

Giochi Tradizionali: traslocare tra i cerchi



N° 0006 - GRAFICA REALIZZATA CON IL SOFTWARE *GESTICS SPORTS* - GIOCHI TRADIZIONALI - [HTTP://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM](http://www.sportcoachingsystem.com)

PARTENZA: in cerchio, nel campo, esterni ai cerchi **SQUADRE:** non a squadre **CAMPO:** è quello delineato dalla disposizione del materiale **SCOPO DEL GIOCO:** riuscire ad entrare in un cerchio al segnale dell'animatore **DESCRIZIONE:** i bambini corrono intorno ai cerchi in senso orario. Al segnale dell'animatore ogni bambino deve entrare in un cerchio. I cerchi a terra sono sempre uno in meno dei bambini. **REGOLE:** non si può entrare in un cerchio se è già occupato da un altro bambino **FALLI E SANZIONI:** chi entra in un cerchio occupato da un altro bambino effettua una penitenza (Es 3 giri di corsa intorno ai cerchi) **VITTORIA:** vincono coloro che riescono a trovare il cerchio libero **PUNTEGGIO:** Viene assegnato 1 punto di penalità a colui che non trova il cerchio **VARIANTI:** Togliere un cerchio ad ogni arresto ed eliminare chi non ha trovato il cerchio Effettuare diversi tipi di spostamenti: avanti e indietro, laterale, in senso orario e antiorario, fuori e dentro i cerchi, il piede destro dentro i cerchi e il sinistro fuori, e viceversa, ecc. Aumentare il numero di richieste motorie: es al n° 1 corsa esterna ai cerchi, al n° 2 corsa interna ai cerchi, al n° 3 arresto dentro i cerchi. Scegliere vari tipi di stimoli: colori, numeri pari o dispari, materiali, numeri di decina o di centinaia, ecc. Effettuare spostamenti palleggiando un pallone **CONSIGLI:** aumentare gradatamente gli stimoli. Usare il punteggio e non l'eliminazione degli allievi **MATERIALE:** Cerchi, uno in meno del numero dei bambini. (Palloni, uno per ciascun bambino)

SCHEMA TECNICO DI GIOCO - Esercizio N° 0006

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