
Scheda di postazione: Parkour

Organizzazione e svolgimento

Il parkour è una disciplina sportiva che richiede il superamento di diversi ostacoli. Al coperto o all'aperto, predisponete alcuni ostacoli per una corsa ad ostacoli. Integrate elementi quali equilibrio, salto, sollevamento, rotazione, rotolamento ecc. Per gli ostacoli utilizzate materiali che non vi occorrono per altre postazioni. Verosimilmente, il piazzale della scuola offre già alcuni ostacoli, così da non doverne allestire troppi (evitate gli elementi pericolosi). I bambini devono cercare di completare il percorso il più rapidamente possibile. Dopo l'ultimo ostacolo, collocare una scatola a terra (ad es. una scatola di scarpe) dentro la quale si trovano alcuni cartoncini laminati. Non appena il bambino completa il percorso, estrae un cartoncino dalla scatola e lo consegna all'incaricato della postazione al punto di partenza. Qui il bambino deve imitare il concetto illustrato o scritto sul cartoncino (con movimenti del corpo, senza rumori) oppure spiegarlo al resto del gruppo senza utilizzare la parola che lo identifica. Gli altri membri del gruppo cercano di indovinare di cosa si tratta. Non appena ci riescono, un secondo bambino può iniziare a correre e affrontare il percorso a ostacoli. L'incaricato della postazione che ha ricevuto il cartoncino dal bambino, può controllare se le regole di pantomima e di spiegazione sono state osservate. Per ogni parola indovinata, il gruppo guadagna un punto.

Possibilità di valutazione: quanti punti riesce a totalizzare il gruppo (termini indovinati correttamente) entro il tempo di permanenza nella postazione? Ci sono volutamente più cartoncini di quelli che possono essere indovinati entro il tempo di permanenza nella postazione.

Indicazione: si consiglia di non far percorrere il tragitto a un solo bambino del gruppo, ma di scaglionare le partenze ad esempio di 2-3 bambini o di far partire il secondo bambino quando il primo è di ritorno. Il numero di bambini che dovrebbero completare il percorso a ostacoli contemporaneamente dipende dalla lunghezza dello stesso, dal numero di persone che sorvegliano le postazioni e dalle considerazioni sui tempi di movimento. Tuttavia, assicuratevi che per ogni gruppo corra sempre lo stesso numero di bambini contemporaneamente durante tutta la giornata sportiva. Attenzione: lasciate che i bambini che superano gli ostacoli contemporaneamente inizino scaglionati, in modo che non siano tentati di svelarsi i termini da indovinare durante il percorso. L'esperienza ha dimostrato che conviene mettere i cartoncini capovolti nel contenitore (ad es. come descritto sopra, in una scatola di scarpe) in modo che i bambini non guardino tutti le carte e quindi conoscano già le parole.

Materiale messo a disposizione dell'Ufficio dello sport di BL

- Modulo
- Esempio stampato dei cartoncini

Materiale che deve predisporre la scuola

- Stampare/laminare i cartoncini
- Contenitore (ad es. scatola di scarpe)
- Materiale per gli ostacoli
- Orologio
- Ev. foglio di valutazione/cartellone per highscore

Importanti informazioni preliminari

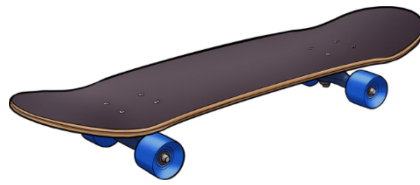
Cartoncini

Stampate ogni cartoncino almeno una volta* e laminateli.
Prima di procedere alla laminazione, ritagliate i cartoncini.

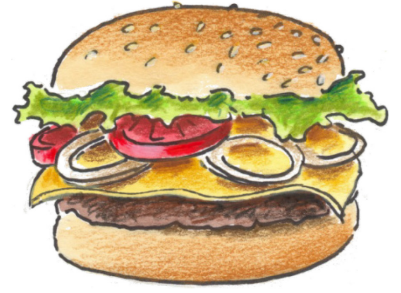
→ *PDF-pagine: 3-10



Ragno



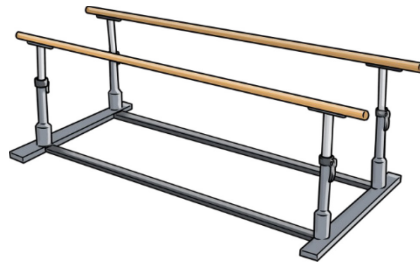
Skateboard



Hamburger



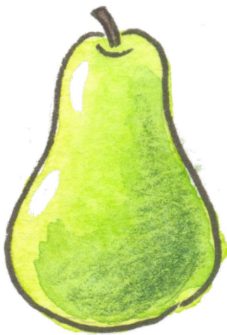
Roulotte



Barre parallele



Piano a coda



Pera



Scarpe



Pomodoro



Casson



Sassofono



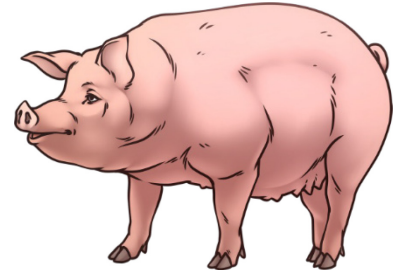
Farfalla



Vampiro



Dente



Maiale



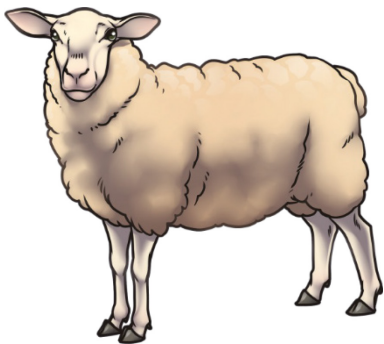
Nota



Strada



Armadio



Pecora



Sciarpa



Orologio



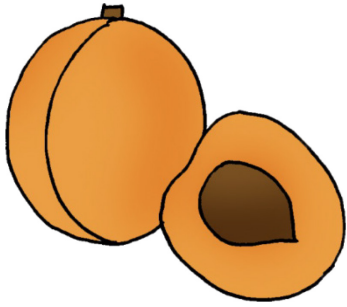
Pennello



Naso



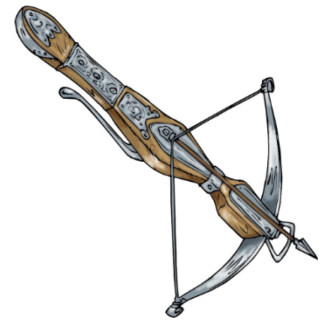
Cavallo



Albicocca



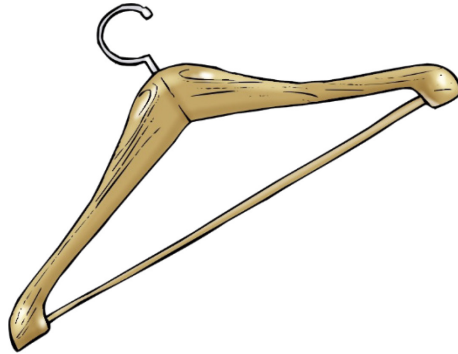
Zucca



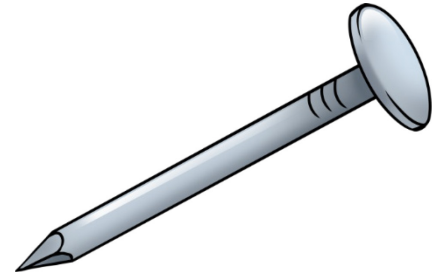
Arbusto



Toilette



Appendiabiti



Chiodo



Scopa



Lavatrice



Cestino per rifiuti



Batteria



Triangolo



Castello



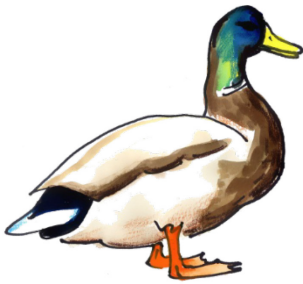
Segnaletica



Aereo



Cavalluccio marino



Anatra



Delfino



Occhiali



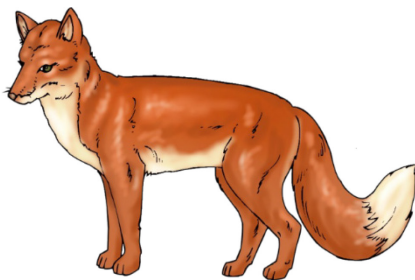
Arcobaleno



Faro



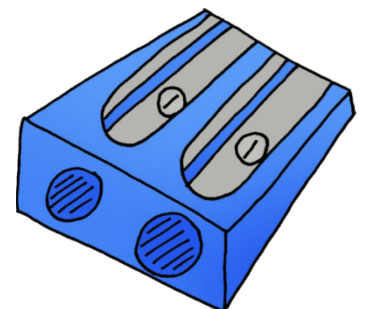
Astronauta



Volpe



Ferro di cavallo



Temperamatite



Tavolo



Elicottero



Pattini



Pallone



Ombrello



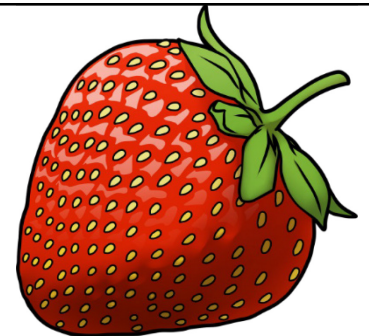
Lampadina



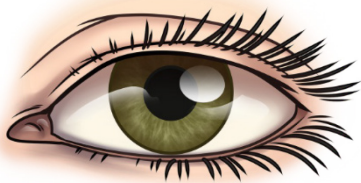
Cuore



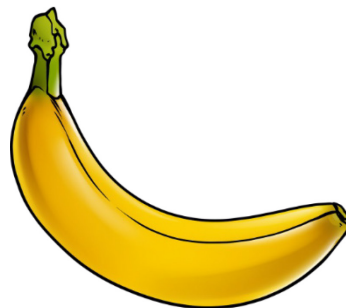
Bici



Fragola



Occhio



Banana



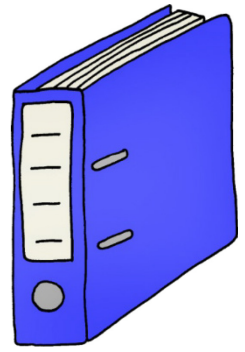
Coniglio



Forchetta



Bottone



Cartella



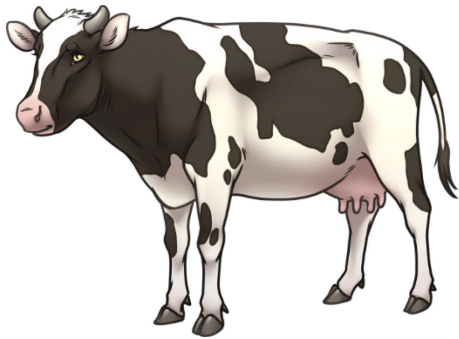
Pantalone



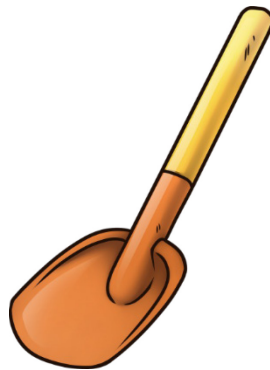
Piede



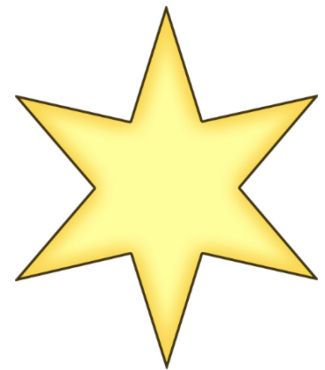
Ciliegia



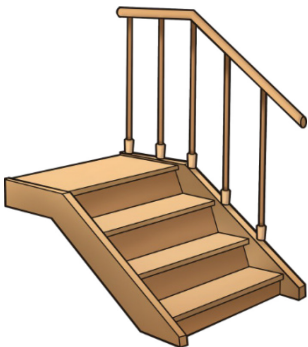
Vacca



Pala



Stella



Scala



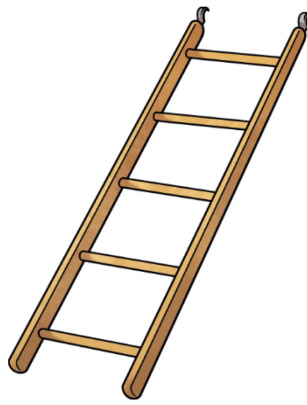
Piatto



Nuvola



Clavetta



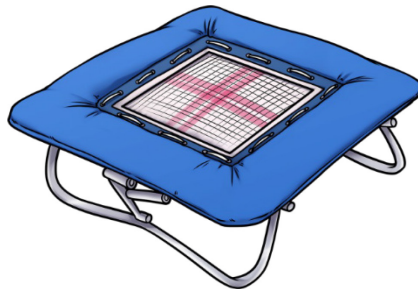
Scala



Mongolfiera



Auto da corsa



Trampolino -
Minitrampolino



Dadi



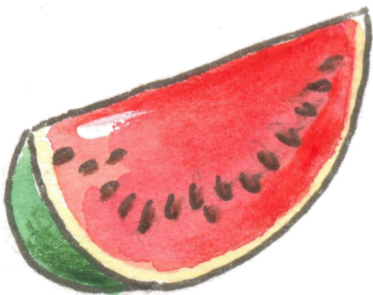
Corona



Coppa



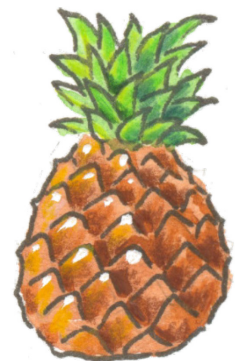
Trattore



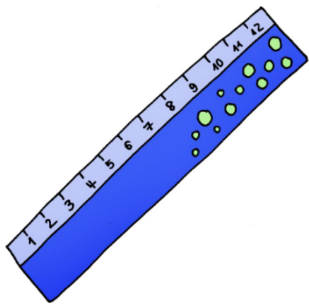
Anguria



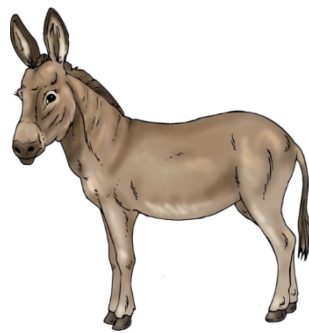
Scala mobile



Ananas



Lineale



Asino



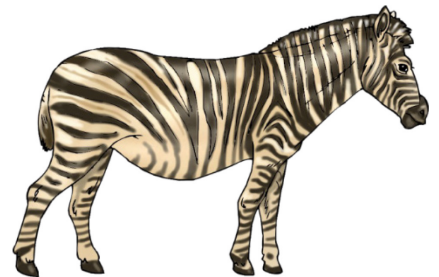
Lumaca



Semafori



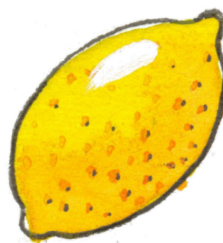
Teleferica



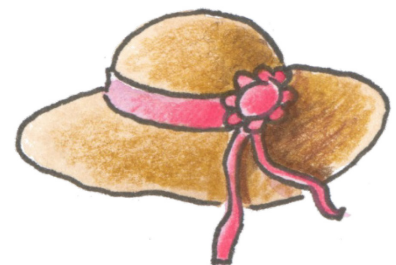
Zebra



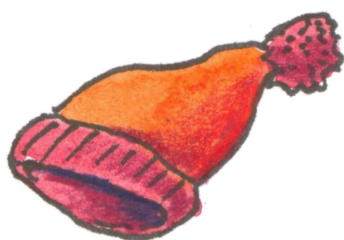
Torta



Limone



Cappello



Berretto



Clown



Carrello per la spesa