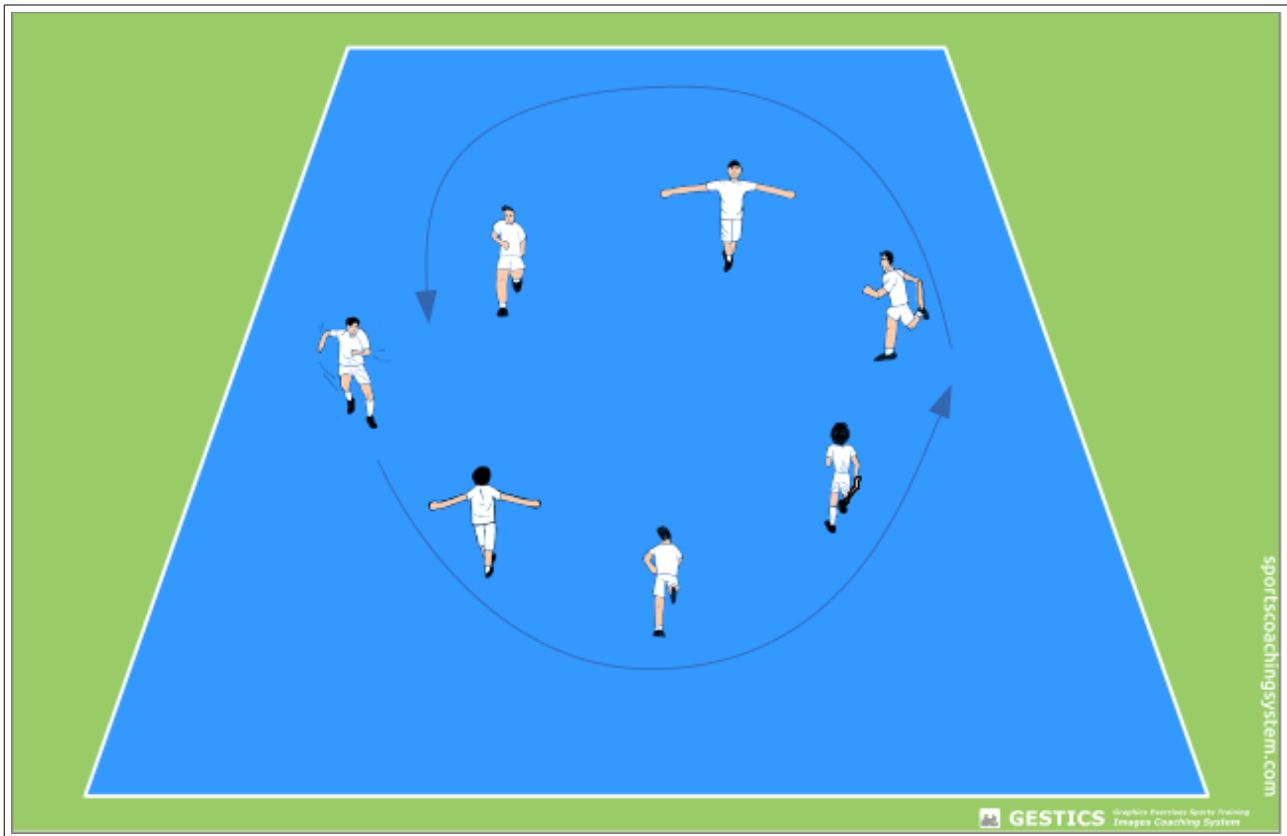


Giochi Tradizionali: l'equilibrista



N° 0015 - GRAFICA REALIZZATA CON IL SOFTWARE *GESTICS SPORTS* - GIOCHI TRADIZIONALI - [HTTP://WWW.SPORTCOACHINGSYSTEM.COM](http://www.sportcoachingssystem.com)

PARTENZA: in cerchio

SQUADRE: non a squadre

CAMPO: è dato da tutto lo spazio a disposizione

SCOPO DEL GIOCO: non lasciare la presa della caviglia

DESCRIZIONE: Tutti i giocatori meno uno sono disposti in cerchio e si tengono una caviglia, rimanendo in appoggio su un solo piede. Il giocatore che è fuori dal cerchio effettua un giro di corsa intorno ad esso, fino a tornare al punto di partenza. I giocatori disposti in cerchio non devono lasciare la presa della caviglia.

VITTORIA: vincono i giocatori che sommano il minor punteggio

PUNTEGGIO: 1 punto di penalità a chi non raggiunge lo scopo del gioco

VARIANTI: Tracciare una linea retta a terra e saltare da una parte all'altra della linea cambiando il piede di appoggio e la presa della caviglia. Afferrando una caviglia effettuare dei saltelli ripetuti su un piede: al segnale dell'animatore tutti devono assumere una posizione statica

CONSIGLI: far cambiare spesso il piede di appoggio

SCHEMA TECNICO DI GIOCO - Esercizio N° 0015

TIPO DI GIOCO: giochi di corsa senza la palla: giochi di animazione

PROPEDEUTICITÀ: 1) attività fisico-motoria di base

SCHEMI DINAMICI: 1) saltare

CAPACITÀ COORDINATIVE: 1) capacità di equilibrio dinamico e statico

CAPACITÀ CONDIZIONALI: 1) forza relativa

CICLO (ETÀ): 1) primo ciclo (4 - 7 anni); 2) secondo ciclo 7 - 11 anni

DURATA: breve (Fino a 5 minuti)

GIUDIZIO: normale