

Good Practice – Forme di base del gioco: Giochi di staffette – Ciao!

Le giocatrici imparano a correre velocemente e ad accordare con gli altri le proprie corse/azioni.

Forme di base del gioco: Giochi di staffette

Due squadre si dispongono a una certa distanza una davanti all'altra. I primi corridori delle due parti si corrono incontro. Nel punto in cui s'incontrano (non per forza al centro) si salutano, eseguono insieme un movimento dato o si passano ad esempio una palla o un bastone e ritornano al loro punto di partenza. Battono la mano del corridore seguente e si mettono in fondo alla fila. La staffetta è finita quando ogni squadra ha corso tre volte.



Forma di base del gioco: Giochi di staffette

più facile

- Stabilire un punto d'incontro fisso al centro
- Invece del saluto o del passaggio di oggetti darsi il cinque

più difficile

- Variare l'andatura (ad es. sidestep, correre all'indietro, forme di salto ecc.)
- Variare la forma di saluto, il movimento da fare o il modo in cui passarsi l'oggetto (ad es. particolare stretta di mano, passarsi la palla all'indietro tra le gambe ecc.).

Osservazione: formare piccole squadre per aumentare il tempo di movimento!

Materiale: palloni, bastoni, contrassegni

Fonte: Ufficio federale dello sport UFSPPO (ed.)(2021): Manuale G+S Basi. (Distribuito durante la formazione G+S)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO