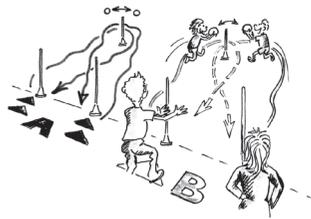


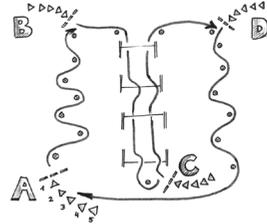
Voglio raggiungere i miei obiettivi



Staffetta incrociapalla

Come? Formare due gruppi (max. quattro squadre). I componenti si dispongono su due colonne. Al segnale, il primo giocatore di ogni colonna corre con una palla in mano sino ad un paletto collocato a circa 15 m di distanza. Uno gira attorno al paletto partendo da sinistra, mentre l'altro da destra e quando si incrociano si scambiano il pallone. Ritornano poi correndo al punto di partenza, dove consegnano la palla al corridore successivo. I palloni devono essere fatti passare ogni volta attorno ai paletti. Vince il gruppo in cui tutti i giocatori hanno assolto il compito almeno due volte.

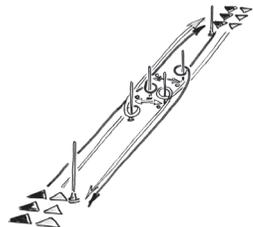
Materiale: tre paletti per ogni gruppo e due palloni (possibilmente di grandi dimensioni).



Percorso di serpenti

Come? Suddividere un percorso in quattro parti (v. schizzo). Formare quattro gruppi di dimensioni uguali. Attribuire un numero ad ogni componente (da 1 a 5). Il gioco inizia per tutti contemporaneamente. Vince la squadra che ritorna per prima al punto di partenza dopo aver compiuto cinque giri osservando alla lettera le regole seguenti. 1° giro: tutto il gruppo; 2° giro: giocatori 1, 3, 5; 3° giro: giocatori 2, 3, 4; 4° giro: giocatori 1, 2, 5; 5° giro: tutto il gruppo. Prima dell'inizio del gioco, i gruppi hanno due minuti di tempo per organizzarsi.

Materiale: 20 coni di demarcazione (o simili), 8 paletti, 4 elastici (ostacoli da superare saltando oppure strisciando).



Caos totale

Come? Questa staffetta a pendolo prevede la partenza contemporanea di quattro giocatori per ogni squadra. Formare due gruppi composti di sei fino a dieci giocatori. Partono sempre due corridori per gruppo (uno da un'estremità, l'altro dall'altra). I due corridori girano attorno ai paletti in senso antiorario. I giocatori devono correre attorno ad un paletto e ad un certo punto del tracciato consegnare al compagno un oggetto che si sono portati appresso (palla, bastone, pettorale, ecc.). Per consentire la consegna dell'oggetto è necessario che i due giocatori siano sincronizzati. Vince il gruppo in cui tutte le coppie di corridori si ritrovano per prime alle rispettive posizioni di partenza.

Materiale: sei paletti per ogni gruppo (eventualmente coni di demarcazione), quattro palline da tennis (o simili).



Sotto il ponte

Come? Formare dei gruppi di almeno quattro giocatori, disposti su una fila. Ad ognuno viene attribuito un numero. Tutti i componenti di una squadra si sdraiano su una linea ad una distanza di 5 m gli uni dagli altri. Al segnale (ad es. «3») il giocatore corrispondente corre sino al compagno successivo (n. 2) – che nel frattempo ha assunto la posizione carponi – passa sotto di lui, corre verso l'altro compagno, passa anche sotto di lui sino a raggiungere nuovamente la posizione di partenza. Dopo aver superato il n. 1, bisogna correre verso l'ultimo compagno della catena e passare sotto di lui. I gruppi ottengono i punti a seconda dell'ordine di arrivo. Quale squadra ottiene il minor numero di punti dopo dieci passaggi?

Cordata

Come? Due persone fanno girare una lunga corda, mentre due gruppi si sfidano al salto con la funicella. Presentare i primi due compiti da svolgere.

Primo compito: cinque componenti del gruppo iniziano a saltare uno dopo l'altro e dopo aver saltato tutti insieme smettono uno dopo l'altro.

Secondo compito: tre componenti iniziano a saltare uno dopo l'altro, al termine di tre salti eseguiti contemporaneamente, effettuano una rotazione di 180°, poi altri tre salti ed in seguito ruotano nuovamente su sé stessi, dopodiché smettono di saltare uno dopo l'altro. Spetta poi alle squadre definire gli altri compiti. Il primo gruppo mostra un esercizio, il secondo lo esegue e se non riesce ad imitarlo alla lettera il primo gruppo ottiene un punto. Se il primo gruppo fallisce la sua dimostrazione, il secondo guadagna automaticamente due punti. Prima della presentazione di ogni esercizio, ciascun gruppo ha a disposizione due minuti di tempo per organizzarsi. Chi ottiene più punti dopo sei compiti?

Materiale: sei funicelle legate le une alle altre oppure una corda lunga 10-12 m.

Slalom a V

Come? Allestire un percorso a slalom (lungo circa 30 m) in modo tale che alla fine la distanza (8-12 m) venga costantemente ridotta per creare una V. Formare due gruppi e suddividerli in coppie. Al segnale, parte la prima coppia di una squadra e, una volta giunta al traguardo, parte la seconda. In seguito tocca all'altro gruppo affrontare lo slalom. Quale squadra percorre lo slalom nel minor tempo possibile? (Se si gioca con squadre di piccole dimensioni l'esercizio va ripetuto da due a tre volte).

Materiale: 8-12 paletti o coni di demarcazione.

Pallavolo – Staffetta incrociapalla

Come? formare due gruppi (max. quattro squadre). I componenti si dispongono su due colonne per affrontare una staffetta. Davanti ad ogni colonna si trova un paletto. Al segnale, il primo giocatore di ogni colonna corre con una palla da volley in mano sino ad un paletto collocato a circa 15 m di distanza. Uno gira attorno al paletto partendo da sinistra, mentre l'altro da destra e quando si incrociano si lanciano la palla. Ritornano poi correndo al punto di partenza, dove passano la palla al corridore successivo. I palloni devono essere fatti passare ogni volta attorno ai paletti. Vince il gruppo in cui tutti i giocatori hanno assolto il compito almeno due volte.

Materiale: tre paletti per ogni gruppo e due palloni da volley.

Riflessione

► Radunare tutto il gruppo per uno scambio di esperienze. Eventualmente annunciare il vincitore.

Domande

- Quali erano gli aspetti importanti di questo gioco?
- In che modo si è organizzato il gruppo? Chi si è assunto la responsabilità?
- Tutti hanno rispettato le direttive di gruppo?
- Secondo voi esiste una correlazione con uno dei commitment di «cool and clean»?

Messaggi principali

- Sono necessari dei leader che si assumano la responsabilità, stimolino ed organizzino il gruppo.
- Ogni componente del gruppo contribuisce al raggiungimento degli obiettivi fissati. Il gruppo meglio organizzato parte avvantaggiato rispetto agli altri.
- Per raggiungere degli obiettivi sportivi sono necessarie una buona organizzazione e una tattica chiara.