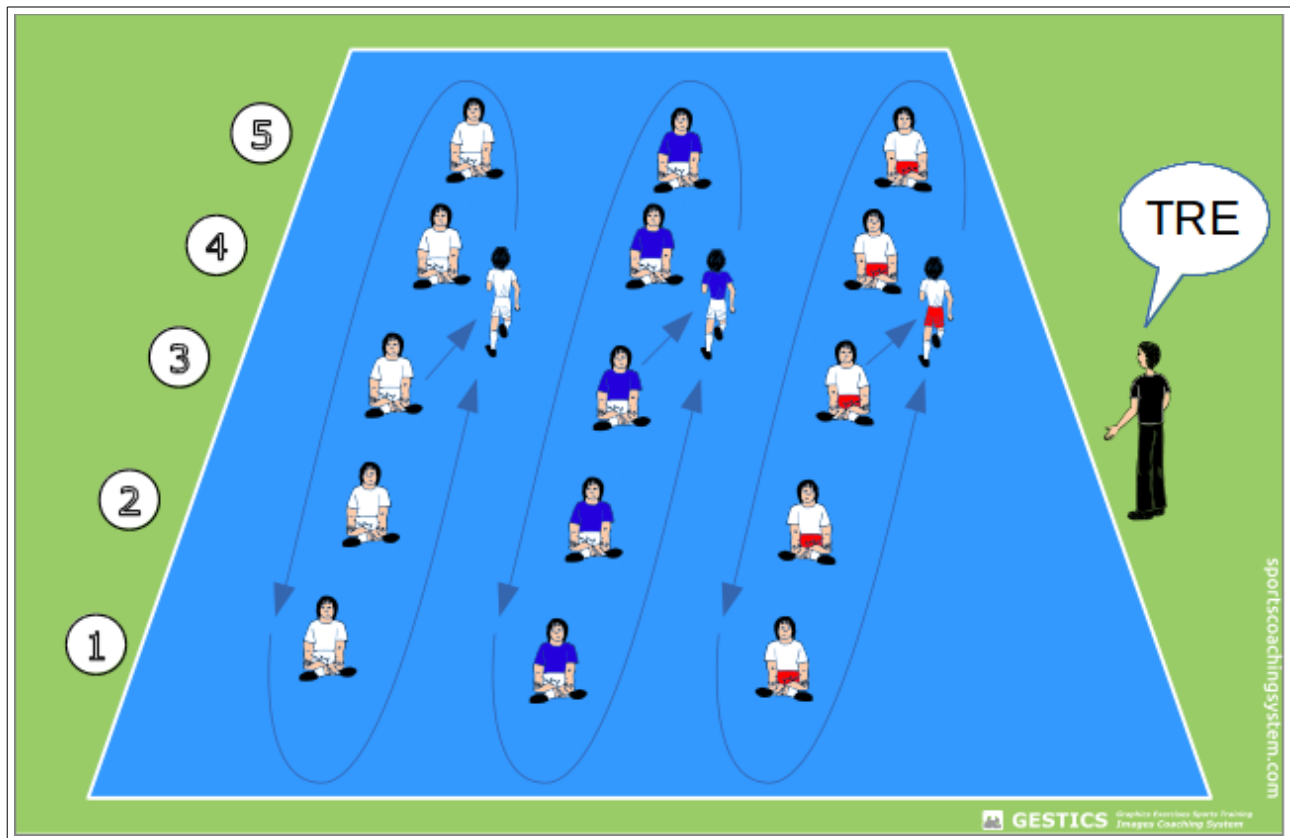


Giochi Tradizionali: corsa a numeri



N° 0001 - GRAFICA REALIZZATA CON IL SOFTWARE *GESTICS SPORTS* - GIOCHI TRADIZIONALI - [HTTP://WWW.SPORTCOACHINGSYSTEM.COM](http://www.sportcoachingssystem.com)

PARTENZA: in file, nel campo, (file parallele) ogni fila rappresenta una squadra

SQUADRE: sia a squadre che no, minimo 4 giocatori per squadra

CAMPO: varia da m. 10x20 fino a m. 20x40, secondo il numero dei partecipanti

SCOPO DEL GIOCO: ritornare al proprio posto di partenza prima degli altri che gareggiano

DESCRIZIONE: l'animatore, dopo aver disposto gli allievi in file parallele di uguale numero, assegna a ciascuno di essi un numero es. ai primi delle file da il numero 1, ai secondi il 2 e così via. Poi l'insegnante chiama a piacere un numero e, coloro che hanno quel numero devono fare un giro di corsa intorno alla propria fila fino a tornare alla posizione iniziale

REGOLE: rispettare il tipo di corsa o di andatura scelto

FALLI E SANZIONI: chi non rispetta il modo di traslocazione scelto viene squalificato; rimane in gioco ma totalizza soltanto il minimo del punteggio

VITTORIA: vince il giocatore che per primo raggiunge lo scopo del gioco

PUNTEGGIO: 5 punti al primo che raggiunge lo scopo del gioco, e poi a scalare in base al numero dei giocatori

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. Effettuare passaggi particolari tra le file: saltare la fila a cavallina, passare sotto le gambe, correre con un compagno in spalla, ecc

SCHEDE TECNICHE DI GIOCO - Esercizio N° 0001

TIPO DI GIOCO: giochi di corsa senza palla; giochi di animazione **PROPEDEUTICITÀ:** 1)

attività fisico-motoria di base **SCHEMI DINAMICI:** 1) camminare; 2) correre; 3) saltare; 4)

strisciare; 5) rotolare **CAPACITÀ COORDINATIVE:** 1) capacità di differenziazione spazio-

temporale e dinamica; 2) capacità di orientamento **CAPACITÀ CONDIZIONALI:** 1) velocità

generale; 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