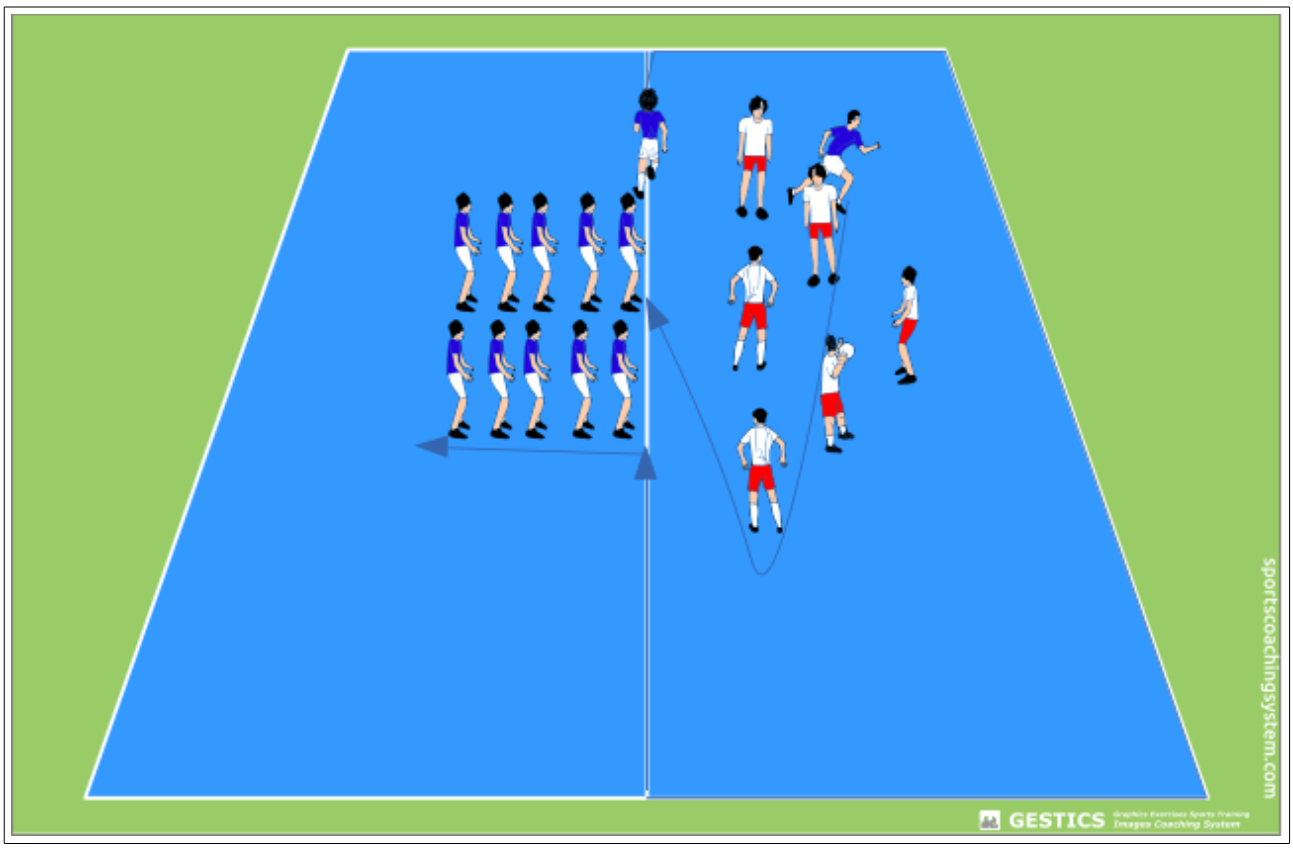
Giochi Tradizionali: io corro, tu schiva la palla



N° 0023 - GRAFICA REALIZZATA CON IL SOFTWARE GESTICS SPORTS – GIOCHI TRADIZIONALI – HTTP://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM

PARTENZA: da schema descritto, la squadra dei neri dentro il campo, la squadra dei bianchi fuori, in 2 file ***SQUADRE:*** 2 squadre, minimo 4 giocatori per squadra ***CAMPO:*** circa m. 10x20
SCOPO DEL GIOCO: il giocatore della squadra dei bianchi che entra nel campo non deve farsi colpire fino a quando il suo compagno non ha finito il giro
DESCRIZIONE: i componenti della squadra dei bianchi sono disposti in due file. Un componente della prima fila della squadra dei bianchi lancia la palla nel campo dove si trova la squadra dei neri e poi effettua un giro (del campo o di un percorso stabilito). Un componente della seconda fila della squadra dei bianchi contemporaneamente al lancio della palla del proprio compagno entra nel campo della squadra dei neri. I componenti della squadra dei neri prendono la palla e, senza correre, ma effettuando dei passaggi, devono colpire il componente della squadra dei bianchi che entra nel loro campo nel tempo che l'altro componente della squadra dei bianchi effettua il giro. Quando una coppia della squadra dei bianchi ha terminato passa in fondo alla propria fila e comincia un'altra coppia. Alla fine le squadre invertono i ruoli ***REGOLE:*** i componenti della squadra dei neri non possono correre ***VITTORIA:*** vince la squadra che somma il maggior punteggio
PUNTEGGIO: 1 punto per ogni componente che raggiunge lo scopo del gioco
VARIANTI: Variare il percorso.Variare il tipo di corsa nell'effettuare il giro.Correre palleggiando o calciando una palla.Dentro il campo dei neri calciare il pallone con i piedi, invece che con le mani
MATERIALE: 1 palla

SCHEDA TECNICA DI GIOCO - Esercizio N° 0023

TIPO DI GIOCO: giochi di corsa di lancio e afferro della palla PROPEDEUTICITÀ: 1) attività fisico-motoria di base; 2) preparazione al calcio: controllo; 3) preparazione alla pallacanestro: palleggio SCHEMI DINAMICI: 1) correre; 2) lanciare; 3) schivare CAPACITÀ COORDINATIVE: 1) capacità di accoppiamento e di combinazione motoria; 2) capacità di orientamento; 3) capacità di anticipazione motoria CAPACITÀ CONDIZIONALI: 1) destrezza; 2) velocità generale CICLO (ETÀ): 1) secondo ciclo (7 - 11 anni); 2) primo ciclo 4 - 7 anni DURATA: lunga (Oltre 15 minuti) GIUDIZIO: ottimo