:

I bambini saranno divisi in quattro squadre disposte in fila, ogni atleta di ogni squadra deve compiere un percorso correndo (facendo slalom tra i cinesini) fino a saltare dentro un cerchio posizionato a terra. Lì si fermerà e dovrà lanciare un cerchio con due mani cercando di centrare il cono posizionato circa a 2 metri dal punto di lancio. Se il bimbo riesce a “fare centro” conquisterà un punto, altrimenti no. Vince la squadra che riesce a totalizzare più punti. Appena il bambino ha terminato il suo lancio va a recuperare il cerchio e lo porta al compagno seguente fino a che non termina il tempo a disposizione.

VARIANTE: Il cerchio viene lanciato solamente con una mano (dx o sx).

4. L'OROLOGIO DELLE LEPRI E DELLE MARMOTTE:

I bambini saranno divisi in due squadre, lepri e marmotte: le lepri si disporranno in cerchio con una palla e le marmotte si disporranno in riga a qualche metro di distanza. Le lepri dovranno consegnare la palla al compagno di fianco contando i passaggi e cercando di realizzarne il più possibile, mentre le marmotte al via partiranno una alla volta correndo attorno al cerchio formato dalle lepri e dando il cambio al compagno successivo battendogli la mano. Quando tutte le marmotte avranno effettuato la corsa l'orologio si fermerà e si invertiranno i ruoli, vince la squadra che ha effettuato il numero maggiore di passaggi.

VARIANTE: le lepri cambiano la direzione dei passaggi (senso orario e antiorario), oppure le marmotte corrono palleggiando un pallone a terra.

CORSA 20 M IN CORSIA CRONOMETRATI

Ogni atleta si dispone in una corsia e si mette nella posizione di partenza. Al via del giudice l'atleta inizia a correre per 20 metri. Ogni prova sarà cronometrata.

STAFFETTONE FINALE IN CERCHIO

I bambini si dividono nei 4 grandi gruppi dei giochi iniziali e si dispongono in posizioni diverse del cerchio ma equidistanti tra loro. Ogni atleta ha in mano un testimone e corre lungo la linea di circonferenza compiendo un giro completo, appena arrivano sul punto di partenza passa il testimone al compagno successivo.