

Power to Win – Good Practice Livello F3: Velocità – Accelerazione – Tris

In questo esercizio, l'attenzione si concentra sullo sviluppo delle capacità di accelerazione dei bambini.

I cerchi sono disposti in un riquadro 3x3 a circa 5-10 metri dalla linea di partenza. Nel complesso si ottiene un campo di 9 cerchi. I bambini vengono quindi divisi in due gruppi. A turno si posizionano sulla linea di partenza, che deve essere contrassegnata da con dei coni.

Ogni squadra (5-8 bambini) riceve anche 3 coni o casacche dello stesso colore che fungono da pedine di gioco. Le due squadre giocano l'una contro l'altra. Dopo che il/la monitore/trice ha dato il segnale di inizio, una persona per squadra corre con una pedina (cono o casacca) e lo pone in uno dei cerchi. Poi torna indietro, batte le mani al prossimo compagno di squadra, il quale inizia a sua volta a correre.

Entrambe le squadre corrono contemporaneamente. Si continua finché una squadra non riesce a formare una linea diagonale o retta (orizzontale o verticale) di 3 pedine. La squadra che riesce a farlo ottiene un punto. Il gioco ha un numero predefinito di turni.

Varianti

più facile

- I bambini percorrono un determinato numero di giri e ogni diagonale o linea retta riuscita viene valutata come punto.

più difficile

- riquadro 4x4 , non visibile dalla linea di partenza



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO