

Giochi Tradizionali: le andature

N° 0118 - GRAFICA REALIZZATA CON IL SOFTWARE *GESTICS SPORTS* - GIOCHI TRADIZIONALI - [HTTP://WWW.SPORTCOACHINGSYSTEM.COM](http://www.sportcoachingsystem.com)

PARTENZA: in riga, dietro la linea di fondo campo **SQUADRE:** sia a squadre che no, numero libero di giocatori per squadra **CAMPO:** varia da m. 10x10 fino a m. 20x20, secondo l'età e le capacità dei partecipanti
SCOPO DEL GIOCO: arrivare primi rispettando l'andatura (oppure effettuare l'andatura nel miglior modo possibile)
DESCRIZIONE: il gioco può essere fatto sia a squadre, formando due o tre file e assegnando un punteggio alla squadra che singolo, mettendo i partecipanti in riga dietro la linea di fondo campo e facendoli partire tutti insieme. Vince colui che per primo supera la linea che si trova dalla parte opposta del campo avendo rispettato l'andatura proposta. Le varie andature sono: - Il gatto: in ginocchio a terra, mani appoggiate avanti, deambulare appoggiando alternatamente mano destra e ginocchio sinistro e viceversa. - Il cane: come il gatto, ma con le ginocchia sollevate, deambulare appoggiando mani e piedi, andatura lenta o veloce. - Il coniglio: come il gatto ma portare avanti entrambe le ginocchia e poi entrambe le mani con movimento lento. - la lepre: come il gatto ma portare avanti entrambe le ginocchia e poi entrambe le mani con movimento veloce. - L'iguana: come il gatto ma deambulare appoggiando alternatamente mano destra e ginocchio destro e viceversa. - il cavallo al trotto: deambulare come il cane ma appoggiando alternatamente mano destra e piede destro e viceversa. - il cavallo al galoppo: deambulare come il cane ma appoggiando alternatamente mani e piedi, senza fase di volo fra i due appoggi. - Il leopardo: deambulare come il cavallo al galoppo ma effettuando una fase di volo tra l'appoggio delle mani e quello dei piedi. - Il gambero: tenendo sollevato il bacino, con pancia in su, deambulare su mani e piedi andando indietro, cioè in direzione del capo. - La formica: tenendo sollevato il bacino, con pancia in su, deambulare su mani e piedi andando in avanti, cioè in direzione dei piedi. - Il granchio (pancia in su): tenendo sollevato il bacino, con pancia in su, deambulare su mani e piedi andando lateralmente. - Il granchio (pancia in giù): tenendo sollevato il bacino, con pancia in giù, deambulare su mani e piedi andando lateralmente. - La rana: gambe piegate e divaricate, mani tra i piedi. Effettuare un balzo in avanti e ricadere sui quattro arti, con prevalenza dei piedi, molleggiando. - Il coccodrillo: Proni a terra, pugni alle spalle, scivolare in avanti con il solo ausilio dei gomiti. - Il caimano: supini, pugni al petto, gomiti dietro in appoggio sul tappeto; far forza sui gomiti e traslocare il corpo in direzione del capo. - Il passo del leopardo (la lucertola): strisciare a terra dalla posizione prona, spingendo sui 4 arti, (gomiti-mani e ginocchia-piedi). - La remata in barca: seduti, gambe piegate, piedi a terra in presa plantare. Spingere con i piedi traslocando indietro e simulando il gesto di remata anche con le mani. - Il canguro: in piedi, gambe unite, braccia flesse con pugni al petto. Effettuare continui salti in avanti. - Lo struzzo: in piedi, deambulare in avanti a passi lunghissimi. - La quaglia: in piedi, deambulare in avanti a passi cortissimi, cioè appoggiando il tallone subito a contatto della punta dell'altro piede. - Il tronco nell'acqua: proni a terra, con braccia in alto, rotolare trasversalmente su se stessi, in un senso e poi nell'altro. - La ruota che gira avanti: serie di capovolte in avanti. - La ruota che gira indietro: serie di capovolte indietro. - Le pale del mulino a vento: serie di ruote. - Il bruco: in piedi, busto inclinato avanti, mani in appoggio a terra; procedere a piccoli balzi avanzando prima con le mani e poi con i piedi (deambulare in avanti e poi indietro). - L'auto che ribalta: posizione quadrupedica prona, cioè mani e piedi in appoggio a terra, bacino sollevato. Traslocare rotolando lateralmente, cioè passando dalla posizione quadrupedica prona a quella supina e viceversa. - Il cane che fiuta la preda: in ginocchio con il sedere sollevato, cioè con i femori perpendicolari a terra, mani e braccia appoggiate a terra e petto che sfiora terra. Deambulare in avanti (Lo scivolamento del metodo Klapp). - I giganti: andatura in avanti sulle punte dei piedi e con braccia tese in alto. - I nani: andatura in avanti con gambe piegate e mani ai fianchi. - L'ubriaco che barcolla: andatura in avanti a zig zag. - Il passerotto zoppo: in piedi, andatura a saltelli su un solo piede (prima su uno e poi sull'altro), mani che aleggiano a simulare le ali per una migliore tenuta dell'equilibrio. - Il carro armato: come il tronco nell'acqua ma invece che un solo bambino viene eseguito da due o tre bambini che si abbracciano fra loro alle spalle. - Le foglie al vento: breve tratto di corsa, giro su se stessi in un senso (eventuale capovolta), altro breve tratto di corsa, giro su se stessi nell'altro senso (eventuale capovolta), e così via
REGOLE: rispettare il tipo di andatura proposta **FALLI E SANZIONI:** chi non rispetta l'andatura automaticamente si classifica ultimo e vince quello successivo in ordine di arrivo **VITTORIA:** vince il giocatore che somma il maggior punteggio **PUNTEGGIO:** 5 punti al primo che raggiunge lo scopo del gioco, 3 punti al secondo, 1 punto a tutti gli altri che hanno completato l'esercizio **VARIANTI:** L'andatura zoppa: ripetere le varie andature togliendo uno o più punti di appoggio. Andatura secondo il numero di appoggi: dire ai ragazzi di effettuare una andatura a proprio piacere ma su 3 punti di appoggio (su 2 su 4 su 5 su 6 ecc...) Andatura secondo la posizione: dire ai ragazzi di effettuare una andatura a proprio piacere ma proni, in piedi, supini, seduti, ecc... Andatura secondo la direzione: dire ai ragazzi di effettuare una andatura a proprio piacere ma avanti, indietro, laterale, ecc... Andatura secondo il tipo di traslocazione: dire ai ragazzi di effettuare una andatura a proprio piacere ma camminando, correndo, a salti, strisciando, ecc... **CONSIGLI:** all'inizio è meglio farli partire in fila, due o tre alla volta per controllare meglio che l'andatura fosse eseguita correttamente

SCHEDA TECNICA DI GIOCO - Esercizio N° 0118

TIPO DI GIOCO: staffette senza la palla **PROPEDEUTICITÀ:** 1) attività fisico-motoria di base **SCHEMI DINAMICI:** 1) camminare; 2) correre; 3) saltare; 4) strisciare; 5) rotolare **CAPACITÀ COORDINATIVE:** 1) capacità di accoppiamento e di combinazione motoria; 2) capacità di orientamento **CAPACITÀ CONDIZIONALI:** 1) destrezza; 2) forza relativa; 3) resistenza generale **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