

Giochi polisportivi

Come un circuito

Su ogni campo una squadra inizia un circuito di giochi e compiti da svolgere. Al segnale tutte le squadre cambiano campo nella stessa direzione (rispettando la numerazione). Le partite e i compiti da svolgere hanno la stessa durata.

Calcio su un campo piccolo

Max. 5 giocatori per squadra (3-3, 3-4, 4-4, 4-5, 5-5). Dimensioni massime del campo 20 x 30 m (ca. 1/3 della lunghezza e larghezza di un campo convenzionale).

Porte: 5 m di altezza. Si possono usare porte di 5 x 2 m in modo verticale o orizzontale. Oppure: porte flessibili, coni, piatti, ecc.

Palla: di dimensioni 4 (leggera) 290gr. oppure palle di gommapiuma o plastica.

Durata del gioco: 10-12 minuti su ogni campo.

Nessun portiere. L'ultimo giocatore deve toccare ogni volta la palla con le mani.

Nessun arbitro. I bambini si attengono alle regole autonomamente.

Regole semplici: evitare il fuori gioco.

Un campo per le pause: disporre un tavolo con del cibo e delle bevande. Qui i bambini possono osservare gli altri gruppi e memorizzare i prossimi compiti da svolgere.

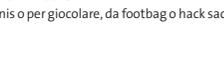
Percorsi adatti ai bambini: i percorsi sono fatti per risolvere consecutivamente dei compiti: superare degli ostacoli, condurre una palla o avanzare con una bici o su uno skateboard. Può capitare che due bambini partano simultaneamente e che debbano aiutarsi a vicenda.

Coinvolgere genitori e giovani: ogni campo è sorvegliato da genitori o giovani aiutanti che spiegano i compiti da svolgere.

I monitori sono degli accompagnatori: quando non sono occupati a svolgere delle mansioni organizzative, i monitori assistono i bambini, li aiutano, parlano con i genitori e risolvono gli eventuali piccoli problemi che si presentano.



- Corriere, saltare
- Stare in equilibrio
- Ruotare, rotolare
- Arrampicarsi, stare sospesi
- Oscillare, dondolare
- Muoversi a ritmo, danzare
- Lanciare, ricevere
- Lottare, azzuffarsi
- Scivolare, slittare
- Altre forme

<p>1. Calcio Come? Vedi riquadro verde in alto. Perché? Lanciare, ricevere (tirare, passare, prendere), correre, saltare.</p> 	<p>2. Salto con la corda Come? Sandro e Laura fanno oscillare, serpeggiare una corda, mentre Reto e Rebecca li imitano. Materiale: una corda. Perché? Saltare, muoversi a ritmo.</p> 	<p>3. Calcio Come? Vedi riquadro verde in alto. Perché? Lanciare, ricevere (tirare, passare, prendere), correre, saltare.</p> 	<p>4. Rigori Come? Christian cerca di fermare le palle che i giocatori dell'altra squadra tirano in rete. Tocca poi alla sua squadra segnare e Davide fa il portiere. Il gioco diventa più intenso se si dispongono più porte. Materiale: palle, piccole porte. Perché? Lanciare, ricevere (tirare).</p> 
<p>8. Birilli Come? Nicola, Milena e Federico cercano di far cadere il maggior numero di bottiglie PET con una palla. Quanti tentativi servono per farle cadere tutte? I più grandicelli possono tirare la palla con il piede. Materiale: palle adeguate, bottiglie PET. Perché? Lanciare.</p> 	<p>7. Calcio Come? Vedi riquadro verde in alto. Perché? Lanciare, ricevere (tirare, passare, prendere), correre, saltare.</p> 	<p>6. Staffetta di lanci Come? I giocatori delle due squadre corrono verso un bersaglio da colpire con degli anelli o delle palle. Dopo averlo centrato si torna al punto di partenza e parte il compagno successivo. Materiale: due palle o anelli, bersaglio. Perché? Lanciare, correre.</p> 	<p>5. Calcio Come? Vedi riquadro verde in alto. Perché? Lanciare, ricevere (tirare, passare, prendere), correre, saltare.</p> 
<p>9. Calcio Come? Vedi riquadro verde in alto. Perché? Lanciare, ricevere (tirare, passare, prendere), correre, saltare.</p> 	<p>10. Palle in festa Come? I bambini formano un cerchio e ognuno tiene in mano una palla da footbag, una hack sack o una pallina da tennis. Lena mostra l'esercizio da fare: rimbalzi, lanci in alto con le mani o con i piedi, movimenti di giocoleria, ecc. Quando Tina dice «palla immobile» tocca a lei mostrare i movimenti da eseguire sino a quando Elena dirà a sua volta «palla immobile». Materiale: palline da tennis o per giocoleria, da footbag o hack sack. Perché? Dondolare.</p> 	<p>11. Calcio Come? Vedi riquadro verde in alto. Perché? Lanciare, ricevere (tirare, passare, prendere), correre, saltare.</p> 	<p>12. Tartaruga Come? Andrea si mette carponi e cerca di rimanere il più a lungo possibile in questa posizione. Massimo cerca di girarlo sulla schiena il più rapidamente possibile. Perché? Lottare, azzuffarsi.</p> 
<p>16. Cross Come? Luca inizia un percorso semplice o disseminato di ostacoli portando, palleggiando o conducendo con il piede una palla. L'esercizio prevede anche dei tiri in porta. Materiale: paletti, coni, ostacoli, ecc. Perché? Correre, saltare, lanciare, ricevere (far rimbalzare, condurre, tirare), muoversi a ritmo.</p> 	<p>15. Calcio Come? Vedi riquadro verde in alto. Perché? Lanciare, ricevere (tirare, passare, prendere), correre, saltare.</p> 	<p>14. Tiro alla fune Come? Tom, Luca, Sandro e Marco si tengono per i fianchi e tirano Nicola verso di loro. Quest'ultimo afferra le mani del primo giocatore dell'altra squadra. Quale squadra riesce a tirare l'altra oltre la linea? (Liberare uno spazio per le eventuali cadute). L'esercizio può essere svolto anche con una corda. Perché? Lottare, azzuffarsi.</p> 	<p>13. Rotola la palla Come? Sabrina, Michela e Isabella si passano la palla facendola rotolare solo con le mani e cercano di spedirla oltre la linea di fondo vicino a Katia, Ugo e Davide. Materiale: palla. Perché? Lanciare, ricevere (rotolare, colpire).</p> 