

Il dado nella corsa

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

Esercizio	Organizzazione / Osservazione	Materiale
<p>Duello con dadi (attivare il sistema circolatorio) Due atleti lanciano il dado in un cerchio collocato per terra. Chi perde deve eseguire a corsa un numero di giri pari alla differenza emersa. Chi vince si cerca un altro avversario.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Il dado va lanciato sempre nel cerchio. • Demarcare con i coni i giri da fare a corsa, se non ci sono linee a disposizione. 	<ul style="list-style-type: none"> • 10 dadi • 1 cerchio • 4 coni
<p>Percorso vita (rafforzamento e mobilitazione) Creare 6 postazioni sul tema del rafforzamento combinato con la mobilità. A ogni postazione ci sono da 1 a 3 dadi, a seconda del livello. La somma dei numeri ottenuti tirando i dadi stabilisce il numero di ripetizioni. Ogni atleta assolve il percorso vita (vale a dire tutte le postazioni) 3 volte.</p>	<p>Da 2 a 4 atleti per ogni postazione.</p> <p>Postazioni possibili:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Passo di affondo in avanti profondo (passo della cicogna). • Passo di affondo profondo di lato. • In piedi, gambe tese, mani per terra e avanzare a tentoni (in appoggio frontale). Quando non è più possibile avanzare, le mani rimangono sul posto. Spostare dunque i piedi in avanti fino alle mani. • Eseguire delle flessioni profonde fra due cassoni. Adattare l'altezza del cassone. • Appoggiare la parte alta della schiena alla parete. • Tronco: in appoggio laterale, in seguito passare la mano in alto davanti alla pancia verso la schiena (il più lontano possibile). 	<ul style="list-style-type: none"> • Dado • Cassone • Schede postazioni
<p>Caccia al tesoro con dadi (attivazione) Definire dei cacciatori. Otto dadi sono ripartiti fra le prede. I cacciatori all'inizio non sanno chi è in possesso del dado e non appena acciuffano una preda, quest'ultima deve mostrare se in mano tiene o meno il dado (tesoro). Se ha il dado deve consegnarlo al cacciatore. La preda può continuare a giocare perché le prede possono passarsi fra di loro i dadi.</p> <p>Variante</p> <ul style="list-style-type: none"> • Giocare con il tempo: quanti dadi riescono a recuperare i cacciatori in due minuti? In seguito cambiare cacciatori. 	<p>Da 2 a 5 cacciatori (a seconda della grandezza dei gruppi e dei campi). Il gioco non si interrompe mai per nessuno, ciò significa che anche chi viene preso più volte continua a giocare.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 8 dadi