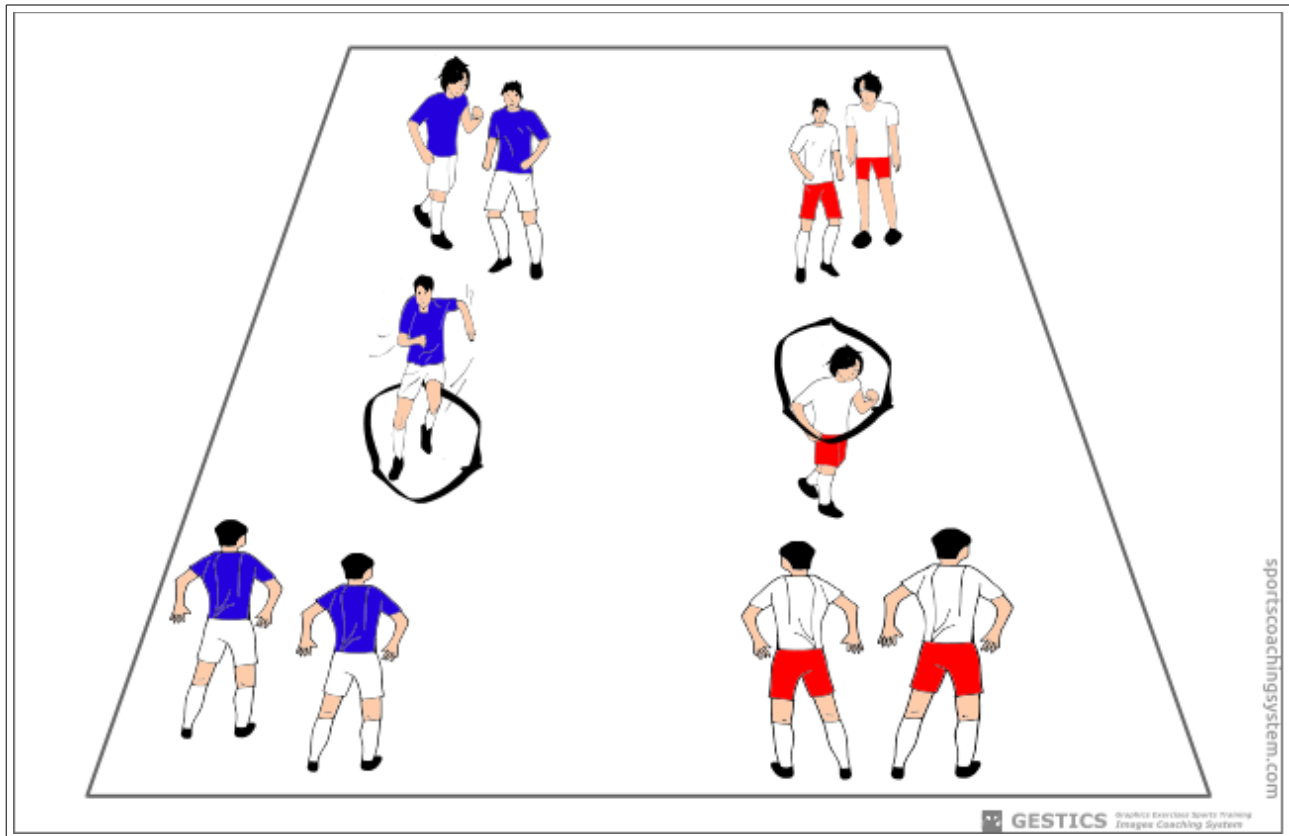


Giochi Tradizionali: staffetta con i lacci



N° 0199 - GRAFICA REALIZZATA CON IL SOFTWARE *GESTICS SPORTS* - GIOCHI TRADIZIONALI - [HTTP://WWW.SPORTACOACHINGSYSTEM.COM](http://www.sportacoachingssystem.com)

DESCRIZIONE BREVE: La descrizione di questo esercizio è ancora incompleta e da rivedere

PARTENZA: in file

SQUADRE: 2 o più squadre

CAMPO: varia da m. 10x10 fino a m. 20x20, secondo il numero dei partecipanti

DESCRIZIONE: Dinanzi a ciascuna fila si trova, a una certa distanza, un laccio. Il primo giocatore corre, infila il laccio e lo lascia al suo posto; poi ritorna indietro

VARIANTI: se vuoi puoi legarti la corda nel polpaccio, o puoi tenerla sopra una palla

CONSIGLI: non legarti la corda troppo stretta e cerca di andare il più veloce possibile ma senza cadere.

SCHEMA TECNICO DI GIOCO - Esercizio N° 0199

TIPO DI GIOCO: staffette senza la palla

PROPEDEUTICITÀ: 1) attività fisico-motoria di base

SCHEMI DINAMICI: 1) correre

CAPACITÀ COORDINATIVE: 1) capacità di equilibrio dinamico e statico; 2) capacità di accoppiamento e di combinazione motoria

CAPACITÀ CONDIZIONALI: 1) destrezza

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

DURATA: lunga (Oltre 15 minuti)

GIUDIZIO: ottimo