



Disciplina - Categoria

POLISPORTIVO - BICICLETTA

Età dei giocatori

≥ 10 anni

Titolo

GARA DI REGOLARITÀ

Materiale necessario

1 Bicicletta per ogni partecipante - Cartelli d'inizio e fine del settore - Cartello indicante il tratto "non stop" di 30 metri - Registro dei passaggi all'inizio e fine di ogni settore - Numeri di gara (opzionale se si registra il nome del concorrente)

Spazio necessario/come organizzarlo

Pista ciclabile

Durata attività

10 ÷ 15 minuti

Spiegazione attività

I ciclisti dovranno percorrere dei settori (tratti) di una pista ciclabile mantenendo la velocità predefinita e possibilmente differente per ogni settore.

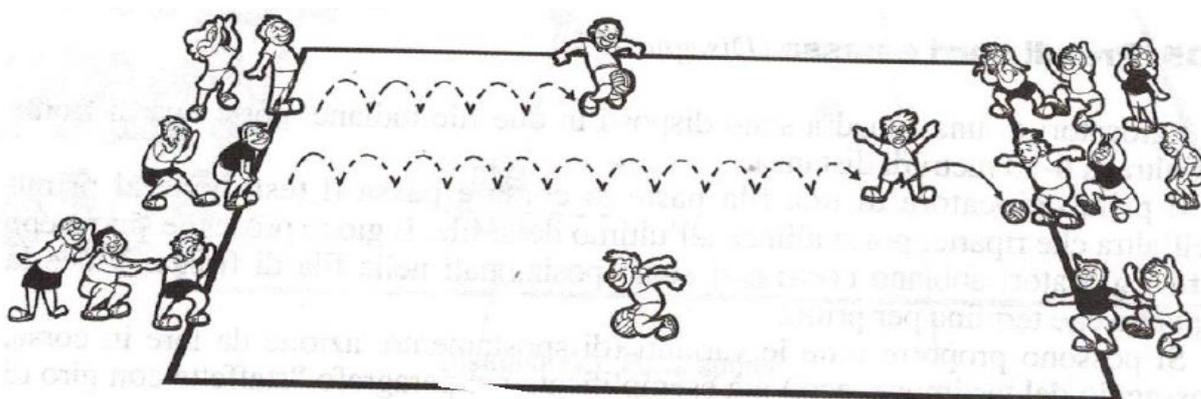
L'inizio e la fine del settore devono essere indicati e presidiati da un animatore che registrerà l'orario di passaggio dei vari concorrenti.

Il cartello d'inizio del settore deve indicare la velocità oraria da mantenere.

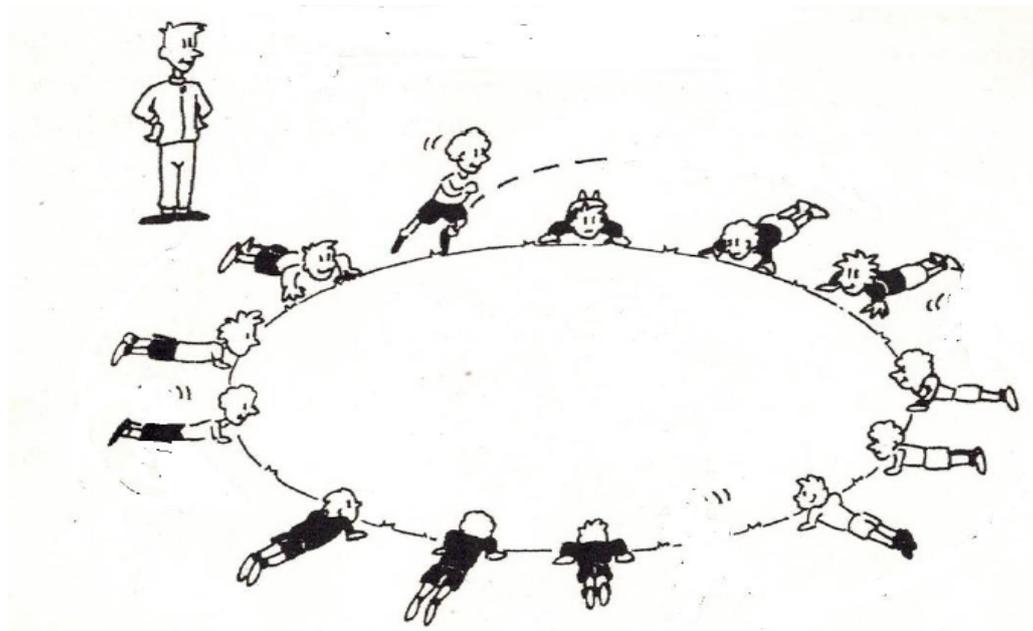
Gli ultimi 30 metri del settore devono essere percorsi dai ciclisti senza mai arrestarsi pena l'attribuzione di una penalità di 30 secondi.

I concorrenti verranno classificati sommando i secondi in più o in meno impiegati a percorrere ogni settore rispetto al tempo previsto dalla media oraria comunicata con l'eventuale aggiunta delle penalità.

SCHEDA ATTIVITA' POLISPORTIVA	CATEGORIA 6-9 Anni / 10-11 Tema: Giochi di movimento polivalenti
TITOLO	Corsa dei canguri con la palla
DESCRIZIONE	<p>Il gioco si svolge tra due o più squadre. Ogni squadra, a sua volta è suddivisa in due gruppi/file disposte una di fronte all'altra. Le due file di ogni squadra dovranno essere distanti circa 8/10 mt. I bambini di ogni fila, opportunamente distanziati uno dall'altro, disponendo ciascuno in prossimità di un cinesino, dovranno stringere in presa tra le gambe/piedi la propria palla. Al "via" del gioco i primi di ogni fila dovranno compiere dei saltelli, stringendo la propria palla tra le gambe, fino alla posizione opposta e disporsi in coda. Quando il bambino sarà arrivato in prossimità della propria fila, andrà a collocarsi nel cinesino dietro, lasciato libero dai compagni, i quali nel frattempo hanno scalato di un posto in avanti la propria posizione. Come il bambino arriva in posizione del proprio cinesino dietro, partirà il successivo compagno davanti per compiere lo stesso gioco-salti.</p> <p>Al termine di un tempo stabilito, la squadra che avrà totalizzato più giri (andata/ritorno) vincerà il gioco. Nel caso in cui la palla venga persa durante lo spostamento, dovrà essere recuperata senza l'uso delle mani.</p>
SPAZIO GIOCO	Cortile, prato, superficie polivalente.
MATERIALE	Palloni di vario genere (spugna), cinesini.
DURATA	Il gioco si svolgerà a tempo in modo da permettere a tutti i bambini di svolgere più salti in forma alternata.
OSSERVAZIONI	Il gioco consente di sviluppare le abilità motorie di tipo coordinativo (oculo-manuale) evitando la condivisione dell'attrezzatura con i compagni e possibili contatti fisici.



SCHEDA ATTIVITA' POLISPORTIVA	CATEGORIA 6-9 Anni / 10-11 Tema: Giochi di movimento polivalenti
TITOLO	Gioco dell'orologio
DESCRIZIONE	Al gioco partecipano tutti i bambini del gruppo in forma individuale. Ad ogni componente viene attribuito un numero progressivo. I bambini si dispongono in cerchio nella posizione prona, ognuno collocato in corrispondenza di un cinesino posto sulla circonferenza del cerchio, opportunamente distanziati tra loro. Al centro del grande cerchio è posizionato un piccolo cerchio. Quando l'Educatore chiamerà un numero, il bambino con il numero assegnato dovrà entrare velocemente dentro al cerchio piccolo e gridare "STOP". Tutti i bambini che nel frattempo si sono allontanati, dovranno arrestarsi immobili. Il bambino che sarà più vicino alla circonferenza, verrà eliminato o subirà una penalità.
SPAZIO GIOCO	Cortile, prato, superficie polivalente.
MATERIALE	Cerchio, cinesini.
DURATA	Il gioco potrà terminare ad esaurimento dei giocatori in gioco oppure continuare nel tempo verificando al termine di un periodo di attività, chi avrà subito minori penalità.
OSSERVAZIONI	Il gioco consente di sviluppare le abilità motorie di tipo coordinativo e prontezza, evitando possibili contatti fisici con i compagni .





Grand Prix

ETA' PILOTI 6 - 17



NUMERO DI PARTECIPANTI 2 o più



MATERIALE NECESSARIO

Circuito Gonfiabile e Non

Cart a pedali, Monopattini, Cicli

INFO SPAZIO e ORGANIZZAZIONE

L'operatore avrà cura di posizionare sulla linea di partenza del circuito il mezzo prescelto e cronometrare il tempo di percorrenza di ogni partecipante.

Il pilota che avrà fatto registrare il miglior tempo avrà vinto la gara



HULA HOP

Fasce 10-11 12-17

Materiale: 1cerchio da ritmica x giocatore

Ogni giocatore nel proprio SP :6 m quadri di spazio segnato e distanziato quello di altri da 2

Durata: min 15' max 30'

Spiegazione: Fare l'hula op coi cerchi: alla vita – sulle braccia - culle caviglie – sulla coscia -

al collo ecc



Disciplina - Categoria

POLISPORTIVO

Età dei giocatori

≥ 10 anni

Titolo

MONOPATTINO CON BICCHIERE

Materiale necessario

1 Monopattino per ogni partecipante - Cinesini per delimitare il percorso - Un bicchiere per ogni partecipante - 1 bottiglia.

Spazio necessario/come organizzarlo

Terreno con fondo compatto e liscio della dimensione minima di 5 x 15 metri sul quale tracciare un percorso circolare.

.....

Durata attività

10 ÷ 15 minuti

Spiegazione attività

Lo scopo del gioco è trasportare un bicchiere pieno d'acqua con il proprio monopattino seguendo un percorso rettilineo delimitato dai cinesini e svuotarlo in una bottiglia senza toccarla.

Successivamente il giocatore ritorna con il monopattino al punto di partenza per far partire un compagno di squadra.

Vince la squadra che riempie maggiormente la bottiglia nel tempo massimo stabilito.



Disciplina - Categoria

POLISPORTIVO - TAMBURELLO

Età dei giocatori

≥ 12 anni

Titolo

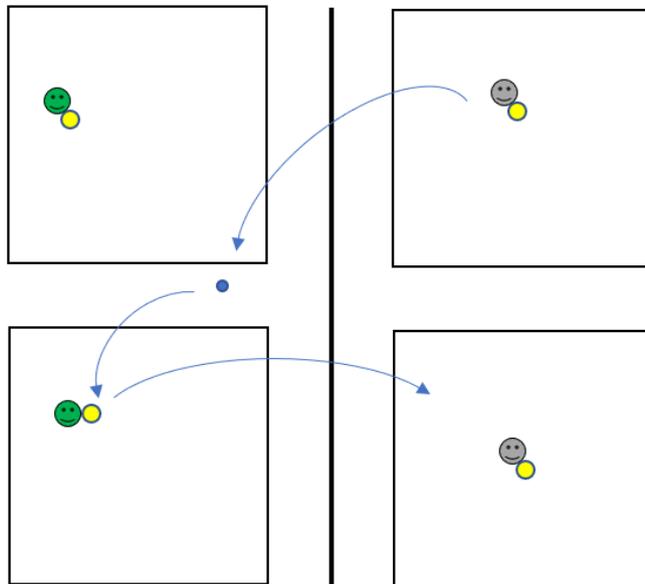
PALLA TAMBURELLO

Materiale necessario

1 Tamburello per giocatore - 1 Pallina da tennis - Nastro carta o cinesini per delimitare il campo.

Spazio necessario/come organizzarlo

Qualsiasi tipo di terreno con fondo compatto della dimensione minima di 10 x 10 metri.



Durata attività

10 minuti

Spiegazione attività

Si gioca due contro due (anche uno contro uno) in un campo suddiviso in quattro quadrati.

I giocatori delle squadre possono essere sostituiti a turno ad ogni manche del gioco.

Lo scopo del gioco è lanciare la palla nel campo avversario colpendola con il tamburello in modo che oltrepassi la linea di metà campo. Gli avversari dovranno respingerla al volo o dopo il primo rimbalzo rimandandola a loro volta oltre la metà del campo.

Si acquisisce un punto se la palla non viene ribattuta regolarmente dagli avversari (non viene colpita, rimbalza per terra nel campo avversario più di una volta, viene ribattuta fuori dal campo o ricade nel campo del battitore).

Vince la squadra che al termine del tempo di gioco ha realizzato più punti.



Disciplina - Categoria

POLISPORTIVO - BICICLETTA

Età dei giocatori

≥ 8 anni

Titolo

GIMKANA / TRIAL CICLISTICO

Materiale necessario

1 Bicicletta per ogni partecipante - Cinesini per delimitare il percorso - Ostacoli vari.

Spazio necessario/come organizzarlo

Terreno con fondo compatto della dimensione minima di 10 x 30 metri sul quale tracciare un percorso circolare.

.....

Durata attività

10 ÷ 15 minuti

Spiegazione attività

I ciclisti a turno dovranno compiere un percorso circolare tracciato con curve, rettilinei, strette, gimkane, stop and go di 2 secondi, ecc. nel minor tempo possibile e senza compiere errori.

Nella variante “trial” predisporre un percorso basato principalmente sull’equilibrio fra passaggi stretti, piccoli salti, gradini, discese e salite alternando tratti lenti a quelli veloci ed il tutto da compiere senza appoggiare mai i piedi per terra.

Le squadre verranno classificate in funzione del tempo impiegato a completare la staffetta o il numero di giri prestabilito. Per ogni errore verranno aggiunti cinque secondi di penalità.

Il gioco potrebbe inserirsi tra le prove previste della “giornata in bicicletta”.



Disciplina - Categoria

POLISPORTIVO

Età dei giocatori

≥ 9 anni

Titolo

BOING-BOING

Materiale necessario

1 Pallone con maniglia per ogni giocatore - Cinesini per delimitare il percorso.

Spazio necessario/come organizzarlo

Qualsiasi tipo di terreno pianeggiante, preferibilmente un prato della dimensione sufficiente a tracciare un percorso circolare di circa 20 metri.



Durata attività

10 ÷ 15 minuti

Spiegazione attività

Le squadre si confrontano in una staffetta a cavallo dei Bong- Bong.

Ogni giocatore a turno deve percorrere un breve circuito con il proprio Bong- Bong.

Il circuito va compiuto il numero di volte prestabilito.

Le squadre verranno classificate in funzione del tempo totale impiegato.



Disciplina - Categoria

POLISPORTIVO

Età dei giocatori

≥ 8 anni

Titolo

SEGNALI STRADALI

Materiale necessario

Ostacoli vari (cerchi, coni, aste ecc.) – Segnali stradali stampati.

Spazio necessario/come organizzarlo

Qualsiasi tipo di terreno della dimensione sufficiente a tracciare un percorso di circa 30 metri.

.....

Durata attività

10 ÷ 15 minuti

Spiegazione attività

I giocatori a turno devono effettuare un percorso circolare ad ostacoli rispettando la segnaletica stradale, orizzontale e verticale, posta sullo stesso (es. stop, passaggio pedonale, sottopassaggio, obbligo di svoltare a destra, divieto di accesso, strada senza uscita ecc.).

Ad ogni errore si assegna una penalità alla squadra.

Il punteggio di ogni squadra equivale al numero di percorsi completati nel tempo massimo stabilito moltiplicato per il numero di segnali stradali disposti sul percorso e detratto dalle penalità accumulate.



Disciplina - Categoria

POLISPORTIVO

Età dei giocatori

≥ 8 anni

Titolo

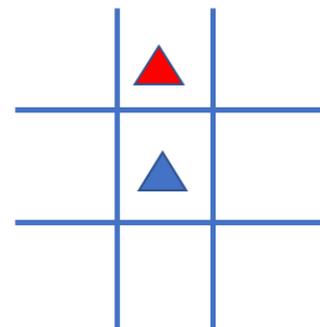
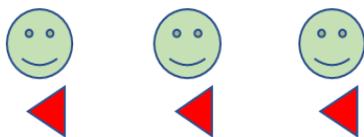
STAFFETTA TRIS

Materiale necessario

Un contrassegno colorato della propria squadra (bandana, cinesino, pallone). 4 corde per tracciare il campo da Tris – Cinesini per indicare la zona di partenza ed attesa

Spazio necessario/come organizzarlo

Qualsiasi tipo di terreno della dimensione minima di 5 x 15 metri



Durata attività

10 ÷ 15 minuti

Spiegazione attività

Due gruppi si confrontano nel classico gioco del “tris”.

Ogni giocatore del gruppo a turno, dopo aver percorso un breve percorso ad ostacoli, pone a terra in uno dei quadrati del tris il proprio contrassegno personale che identifica con il colore anche il suo gruppo-squadra.

Vince la manche il gruppo che realizza per primo il tris.



Disciplina - Categoria

POLISPORTIVO

Età dei giocatori

≥ 6 anni

Titolo

CENTRO

Materiale necessario

Foglio con cerchi concentrici - 1 Pallina o freccetta a ventose per bambino - 1 Vetro o Plexiglas.

Spazio necessario/come organizzarlo

Qualsiasi tipo di terreno della dimensione minima di 2 x 3 metri per campo con un pannello di vetro o di plexiglass, della dimensione di 1 x 1 mt, posto verticalmente ad un'altezza di 1 metro circa.



Durata attività

10 ÷ 15 minuti

Spiegazione attività

I giocatori si alternano a turno al tiro cercando di centrare il bersaglio con la propria pallina o freccetta a ventosa. Per i ragazzi più grandi si possono utilizzare in alternativa le freccette con punta metallica da lanciare verso l'apposito bersaglio

Il bersaglio è costituito da un foglio appeso dietro un vetro o pannello di plexiglass sul quale sono tracciati dei cerchi concentrici.

La distanza di tiro va adattata all'età dei partecipanti e può essere progressivamente aumentata ad ogni manche di gioco.

La gara può svolgersi con una classifica o con un torneo ad eliminazione sia a carattere individuale che a squadre nel qual caso si totalizzerà il punteggio ottenuto da tutti componenti.



Disciplina - Categoria

POLISPORTIVO

Età dei giocatori

≥ 9 anni

Titolo

SPECCHIO

Materiale necessario

Nessuno

Spazio necessario/come organizzarlo

Qualsiasi tipo di terreno della dimensione sufficiente a contenere tutti i partecipanti sufficientemente distanziati gli uni dagli altri.

.....

Durata attività

10 ÷ 15 minuti

Spiegazione attività

Lo scopo è quello di imitare l'animatore che gli sta di fronte senza perdere l'equilibrio (pena la squalifica) come se fossimo la sua immagine riflessa allo specchio.

Si può fare -come versione più difficile- l'opposto dello specchio cioè simulare la realtà: se l'animatore di fronte a noi alza la destra anche noi alziamo la destra e non la sinistra come farebbe uno specchio; accumula una penalità chi riesce per ultimo all'adeguarsi allo specchio oltre a chi non vi riesce.



Disciplina - Categoria

POLISPORTIVO

Età dei giocatori

≥ 6 anni

Titolo

STAFFETTA RAGIONATA

Materiale necessario

Fotografie/Simboli degli sport - 1 Pennarello per giocatore (opzionale) - Fogli - Ostacoli vari (cerchi, coni, aste ecc.) - Cronometro.

Spazio necessario/come organizzarlo

Qualsiasi tipo di terreno della dimensione sufficiente a tracciare un percorso di circa 30 metri.

.....

Durata attività

10 ÷ 15 minuti

Spiegazione attività

I giocatori affrontano a turno, nel tempo massimo stabilito, un percorso ad ostacoli caratterizzato da due tappe intermedie.

Nella prima tappa, posta a circa un terzo del percorso, giocatore sceglierà una carta (il mazzo verrà tenuto in mano dall'animatore) rappresentante il simbolo di uno sport o altro che gli verrà mostrata per un paio di secondi.

Nella seconda tappa, posta dopo un altro terzo di percorso, il giocatore dovrà scrivere il nome dello sport rappresentato nella figura vista in precedenza. In alternativa alla scrittura dell'associazione si può chiedere ai giocatori di indicare il simbolo/disegno posto per terra o su un cartellone corrispondente allo sport visto in precedenza.

Il punteggio di ogni squadra equivale al numero di percorsi completati nel tempo massimo stabilito sommato al numero di associazioni effettuate correttamente.

Anziché i simboli degli sport si possono utilizzare altre associazioni adatte all'età dei partecipanti ad esempio le orme degli animali, gli alimenti ecc.

Disciplina - Categoria

POLISPORTIVO

Età dei giocatori

≥ 6 anni

Titolo

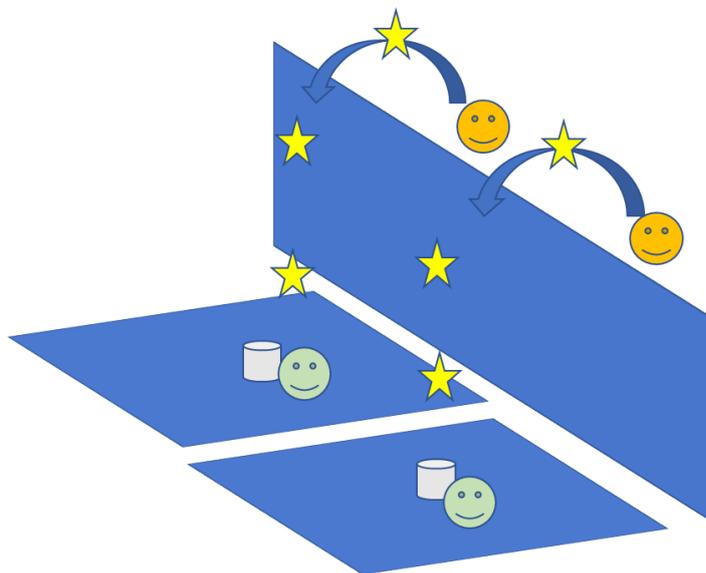
STELLE CADENTI

Materiale necessario

1 Telo scuro – 2 Sostegni - 1 Corda - Sacchetti di carta per ogni bambino - Cartoncini a forma di stesse, palline di carta, tessuti od altri oggetti piccoli e leggeri - Nastro carta per delimitare lo spazio.

Spazio necessario/come organizzarlo

Qualsiasi tipo di terreno della dimensione minima di 4 x 4 metri.



Durata attività

10 ÷ 15 minuti

Spiegazione attività

I bambini/ragazzi devono avvistare e catturare al volo in un sacchetto di carta, il maggior numero possibile di “stelle cadenti” che sono lanciate da dietro un tendone da uno o due adulti invisibili ai giocatori.

Giocano contemporaneamente due bambini e ogni singolo giocatore deve stare entro uno spazio delimitato e segnalato per terra. La manche si ripete più volte per consentire a tutti i membri del gruppo/squadra di prendere parte al gioco.

Il gioco si disputa in tre manche da 60 secondi cadauna. Nella prima manche il sacchetto può essere tenuto con due mani, nella seconda si usa una sola mano, mentre nella terza bisogna stare fermi sul posto almeno con un piede.



Disciplina - Categoria

POLISPORTIVO

Età dei giocatori

≥ 10 anni

Titolo

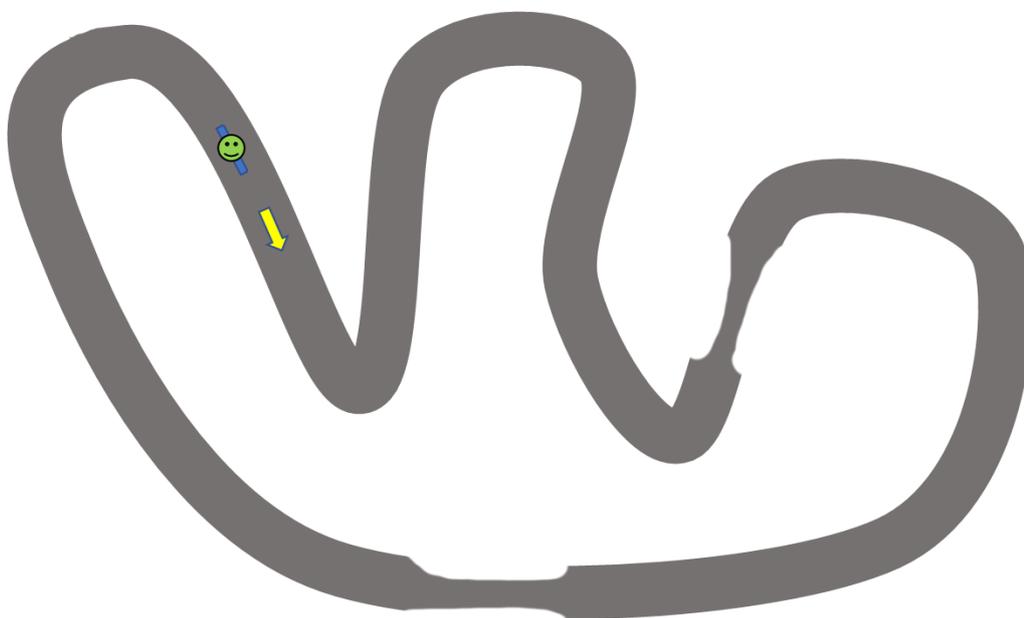
F1

Materiale necessario

1 Skateboard o Monopattino per ogni partecipante - Cinesini - Cronometro.

Spazio necessario/come organizzarlo

Terreno con fondo compatto e liscio della dimensione minima di 5 x 15 metri sul quale tracciare un percorso circolare.



Durata attività

10 ÷ 15 minuti

Spiegazione attività

I piloti a turno dovranno compiere a “bordo” di uno skateboard o di un monopattino un percorso circolare tracciato con curve, rettilinei, strettoie e gimkane nel minor tempo possibile e senza compiere errori.

Quale alternativa/variante il percorso si potrebbe compiere anche stando seduti sullo skate e spingendosi con le sole mani.

Le squadre verranno classificate in funzione del tempo impiegato a completare la staffetta o il numero di giri prestabilito. Per ogni errore verranno aggiunti cinque secondi di penalità.



GIOCHIAMO E IMPARIAMO A MUOVERCI - ORIENTAMENTO SPAZIO-TEMPORALE

ETA' 6 8 ANNI

MATERIALE: 14 cinesini numerati, scotch di carta con numeri.

SPAZIO: 12 x 12 m suddiviso in corsie

TEMPO 30' comprensivi di tempi di recupero

SPIEGAZIONE ATTIVITA': E' la capacità di dominare il proprio corpo in relazione allo spazio e alla velocità di movimento del corpo stesso con gli obiettivi

di migliorare la gestione del corpo, conoscerne gli assi di movimento, aumentarne la percezione della velocità di movimento.

ALLENAMENTO 1 - andature

camminate avanti e indietro con appoggi diversificati sui piedi

camminate con rullate

percorrere lo spazio con balzi e salti gradualmente più lunghi

ALLENAMENTO 2 - salti e balzi

Giochi di salti e balzi, anche girati, con pause respiratorie

ALLENAMENTO 3 – test

Test salto in lungo da fermo

ALLENAMENTO 4 – giochi a confronto

Giochi coprendo lo spazio della corsia in velocità (es prendi birillo, staffetta “vai e torna”...)

ALLENAMENTO 5 – giochi senza tocco

Gioco a campo libero (es: napoleone dichiara guerra a.. perde chi si fa leggere il numero)

ALLENAMENTO 6 – gioco a due campi

Castellone numerato (recupero birilli nel campo avversario senza farsi leggere il proprio numero)



Disciplina - Categoria

POLISPORTIVO

Età dei giocatori

≥ 6 anni

Titolo

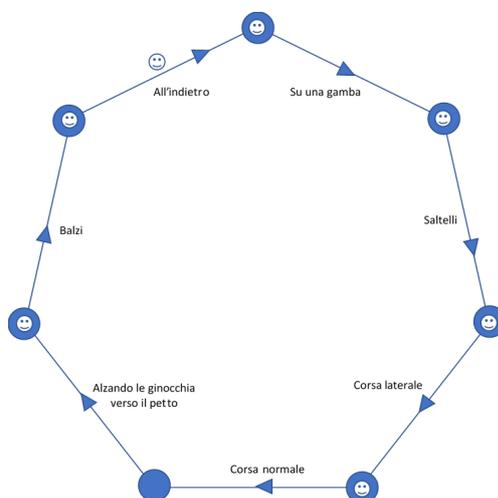
STAFFETTA PROGRESSIVA

Materiale necessario

Nastro segnaletico per delimitare il percorso - Cerchi o cinesini per indicare la posizione di partenza dei giocatori - Cronometro.

Spazio necessario/come organizzarlo

Qualsiasi tipo di terreno della dimensione sufficiente a tracciare un percorso di 15 metri a corrente.



Durata attività

10 ÷ 15 minuti

Spiegazione attività

Su un lungo percorso circolare si distribuiscono, distanziati di circa 15 metri, i componenti della squadra come per una staffetta solo che ogni tratto dovrà essere fatto in maniera particolare: un tratto all'indietro, uno su un piede solo, uno saltellando, uno a rana...

Per darsi il cambio, una volta arrivati a circa un metro di distanza dal compagno, l'adulto provvederà a passare il testimone con la voce, evitando di far toccare i due partecipanti. Il giocatore in attesa inizierà il proprio tratto, mentre il compagno che l'ha raggiunto occuperà il suo posto. L'animatore farà da giudice e potrà penalizzare (aggiungendo secondi in base alla distanza) in caso di partenze anticipate.

Completato il giro del percorso si ripeterà la staffetta partendo dalla postazione successiva a quella del precedente giro in modo che tutti i giocatori percorrano progressivamente i diversi tratti della staffetta, ovvero si compia un numero di giri pari al numero di componenti del gruppo.

Vince la squadra che impiega meno a completare la staffetta, al netto delle eventuali penalità.

In alternativa, si può predisporre un breve percorso che ogni componente deve eseguire a turno cambiando ogni volta l'andatura, passo, modo ed alla fine si calcola il tempo totale impiegato dalla squadra.



Disciplina - Categoria

POLISPORTIVO

Età dei giocatori

≥ 6 anni

Titolo

ANELLI

Materiale necessario

5 Anelli (es. guarnizioni di gomma di 15 cm di diametro) per ogni giocatori - 1 Paletto – Cinesini per indicare la linea di tiro



Spazio necessario/come organizzarlo

Qualsiasi tipo di terreno della dimensione minima di 3 x 5 metri.

Durata attività

10 - 15 minuti

Spiegazione attività

Ogni giocatore della squadra a turno lancia alcuni anelli verso un paletto piantato per terra cercando di centrarlo.

Le squadre verranno classificate in funzione della somma degli anelli infilati nel paletto.



BATTICERCHIO

Fasce 10-11 12-17

Materiale: 1cerchio x giocatore

Ogni bambino nel proprio SP :4 m quadri di spazio piano e che consenta rimbalzo, segnato e distanziato quello di altri da 2

Durata: min 15' max 20'

Spiegazione: Lasciare che un cerchi cada a spirale su una superficie piana e cercare di mantenerlo attivo palleggiandolo, cioè dandogli colpetti in modo che la rotazione non si smorzi



Disciplina - Categoria

POLISPORTIVO

Età dei giocatori

≥ 8 anni

Titolo

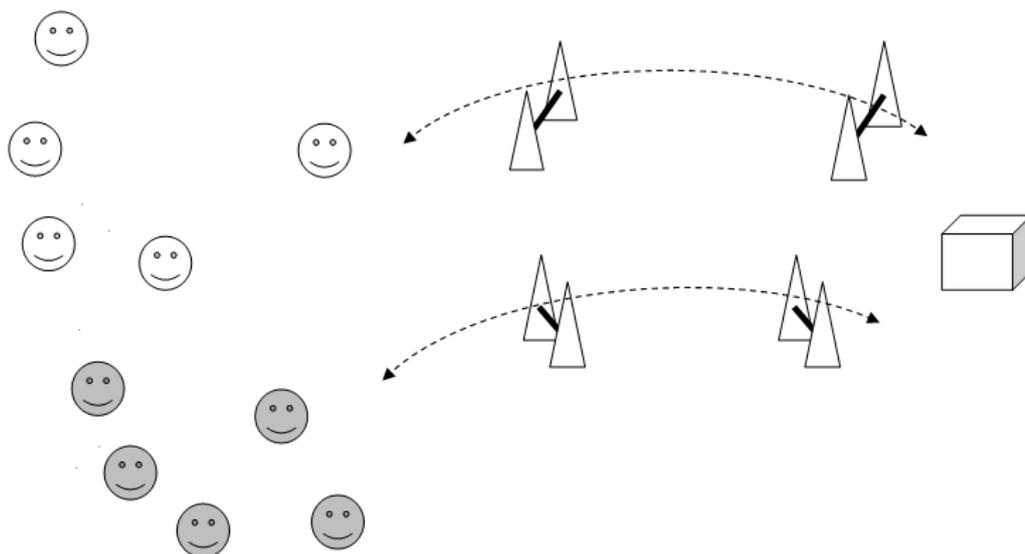
CORRO E MIMO

Materiale necessario

Foglietti con il lavoro/azione da mimare - Ostacoli vari per allestire un percorso

Spazio necessario/come organizzarlo

Qualsiasi tipo di terreno della dimensione minima di 5 x 10 metri.



Durata attività

10 - 15 minuti

Spiegazione attività

Un giocatore a turno per ogni squadra parte ed effettua un breve percorso ad ostacoli, di andata e ritorno, raccogliendo (ricevendo) - nel punto intermedio - un biglietto con scritto il lavoro/azione che dovrà mimare una volta tornato alla partenza.

I foglietti dei lavori/azioni da mimare sono di due differenti colori in funzione della difficoltà: VERDE (facile = 1 punto); ROSSO (difficile = 2 punti).

Quando i componenti della squadra indovinano il lavoro/azione mimato, un altro compagno potrà eseguire il percorso e proporre a sua volta un altro mimo.

Dopo alcuni tentativi la squadra può rinunciare alla soluzione del mimo.

Il gioco termina allo scadere del tempo di otto minuti.

Alla squadra verrà assegnato un punteggio pari al numero di mimi indovinati differenziati tra facili (1 punto) e difficili (2 punti).



CORSA COL CERCHIO

Fasce 10-11 12-17

Materiale: 1cerchio da ritmica x giocatore

Ogni giocatore nel proprio CP : corsie parallele larghe 1,5 m ciascuna, distanziate da quelle a fianco di altri m1 le corsie non devono essere rettilinee

Durata: min 15' max 30'

Spiegazione: Provare a far percorrere più strada possibile al cerchio che viene lanciato dal giocatore stesso all'inizio ma su cui puo solo intervenire con piccoli tocchi e solo amano aperta



CORSA QUOTIDIANA

Fasce 6-9 10-11

Materiale: 1 foglio di giornale (quotidiano) x giocatore

Ogni bambino nel proprio CP : corsie parallele di 1,5 m ciascuna di larghezza,
distanziate da quelle a fianco di altri m1;

Durata: circa 15'

Spiegazione: Si pone un foglio di quotidiano sul petto e, senza tenerlo in alcun modo si può:

-fare una gara di corsa che la rotazione non si smorzi



FONTANA PALLONCINO

Fasce 6-9 10-11

Materiale: 1 palloncino gonfiabile x giocatore

Ogni bambino nel proprio SP :9 m quadri di spazio segnato e distanziato quello di altri da 2

Durata: min 15' max 30'

Spiegazione: Tener su il palloncino gonfiabile in modo che non cada :

con tutte le parti del corpo – senza toccarlo con le mani – senza toccarlo ne con le

mani ne con le braccia - senza toccarlo e con le mani ne coi piedi



FUNICELLE

Fasce 6-9 10-11 12-17

Materiale: 1 funicella x giocatore

Spazio: Ogni bambino nel proprio SP :6 m quadri di spazio segnato e distanziato quello di altri da 2

Durata: min 15' max 30'

Spiegazione: Tutta la serie di saltelli possibili con la funicella :

-la si fa doppia e la si impugna con una mano poi la si fa ruotare sotto di se parallela al suolo e si cerca di saltarla via

-avanti indietro, da fermi in movimento, incrociata , a piedi pari, a sx e dx alternati, in corsa in avanti, in corsa laterale, facendo un giro su se stessi completo a piccoli saltelli

GIOCATEST

ETA': tutte 6-9 /10-11/12-17

ATTREZZATURA: 2 paletti, 1 scatolone, scotch di carta, 1 righello e un nastro metrico, 1 timer o 1 cronometro, 1 tavoletta di legno, 1 materassino (2 se possibile), 1 tavolino, colla, 2 dischi di carta rossi, un quadrato di carta verde.

SPAZIO: 10 x10 m. di qualsiasi terreno piano, con un appoggio (due paletti per uno scatolone).

DURATA: 10' a bambino, compreso il tempo per provare.

SPIEGAZIONE ATTIVITA'

Per misurare le capacità motorie esistono molti test (i più importanti "validati"), strutturati e scelti a seconda dell'obiettivo che si vuole ricercare, soprattutto qualità sportive che interessano le diverse discipline.

Il Centro Studi Sport CSI ha elaborato semplici test al fine di verificare le qualità motorie di base dei bambini delle Scuole Primarie di Varese e li ha applicati in collaborazione con le scuole. Raccolti tutti i dati, li ha paragonati per età e sesso e ha elaborato degli indici medi che ha distribuito ai propri specialisti e alle maestre, per le scelte didattiche e le verifiche. Obiettivi del GIOCATEST sono anche quelli di insegnare a:

- imparare a sottoporsi ad una prova, con attenzione e controllo;
- verificare le capacità personali di base, restando a debita distanza dai compagni;
- avere buona coscienza del proprio corpo, della sua energia e saperla controllare;
- potersi confrontare con i compagni, anche a distanza;
- capire cosa si è capaci di fare bene e cosa no;

pensare a come sviluppare le proprie capacità, acquisendo autonomia.

Di seguito 5 prove, che danno un risultato oggettivo e che si basano su: equilibrio—flessibilità—prontezza—forza degli arti inferiori—agilità

1) La schiacciata di flessibilità

Prendete uno scatolone alto circa 40 cm, appoggiate al muro ed inclinate sulla sua parte superiore un nastro centimetrato o un righello (lo 0 verso i piedi).

- ▶ Seduti a terra, piedi centro lo scatolone a gambe tese, flettete il busto avanti toccando con le dita delle due mani il nastro centimetrato o il righello.
- ▶ Tenete le gambe tese!

Misurate dove siete arrivati con la punta delle dita sullo scatolone.



Non arrivate,	dovete migliorare!	Punti 0
Da 1 a 3 cm,	potete fare meglio!	Punti 1
Da 4 a 8 cm,	sufficiente	Punti 2
Da 9 a 12 cm,	discreto	Punti 3
Da 13 a 15 cm,	buonol	Punti 4
Oltre 16 cm,	OTTIMO!	Punti 5

2) L'equilibrio del fenicottero

Trovate un rialzo fisso che contenga il piede (una tavoletta di un paio di cm).



- ▶ A piedi nudi: partite con un piede sul rialzo e l'altro piede impugnato alla caviglia dalla mano corrispondente.
- ▶ Fatevi stabilizzare da un aiutante, che ha in mano un cronometro per misurarvi.

Al via! cercate di mantenere l'equilibrio il più a lungo possibile.

Non state in equilibrio,	Da migliorare!	Punti 0
Da 1" a 3",	fate meglio!	Punti 1
Da 4" a 8",	sufficiente	Punti 2
Da 9" a 12",	discreto	Punti 3
Da 13" a 15",	buonol	Punti 4
Oltre 16",	OTTIMO!	Punti 5

3) Tac Tac di rapidità

Ritagliate 2 dischi rotondi (diametro 15 cm) e 1 quadrato (15x15) e colorateli come da disegno, poi incollateli sul tavolo della cucina a 15 cm dal bordo esterno di quello rosso.

Un cronometro o conta tempo azionato da un familiare.

- ▶ In piedi a braccia parallele, davanti al tavolo: la mano che non utilizzerete ferma sul rettangolo rosso centrale, l'altra (preferita o dominante) che effettuerà il movimento, sul disco verde.

Toccate alternativamente, con la mano piena, i 2 dischi il più rapidamente possibile per 10".



Meno di 8 tac,	da migliorare!	Punti 0
9 - 10 tac,	fate meglio!	Punti 1
11 - 12 tac,	sufficiente	Punti 2
13 - 16 tac,	discreto	Punti 3
17 - 20 tac,	buonol	Punti 4
Oltre 21 tac,	OTTIMO!	Punti 5

4) Salto in lungo

Fronte ad una superficie abbastanza soffice, con la punta dei piedi che non superi una linea di partenza che dovete segnare.



- ▶ Caricate le gambe, e, con l'aiuto delle braccia, saltate il più avanti possibile a piedi uniti.
- ▶ Fate misurare il vostro salto dalla linea di partenza al punto di arrivo dei talloni (quello più vicino alla partenza).
- ▶ Attenti a non cadere indietro e cercate di arrivare sui 2 piedi paralleli.

- di 50 cm,	da migliorare!	Punti 0
51 - 70 cm,	fate meglio!	Punti 1
71 - 80 cm,	sufficiente	Punti 2
81 - 100 cm,	discreto	Punti 3
101 - 120 cm,	buonol	Punti 4
Oltre 121 cm,	OTTIMO!	Punti 5

5) L'agile dondolino

- ▶ Dorso ad un tappeto a gambe piegate e corpo a raccolta, abbracciatevi le ginocchia.
- ▶ Rotolate 5 volte indietro e ogni volta tornando avanti cercate di arrivare sui piedi.
- ▶ Non è facile, ma con un po' di velocità e il corpo molto raccolto...



Non vi rialzate mai,	dovete migliorare!	Punti 0
Vi rialzate 1 volta,	potete fare meglio!	Punti 1
Vi rialzate 2 volte,	sufficiente	Punti 2
Vi rialzate 3 volte,	discreto	Punti 3
Vi rialzate 4 volte,	buonol	Punti 4
Vi rialzate 5,	OTTIMO!	Punti 5



Disciplina - Categoria

POLISPORTIVO

Età dei giocatori

≥ 6 anni

Titolo

KUMBUKA

Materiale necessario

1 Scheda per ogni gruppo – 1 Penna per ogni gruppo

KUMBUKA 2	Risposte del Gruppo N°	
Domanda	Risposta	
Quante sono le anatre?		
Cosa c'è nel cesto della statua di fronte al laghetto?		
Di che colore sono i cavalli dell'altalena?		
Completa: "Centro cure &"		
All'entrata del centro cure ci sono 5 piante di		
Di che colore è la cassetta della posta?		
Di che colore è la torre del minigolf?		

Spazio necessario/come organizzarlo

Qualsia ambiente caratteristico che consenta di svolgere un percorso di circa 1 Km

Durata attività

15 - 20 minuti

Spiegazione attività

Lo scopo del gioco è di ricordare (KUMBUKA) più caratteristiche/particolari visti durante un percorso guidato.

L'animatore del gioco conduce le squadre lungo un percorso prestabilito soffermandosi brevemente nei luoghi di particolare interesse in cui concentrare maggiormente l'attenzione.

Al termine del percorso le squadre avranno 2 minuti di tempo per rispondere correttamente al maggior numero possibile di domande sulla visita guidata.

Vince la squadra che supera per prima la linea d'arrivo.

Per la classifica generale delle squadre si può anche cronometrare il tempo impiegato da ogni squadra.

Ladder Golf

ETA' GIOCATORI 6 - 17



NUMERO DI PARTECIPANTI 2



MATERIALE NECESSARIO

«Scala» Ladder Golf

Bolas da Ladder Golf

INFO SPAZIO e ORGANIZZAZIONE

L'operatore avrà cura di far attendere il proprio turno ai due partecipanti rispettando la distanza di sicurezza

Il piolo orizzontale superiore assegna 1 punto, quello al centro 2 punti e quello più in basso 3 punti

Vince chi raggiunge il punteggio stabilito dall'operatore



PALLAMURO 1

Fasce 6-9 e 10-11 sperimentata a partire dagli 8

Materiale Con pallone da minivolley giallo in plastica. 1 palla x bambino

Ogni bambino nel proprio SP :comprende la linea di lancio distanziata dal muro da 4 m circa, una porzione 3m circa, di muro corrispondente, segnato e distanziato da quello di altri da 2 m

Durata da 15' in avanti

Spiegazione 1°: tutta la seria di lancia al muro e ripresa con filastrocca -

Il giocatore recita:

Muovermi, senza muovermi

Muovermi – lancio la palla mi muovo come voglio e la riprendo

Senza muovermi – lancio la palla e cerco di muovermi il meno possibile

Senza ridere – lancio la palla e cerco di non ridere anche se gli altri fanno di tutto per farmi ridere

Con un piede – lancio la palla stando su un piede

Con una mano – lancio la palla con una mano

Battimano – lancio la palla e batto le mani

Zigo zago – lancio la palla e batto le mani davanti e dietro.

Tocco terra – lancio la palla e batto il palmo delle mani per terra

La ritocco – lancio la palla e tocco terra di nuovo

Mulinello – lancio la palla e ruoto un braccio

Violino – lancio la palla e faccio finta di suonare il violino

Orco / orchessa – lancio la palla e batto le mani sotto una gamba alzata.

PALLAMURO 2

Fasce 12-17

Materiale: Con pallone da minivolley giallo in plastica. 1 palla x bambino

Spazio: Ogni bambino nel proprio SP :comprende la linea di lancio distanziata dal muro da 4 m circa, una porzione 3m circa, di muro corrispondente, segnato e distanziato da quello di altri da 2 m

Durata min15' max. 30'

Spiegazione : riuscire con lanci indiretti al muro (lancio la palla a terra verso il muro in modo che essa rimbalzi sul muro e ritorni a me) a tenere attivi due palloni



Disciplina - Categoria

POLISPORTIVO

Età dei giocatori

≥ 6 anni

Titolo

PESCA CALAMITATA

Materiale necessario

1 Canna da pesca con lenza calamitata per ogni giocatore – Tavolette di legno a forma di pesce con piastrina metallica o in alternativa si possono utilizzare solo delle piastrine metalliche. – Cinesini per delimitare gli argini del laghetto.

Spazio necessario/come organizzarlo

Qualsia tipo di terreno della dimensione minima di 5 x 5 metri.

Durata attività

10 - 15 minuti

Spiegazione attività

I giocatori a turno si dispongono lungo il bordo del “laghetto” con una canna da pesca dotata di una lenza calamitata.

Lo scopo del gioco è di pescare più pesci possibili nel tempo massimo di tre minuti per manche.

Il gioco si svolge in tre manche nelle quali i giocatori della medesima squadra di alternano.

Le squadre verranno classificate in funzione del numero totale di pesci pescati.



Socchette Shot

ETA' GIOCATORI 6 - 17



NUMERO DI PARTECIPANTI 2



MATERIALE NECESSARIO

Piantana con Soccette

Palla da calcio

INFO SPAZIO e ORGANIZZAZIONE

**La piu' classica delle sfide ai tiri liberi... ma
fatta con i piedi!**

Vince la sfida chi arriva per primo a 3 canestri





SOTTOPALLA

Fasce 6-9 e 10-11 sperimentata a partire dagli 8

Con pallone da minivolley giallo in plastica. 1 palla x bambino

Ogni bambino nel proprio SP 9 m quadri circa, segnato e distanziato da quello di altri

Durata min. 10' max. 20' se organizzato a gare e record

Spiegazione. Si batte la palla in terra e si cerca di passarci sotto il più volte possibile mentre continua a rimbalzare. Si smette se la palla esce dal proprio SP



TIRORIMBALZO

Fasce 6-9 10-11 12-17

Materiale: 1 palla x giocatore 1° fascia pallone da minivolley giallo in plastica. 2° e 3° fascia pallone minibasket. Canestri 1 x giocatore si intende x “canestri” anche cassette, cestini bidoni o altro

Spazio: Ogni bambino nel proprio SP :comprende la linea di lancio distanziata dal “canestro” da 4 m iniziali a misure crescenti successive ma in una porzione larga 3m circa, di spazio segnato e distanziato quello di altri da 2 m

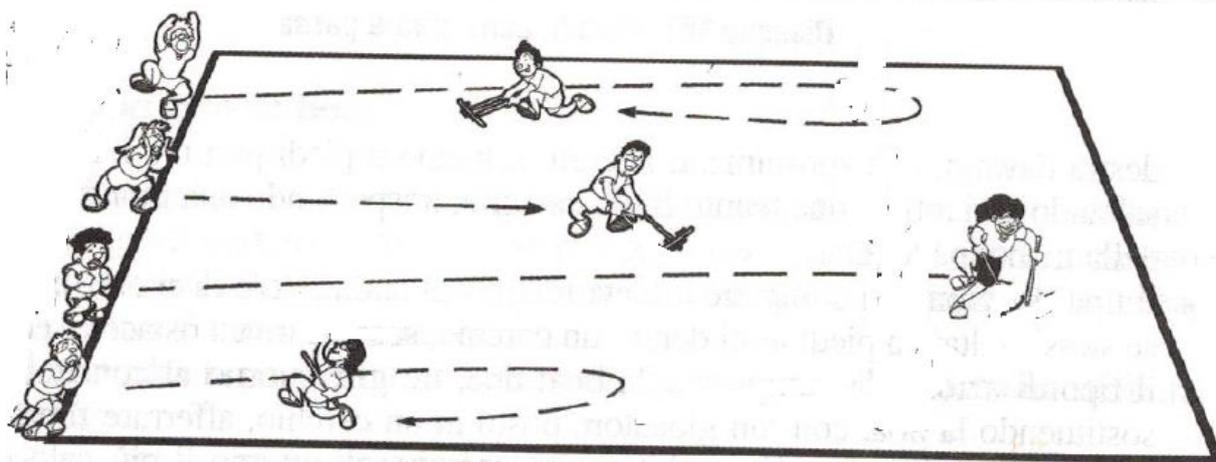
Durata: min 15' max 30'

Spiegazione: Cercare di fare canestro con un rimbalzo a terra. Poi con 2 eccetera

SCHEDA ATTIVITA' POLISPORTIVA	CATEGORIA 6-9 Anni / 10-11 Tema: Giochi di movimento polivalenti
TITOLO	Staffetta del canguro
DESCRIZIONE	<p>Il gioco si svolge tra due o più squadre. Ogni squadra, a sua volta è suddivisa in due gruppi/file disposte una di fronte all'altra. Le due file di ogni squadra dovranno essere distanti circa 8/10 mt. I bambini di ogni fila, opportunamente distanziati uno dall'altro, disponendo ciascuno in prossimità di un cinesino, avranno le gambe legate con un nastro segnaletico. Al "via" del gioco i primi di ogni fila dovranno compiere dei saltelli con gli arti bloccati fino alla posizione opposta e disporsi in coda. Quando il bambino sarà arrivato in prossimità della propria fila, andrà a collocarsi nel cinesino dietro, lasciato libero dai compagni, i quali nel frattempo hanno scalato di un posto in avanti la propria posizione. Come il bambino arriva in posizione del proprio cinesino dietro, partirà il successivo compagno davanti per compiere lo stesso gioco-salti.</p> <p>Al termine di un tempo stabilito, la squadra che avrà totalizzato più giri (andata/ritorno) vincerà il gioco.</p>
SPAZIO GIOCO	Cortile, prato, superficie polivalente.
MATERIALE	Nastro segnaletico, cinesini.
DURATA	Il gioco si svolgerà a tempo in modo da permettere a tutti i bambini di svolgere più salti in forma alternata.
OSSERVAZIONI	Il gioco consente di sviluppare le abilità motorie del saltare eludendo qualsiasi contatto fisico.



SCHEDA ATTIVITA' POLISPORTIVA	CATEGORIA 6-9 Anni / 10-11 Tema: Giochi di movimento polivalenti
TITOLO	Staffetta Hokey
DESCRIZIONE	Il gioco si sviluppa tra coppie di bambini posti uno di fronte all'altro alla distanza di circa 8/10 mt. Tra ogni bambino, disposto in riga, ci sarà una distanza di circa mt.2, opportunamente segnalata con conetti. Tra le coppie di bambini, posti uno di fronte all'altro, sono collocati a terra una fila di 5/6 cinesini distanti tra loro circa mt.2. Tutti i bambini sono in possesso di una mazza da hokey didattico (plastica) e una pallina. Al "via" del gioco il primo bambino di ogni coppia dovrà raggiungere i cinesini guidando la propria pallina con la mazza, effettuare lo slalom tra i conetti e ritornare al proprio posto senza effettuare lo slalom. Raggiunta la propria posizione, il compagno di fronte eseguirà il percorso con le stesse modalità. Potrà essere assegnato un punteggio alle varie coppie di bambini in relazione al n. di giri (andata/ritorno) che ogni coppia effettuerà in un tempo stabilito.
SPAZIO GIOCO	Cortile, prato, superficie polivalente.
MATERIALE	Mazze hokey in plastica, cinesini.
DURATA	Il gioco si svolgerà a tempo in modo da permettere a tutti i bambini di svolgere più salti in forma alternata.
OSSERVAZIONI	Il gioco consente di sviluppare le abilità motorie di tipo coordinativo (oculo-manuale) evitando la condivisione dell'attrezzatura con i compagni e possibili contatti fisici.

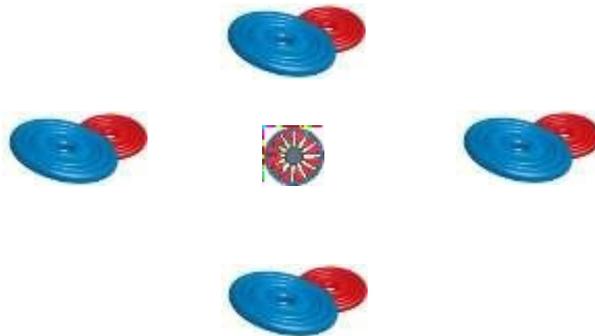


Stella di Piattelli

ETA' GIOCATORI 6 - 17



NUMERO DI PARTECIPANTI 4



MATERIALE NECESSARIO

Set di piattelli

INFO SPAZIO e ORGANIZZAZIONE

Stesse regole delle bocce, sempre con i 4

concorrenti disposti a stella

L'operatore si posizionerà nei pressi del piattellino target al centro, avendo cura di misurare le distanze e assegnare i punti



STOP FOULARD

Fasce 6-9 10-11

Materiale: 1 foulard x giocatore

Ogni bambino nel proprio SP :6 m quadri di spazio segnato e distanziato quello di altri da 2

Durata: min 15' max 30'

Spiegazione: Si lancia un foulard in alto facendo in modo che si dispieghi poi si cerca di farlo

arrivare e fermare su diversi punti del corpo: sulla testa, sulla schiena, sulla gamba, sulla

pancia; ovviamente andando a terra quindi meglio farlo su un prato

SCHEDA ATTIVITA' POLISPORTIVA	CATEGORIA 6-9 Anni / 10-11 Tema: Giochi di movimento polivalenti
TITOLO	Tiri a bersaglio
DESCRIZIONE	<p>Il gioco si svolge tra due o più squadre in cui ogni componente dovrà eseguire in sola andata un percorso per poter raggiungere la zona di tiro (cerchio) ed effettuare un tiro a bersaglio (clavetta-birillo) utilizzando una palla di piccole dimensioni. I bambini di ogni squadra sono disposti in fila uno dietro all'altro e posizionati in corrispondenza dei cinesini alla distanza di mt. 1.50 tra di loro. Ogni bambino prima di arrivare nel cerchio ed effettuare un tiro per colpire il bersaglio dovrà svolgere i seguenti passaggi:</p> <p>partenza in corsa a slalom tra alcuni conetti, strisciare sotto un ostacolo, saltellare a piedi uniti dentro ad alcuni cerchi, valicare in corsa alcuni ostacolini, entrare nel cerchio e, con la propria pallina, colpire il bersaglio posto ad una distanza di mt. 7 dal limite di tiro. Effettuato il tiro, recuperare la propria pallina e ritornare di corsa verso la propria squadra per dare il "via" al compagno successivo. Quando il bambino sarà arrivato in prossimità della propria fila, andrà a collocarsi nel cinesino dietro, lasciato libero dai compagni, i quali nel frattempo hanno scalato di un posto in avanti la propria posizione. Come il bambino arriva in posizione del proprio cinesino dietro, partirà il successivo compagno davanti per compiere una breve ricorsa ed effettuare il successivo lancio. Ogni clavetta colpita rappresenta un punto per la squadra in gioco.</p> <p>Al termine di un tempo stabilito, la squadra che avrà totalizzato più punti vince il gioco.</p> <p>Varianti</p> <p>A seconda dello spazio a disposizione, gli attrezzi utilizzati per il percorso, potranno cambiare, aumentare o essere ridotti.</p>
SPAZIO GIOCO	Cortile, prato, superficie polivalente.
MATERIALE	Ostacoli "over", cinesini, Coni con foro e bastoni, palline da tennis, cerchi
DURATA	Il gioco si svolgerà a tempo in modo da permettere a tutti i bambini di svolgere più tiri in forma alternata.
OSSERVAZIONI	Il gioco consente di sviluppare le abilità motorie del saltare eludendo qualsiasi contatto fisico.

