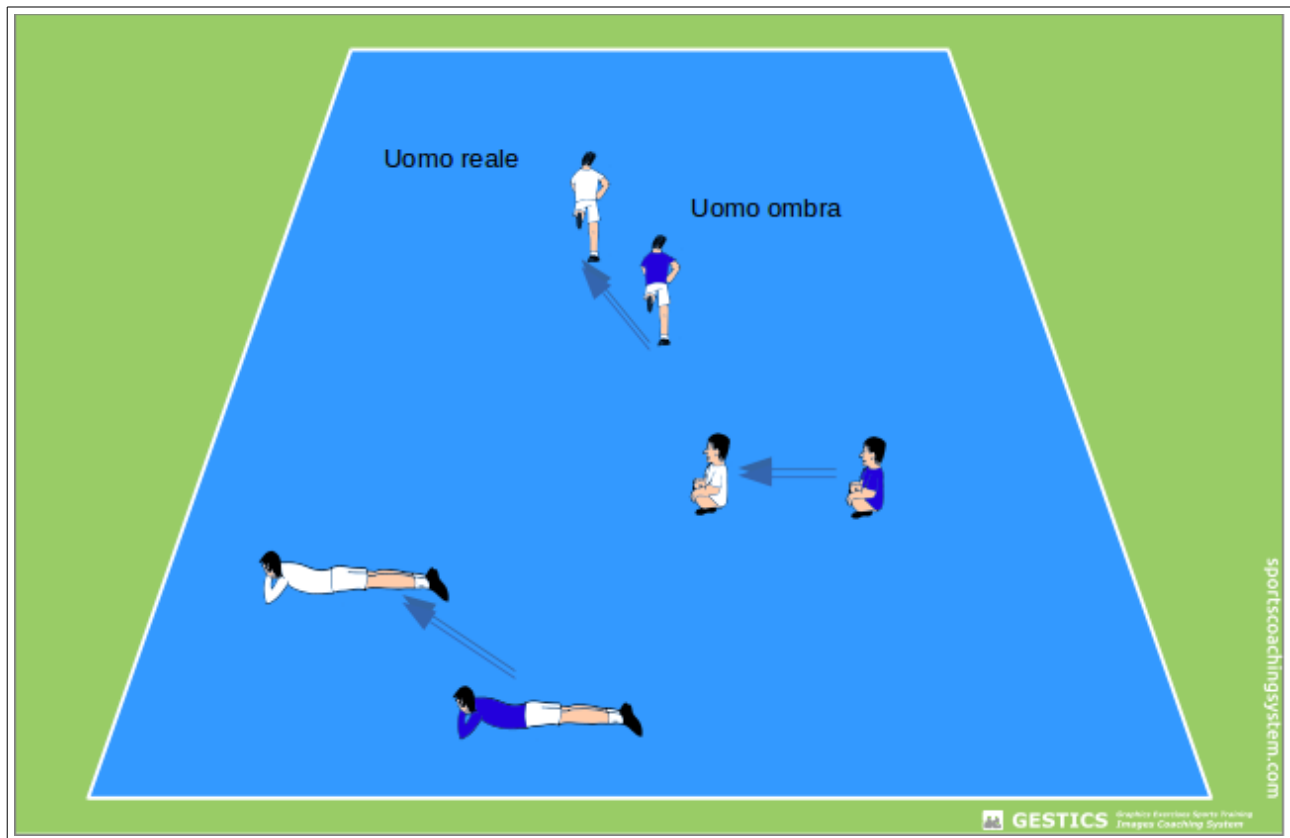


Giochi Tradizionali: uomo ombra



N° 0004 - GRAFICA REALIZZATA CON IL SOFTWARE *GESTICS SPORTS* - GIOCHI TRADIZIONALI - [HTTP://WWW.SPORTCOACHINGSYSTEM.COM](http://www.sportcoachingssystem.com)

PARTENZA: liberi, nel campo, disposti in coppia

SQUADRE: non a squadre

CAMPO: è dato da tutto lo spazio a disposizione

SCOPO DEL GIOCO: uno dei due, l'ombra, deve imitare i gesti e i movimenti dell'altro

DESCRIZIONE: l'animatore, dopo aver disposto in coppie gli allievi, assegna ad uno di essi il ruolo di uomo reale, che si deve muovere, eseguire esercizi, traslocazioni, andature, ecc. all'altro il ruolo di uomo ombra, che deve imitare tutti i movimenti dell'altro. Dopo un pò di tempo si scambiano i ruoli

REGOLE: l'uomo reale deve aspettare, dopo un esercizio impegnativo, che anche l'ombra lo abbia eseguito, prima di ripartire

VITTORIA: vince l'uomo reale che a giudizio dell'animatore ha più fantasia e l'uomo ombra che imita meglio i movimenti del proprio uomo reale

VARIANTI: Effettuarlo a 3, o in gruppo, con un uomo reale e tante ombre

SCHEDA TECNICA DI GIOCO - Esercizio N° 0004

TIPO DI GIOCO: giochi di corsa senza la 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 accoppiamento e di combinazione motoria; 2) capacità di equilibrio dinamico e statico; 3) capacità di orientamento; 4) capacità di ritmizzazione

CAPACITÀ CONDIZIONALI: 1) destrezza; 4) capacità di ritmizzazione

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

DURATA: media (Da 5 a 15 minuti)

GIUDIZIO: normale