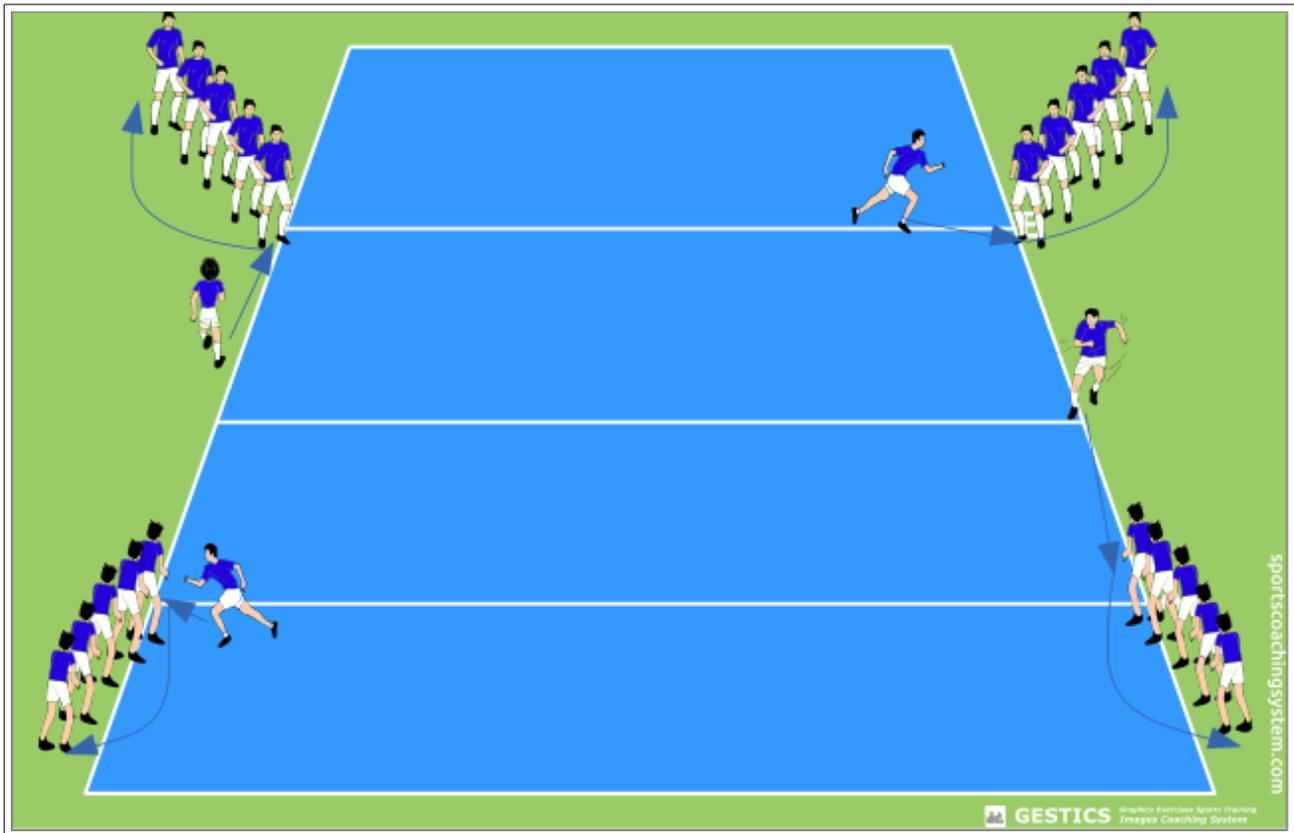


Giochi Tradizionali: gli angoli



N° 0012 - GRAFICA REALIZZATA CON IL SOFTWARE *GESTICS SPORTS* - GIOCHI TRADIZIONALI - [HTTP://WWW.SPORTCOACHINGSYSTEM.COM](http://www.sportcoachingssystem.com)

PARTENZA: in file, negli angoli

SQUADRE: 2 o più squadre, numero libero di giocatori per squadra

CAMPO: varia da m. 10x10 fino a m. 20x20, secondo il numero dei partecipanti

SCOPO DEL GIOCO: tornare al proprio posto nel più breve tempo possibile

DESCRIZIONE: i giocatori sono disposti in file agli angoli di un triangolo, di un quadrato, o altro, a seconda del numero delle squadre. Al segnale dell'animatore, i primi della fila partono in una direzione e tornati al proprio posto toccano il secondo della fila che a sua volta parte ed esegue il percorso, e così via fino all'ultimo della squadra

REGOLE: rispettare il tipo di andatura scelto. Non partire prima di essere stati toccati

FALLI E SANZIONI: la squadra che non ha rispettato le regole viene squalificata

VITTORIA: vince la squadra che per prima raggiunge lo scopo del gioco

PUNTEGGIO: 5 punti alla prima squadra che raggiunge lo scopo del gioco, 3 punti alla seconda, 1 punto a tutte le altre che hanno completato l'esercizio

VARIANTI: Usare sistemi diversi di traslocazione: a slalom, traslocazione laterale, correndo indietro, imitando le andature degli animali, ecc. Partire da diverse posizioni: seduti, proni, supini, ecc. Effettuare delle evoluzioni prima della corsa: fare un giro su se stessi, eseguire un salto in estensione, ecc. L'animatore assegna un numero a ciascun componente della squadra e poi chiama il numero. Chiamare il numero 12 ad esempio se si vuole che partano i numeri 1 e 2 delle file. Effettuare il giro con un pallone: calciandolo con i piedi, palleggiandolo con le mani, rotolandolo a terra, ecc

MATERIALE: (eventuale materiale da disporre nel percorso)

SCHEDA TECNICA DI GIOCO - Esercizio N° 0012

TIPO DI GIOCO: 1) giochi di corsa senza la palla: giochi di animazione; 2) giochi di corsa con la palla

PROPEDEUTICITÀ: 1) attività fisico-motoria di base; 2) preparazione al calcio: controllo; 3)

preparazione alla pallacanestro: palleggio

SCHEMI DINAMICI: 1) camminare; 2) correre; 3) strisciare; 4) calciare

CAPACITÀ COORDINATIVE: 1) capacità di orientamento **CAPACITÀ CONDIZIONALI:** 1) resistenza alla velocità **CICLO (ETÀ):** 1) primo ciclo (4 - 7 anni); 2) secondo (7 - 11 anni) e terzo (11 - 14 anni) ciclo

DURATA: media (Da 5 a 15 minuti) **GIUDIZIO:** ottimo