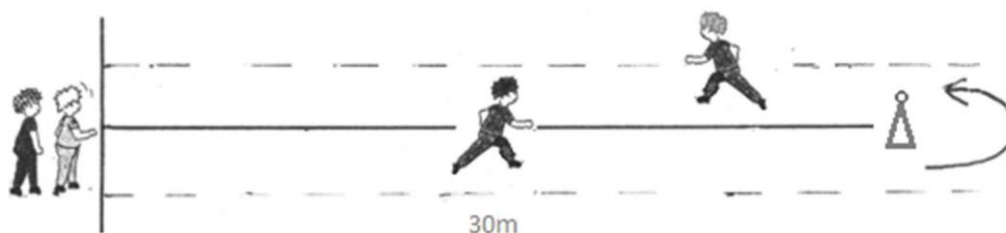


### CORSA VELOCE ANDATA E RITORNO A COPPIE

Al via dello starter il bambino corre per 30m, giro di boa attorno ad un cono sopra al quale raccoglie una pallina da tennis appoggiata e scatto di ritorno per 30 m. Consegna la pallina al compagno che a sua volta farà lo stesso percorso appoggiando però all'andata la pallina da tennis sul cono.

ESORDIENTI M/F:                      Livello A: ottenere un tempo inferiore a 24"5.  
    Livello B: ottenere un tempo tra 24"5 e 27".  
    Livello C: ottenere un tempo superiore a 27".

OBIETTIVI: stimolare la rapidità di azione.

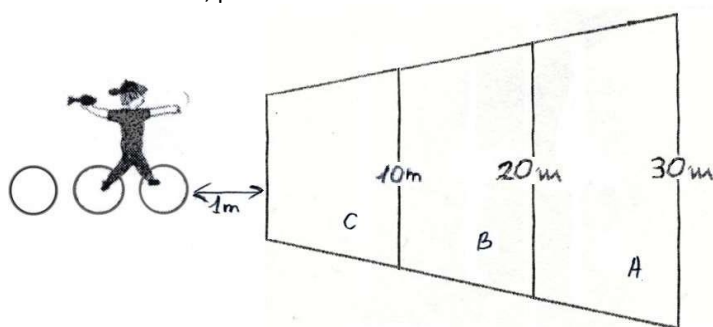


### TIRO GUIDATO DEL VORTEX

I bambini effettuano un passo laterale incrociato nei 3 cerchi (disegnati con del gesso a 15 cm di distanza). Per chi lancia di destro la posizione di partenza è con gamba sinistra leggermente sollevata sopra al primo cerchio con il peso del corpo tutto sulla gamba destra. Quindi rapido contatto del piede sinistro con il terreno, e la gamba destra che spinge avanti e con passo incrociato si posiziona nel secondo cerchio, mentre quasi simultaneamente il sinistro prende contatto nel terzo cerchio: (sinistro-destro-sinistro). Dal doppio appoggio i bambini tirano il vortex cercando di farlo cadere il più lontano possibile. Per chi lancia di sinistro la successione dei piedi è destro-sinistro-destro.

ESORDIENTI M/F:                      Livello A: cade almeno una volta nella zona A o oltre.  
    Livello B: cade almeno una volta nella zona B.  
    Livello C: cade almeno una volta nella zona C.

OBIETTIVI: coordinazione oculo-manuale, precisione dei movimenti.

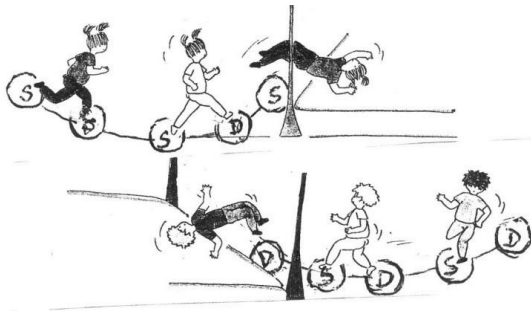


## SALTO IN ALTO CON PASSI GUIDATI

Due ritmi senza asticella. Cinque cerchi (diametro 60/65 cm) disposti a semicerchio e distanti 50 cm tra loro. I bambini effettuano una rincorsa di 5 appoggi dentro i cerchi, una volta da sinistra (primo appoggio dx) e una volta da destra (primo appoggio sn), arrivando di dorso o seduti sul materassone. Tutti i bambini effettueranno 2 salti per misura, (prima 80cm altezza del materassone, e poi 90 cm con aggiunti due materassini). Verrà valutato: la correttezza degli appoggi edello stacco con il piede giusto.

ESORDIENTI M/F            Livello A: 4 prove corrette  
                                  Livello B: 3 o 2 prove  
                                  corretteLivello C: 1 o 0  
                                  prove corrette

OBIETTIVI: arricchire gli schemi di salto, consapevolezza dell'arto dominante di stacco.



## MARCIA E CORSA IN COPPIA

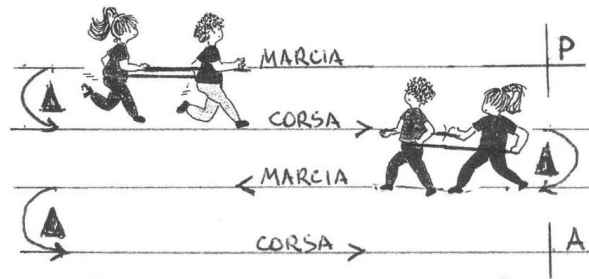
Due bambini, uno dietro all'altro, marciano e corrono sulle linee del rettilineo per 400 m "a navetta".

Impugnando due bacchette da 90/100 cm che li collegano, al via, in sincronia come gli assi delle ruote del treno a vaporecamminano veloci (marciano) sulla linea della corsia per 100 m, effettuano il giro di boa attorno ad un cono, e sempre in coordinazione percorrono di corsa i 100 m di ritorno, altro giro di boa e riprendono la "marcia", ultimo giro di boa e 100 m finali di corsa.

Controllare che i bambini non perdano il contatto con le bacchette e tra di loro.

ESORDIENTI M/F:            Livello A: ottenere un tempo inferiore a 2'15".  
                                  Livello B: ottenere un tempo tra 2'15" e  
                                  2'30". Livello C: ottenere un tempo  
                                  superiore a 2'30".

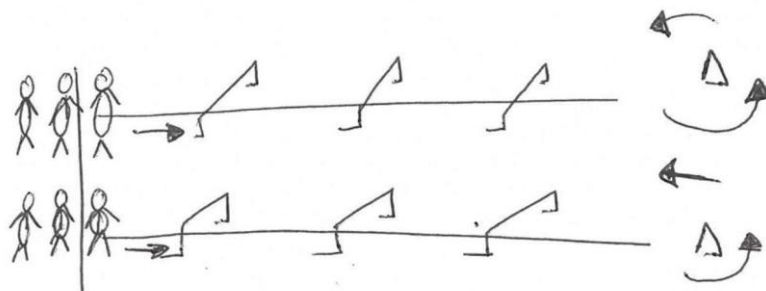
OBIETTIVI: educazione ritmica con sincronismo senso motorio.



1) I bambini provano ad impugnare un'asta dopo la dimostrazione dell'istruttore. Di seguito i bambini impugnando l'asta, dopo breve rincorsa sull'erba provano a centrare un cono capovolto accennando ad un'imbucata.



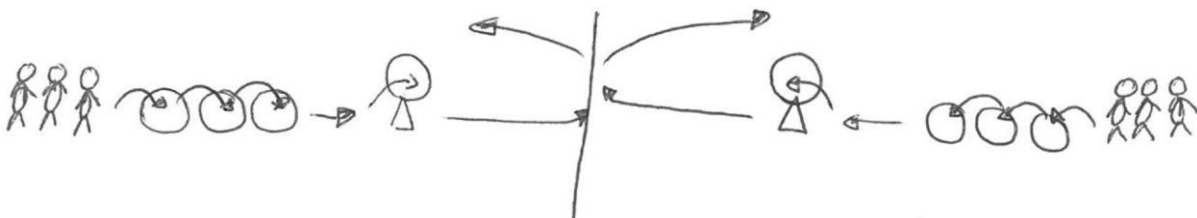
2) Divisi in due squadre i bambini effettuano un percorso a navetta con degli ostacolini posti a distanze regolari in modo che possano imparare il ritmo (3m tra un ostacolo e l'altro), girano intorno ad un cono posto a 4m dall'ultimo ostacolo e tornano indietro di corsa a battere la mano al compagno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



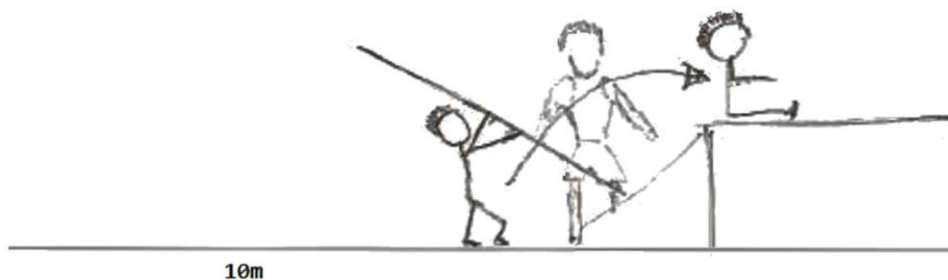
3) Il bambino effettua una breve rincorsa di 5m verso la buca del salto in lungo ed afferra l'asta sostenuta dall'istruttore, che posizionato sul bordo della buca lo accompagna sulla sabbia/materassino.



4) 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.



5) Il bambino effettua una rincorsa di 10 metri sulla pedana dell'asta, prende velocità, stacca e afferra l'asta sostenuta dall'istruttore che posizionato in prossimità dello stacco lo accompagna fino sul materassino.



**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.

