

# Agili, vivaci e forti: Good Practice – Velocità – Accelerare

In questi esercizi e giochi, l'attenzione si concentra sullo sviluppo delle capacità di accelerazione degli allievi.

## Tris

I cerchi sono disposti in un riquadro 3×3 a circa 5-10 metri dalla linea di partenza. Nel complesso si ottiene un campo di 9 cerchi. I ragazzi 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 allievi) 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 l'insegnante 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.

### più facile

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

### più difficile

- riquadro 4×4 , non visibile dalla linea di partenza

**Materiale:** coni, cerchi, magliette

---

## Gara delle panchine

Quattro panchine sono disposte a stella. Su di essi siedono quattro squadre. I componenti della squadra sono numerati in modo consecutivo a partire dal centro. Quando viene chiamato un numero, i membri corrispondenti della squadra compiono un giro a corsa scavalcando la parte posteriore delle panchine finché non sono tornati al proprio posto. I punti vengono assegnati alla squadra del rispettivo vincitore.

### più facile

- eseguire l'esercizio senza panchine

### più difficile

- aumentare la distanza tra le panchine

## Osservazione

- diminuire o aumentare la distanza tra le panchine

**Materiale:** panchine

---



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**