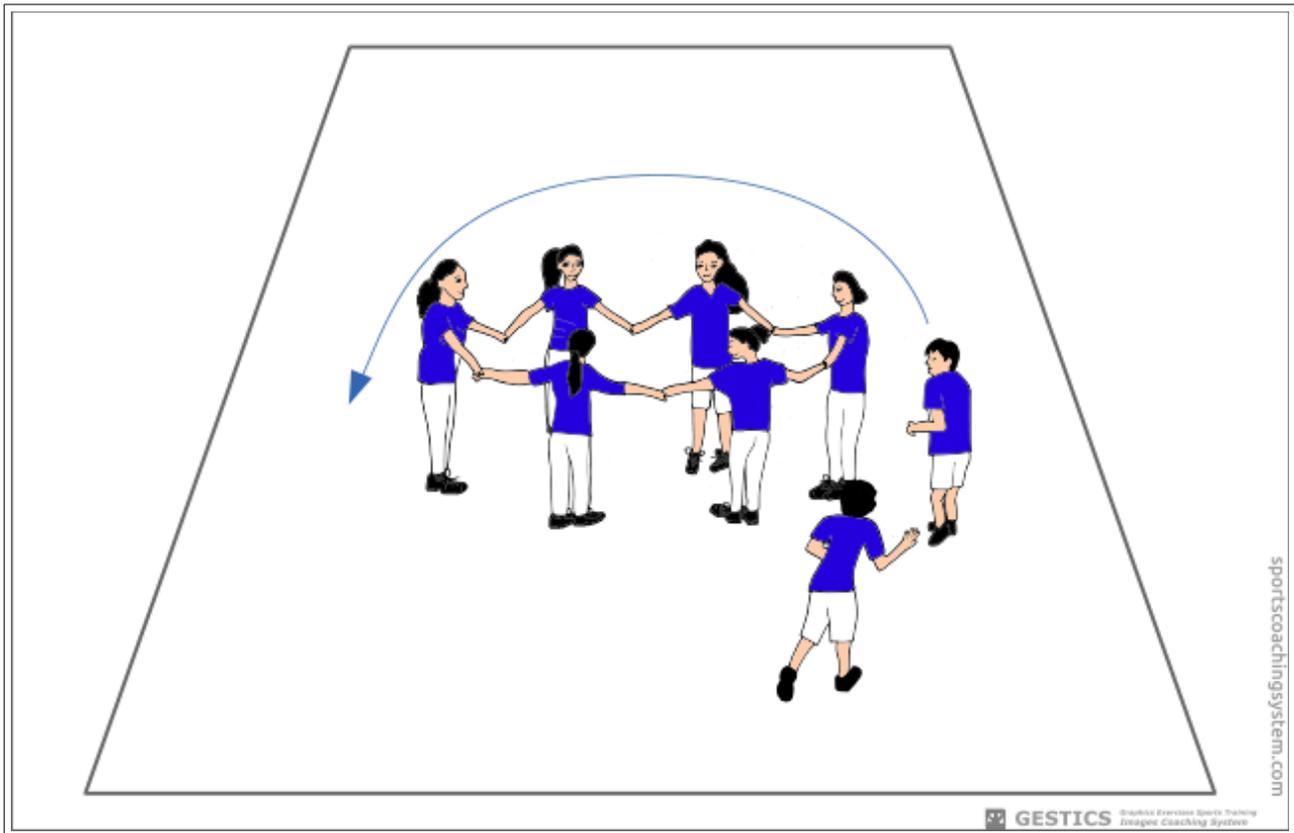


Giochi Tradizionali: corri, scappa o insegui intorno al cerchio



N° 0010 - GRAFICA REALIZZATA CON IL SOFTWARE *GESTICS SPORTS* - GIOCHI TRADIZIONALI - [HTTP://WWW.SPORTCOACHINGSYSTEM.COM](http://www.sportcoachingssystem.com)

PARTENZA: in cerchio, nel campo **SQUADRE:** non a squadre **CAMPO:** varia da m. 10x10 fino a m. 20x20, secondo il numero dei partecipanti **SCOPO DEL GIOCO:** ritornare per primo al posto di partenza
DESCRIZIONE: gli allievi sono disposti in cerchio, a circa 2 passi uno dall'altro. Un allievo, con in mano un cerchio, gira intorno al cerchio e lo lascia cadere fra due bambini. Appena il cerchio tocca in terra, i due bambini si alzano e di corsa, uno in senso orario e uno in senso antiorario fanno un giro di corsa intorno al cerchio composto dai bambini e, il primo che arriva entra dentro il cerchio. Il primo che arriva è il vincitore e ha diritto a ripiazzare il cerchio.

REGOLE: è vietato alzarsi prima che il cerchio tocchi a terra. **VITTORIA:** vince colui che per primo entra dentro il cerchio **PUNTEGGIO:** 3 punti al primo, 1 punto al secondo.

VARIANTI: Correre a slalom tra i bambini in cerchio o usare diversi altri tipi di traslocazione e di andature. Partire da diverse posizioni: seduti, proni, supini, ecc. Invece del cerchio lasciare cadere silenziosamente un fazzoletto a terra dietro la schiena di uno di quelli in cerchio; il bambino dietro il quale è caduto il fazzoletto deve prendere il bambino che lo ha lasciato cadere prima che esso dopo che ha fatto un giro, sia ritornato al posto lasciato libero. Mettere due palloni dentro un cesto al centro del cerchio: i bambini devono effettuare il giro dopo aver preso un pallone a testa palleggiando (Alla fine del giro tirare dentro il cesto da cui sono stati presi i palloni) Effettuare il giro anziché palleggiando il pallone con le mani calciandolo, oppure rotolandolo a terra

CONSIGLI: fare attenzione quando i bambini girano uno in senso orario e uno in senso antiorario

MATERIALE: 1 fazzoletto, 1 cerchio, 2 palloni.

SCHEDA TECNICA DI GIOCO - Esercizio N° 0010

TIPO DI GIOCO: giochi di corsa senza la palla: giochi di animazione **PROPEDEUTICITÀ:** 1) attività fisico-motoria di base; 2) preparazione alla pallacanestro: palleggio **SCHEMI**

DINAMICI: 1) camminare; 2) correre; 3) lanciare **CAPACITÀ COORDINATIVE:** 1) capacità di accoppiamento e di combinazione motoria; 2) capacità di differenziazione spazio-temporale e dinamica; 3) capacità di orientamento **CAPACITÀ CONDIZIONALI:** 1) velocità massima; 2) destrezza **CICLO (ETÀ):** 1) secondo ciclo (7 - 11 anni); 2) primo (4 - 7 anni) e terzo (11 - 14 anni) ciclo **DURATA:** lunga (Oltre 15 minuti) **GIUDIZIO:** ottimo