

## Sport di gruppo

### Palla Birillo

Modifica tra il gioco dei due pasticcini e la palla mano, dove una squadra deve cercare di colpire un birillo posto ad una certa distanza dietro ad una linea senza (dove nessuno può entrare). Il possessore della palla non si può muovere, mentre gli altri compagni cercheranno di dirparci in modo tale da muoverlo nel migliore dei modi la palla. Si punisce il possessore di palla quando la palla viene intercettata (sia al volo, che al tribolito), o viene tenuta fuori dal campo, o si muove (sempre con la palla in mano).



### THROWBALL

Il gioco si svolge in un campo di circa 10x10 metri. Le due squadre sono formate da 5 giocatori. Il gioco si svolge in un campo di circa 10x10 metri. Le due squadre sono formate da 5 giocatori. Il gioco si svolge in un campo di circa 10x10 metri. Le due squadre sono formate da 5 giocatori.



## L'UOMO CANESTRO

Occorre uno spazio di gioco dalle dimensioni simili a quelle di un campo di basket, ma che comunque può essere aumentato o ridotto in base al numero dei concorrenti. Sulle linee di fondo vengono tracciati due semicerchi con un raggio di 3-5 metri; al centro di ciascun semicerchio viene posta una sedia sulla quale si pone, in piedi, un giocatore della squadra avversaria.

Scopo del gioco è di far pervenire la palla al proprio "uomo canestro" che si trova nel campo avversario. I giocatori possono muoversi in tutte le direzioni, ma non possono entrare nei semicerchi.

Per spostarsi con la palla i giocatori devono palleggiare come si fa nel basket. Non è ammesso il contatto tra avversari.



EDU  
CAMP

Scienze aperte  
Per i ragazzi

Coni

## Sport di gruppo

### CAMPO ROVINATO

Due squadre si affrontano in un campo di gioco diviso in due da una rete o da una corda tesa tra due pali. Ogni squadra cerca di mandare la palla nel campo avversario, ma per il giocatore in possesso la palla deve restare sulla propria metà. Si vince il gioco quando la palla viene intercettata nell'avversario. Sono proibiti i rimbalzi oltre la corda/retina.

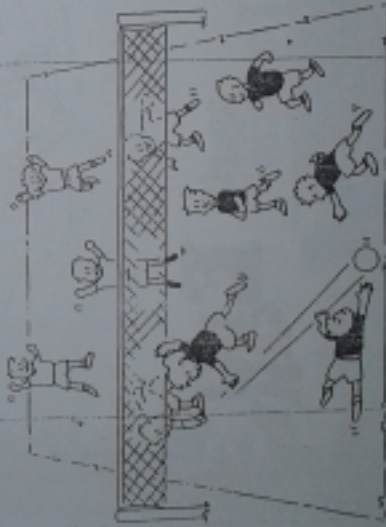
### PALLA SOTTO IL CORDINO

Si gioca tra due squadre in un campo diviso in due metà uguali da una rete o da una corda tesa ad un'altezza di 60-100 centimetri dal suolo.

Scopo del gioco è far passare la palla sotto la corda in modo che, entrando nel campo avversario, superi la linea di fondo. Gli avversari cercano di intercettare la palla e di passare al contrattacco. Sono ammessi un massimo di tre passaggi.

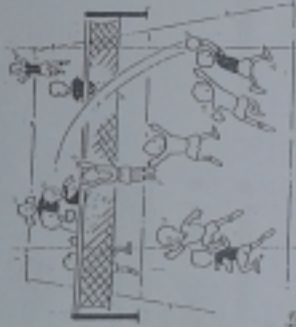
Si realizza un punto quando la palla passando sotto la corda, senza essere stata intercettata, tocca prima il suolo e poi supera la linea di fondo.

Il gioco può essere fatto sia lanciando la palla con le mani sia calciandola con i piedi.



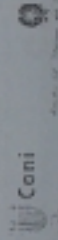
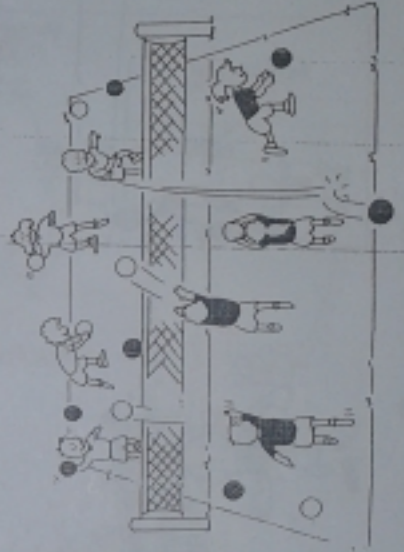
### VARIANTI

Se un avversario afferra la palla al volo diventa "spia" e può passare nel campo avversario. In sostituzione della rete può essere utilizzata una zona neutra larga 2-3 metri, nella quale non può entrare nessun concorrente.



### VARIANTI

Per costringere gli allievi ad eseguirlo al centro del campo può essere tesa una corda, una rete o fissata una barriera con panchine, seggiole, banchi o altro materiale.



Coni

Sport aperte  
per ferie!

# EDU CAMP



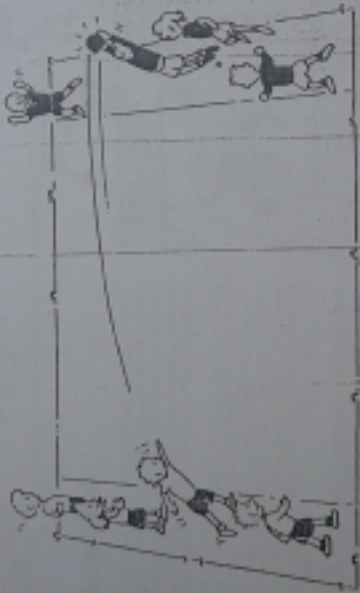
## Sport individuali

### PALLA OLTRE IL FONDO

Il gioco consiste nel lanciare la palla oltre la linea di fondo del campo avversario. La battuta (tratta a sorte) va effettuata da un punto prestabilito del terreno di gioco. Il giocatore che esegue la battuta cerca di lanciare la palla il più lontano possibile, mentre gli avversari tentano di bloccarla al volo.

Se un giocatore riesce ad afferrare la palla senza farla cadere a terra, potrà a sua volta rilanciarla verso la linea di fondo avversaria con tre passi di rincorsa. Se la palla viene solo toccata o respinta, il rilancio avviene (senza alcun passo di rincorsa) dal punto in cui è avvenuto il contatto. Se nessun giocatore riesce a toccare la palla questa viene rilanciata dal punto in cui si è fermata.

Una squadra realizza un punto ogni volta che un suo giocatore riesce a lanciare la palla oltre la linea di fondo avversaria. Vince la squadra che per prima raggiunge un determinato punteggio o che nel tempo prestabilito realizza più punti.



Coni

### Tennis Cerchio

Il gioco si svolge a coppia tra i componenti di due squadre. Si gioca lanciando e intercettando una palla nel cerchio posto o disegnato per terra.

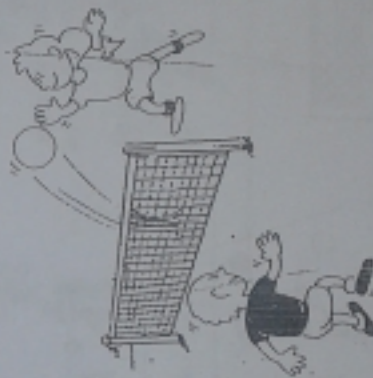
La palla deve intercettare una sola volta e non può essere toccata per più di una volta dallo stesso giocatore.

Si assegna un punto all'avversario quando il giocatore non riesce a centrare il cerchio con la palla. Vince il giocatore che per primo raggiunge un determinato punteggio.



### Palla Tennis

Gioco tipo tennis ma eseguito con una palla di plastica del tipo mini-tenis, con il colpo di partenza (servizio) dall'alto, una volta da destra poi da sinistra, con il punteggio tipo ping-pong (12 punti).



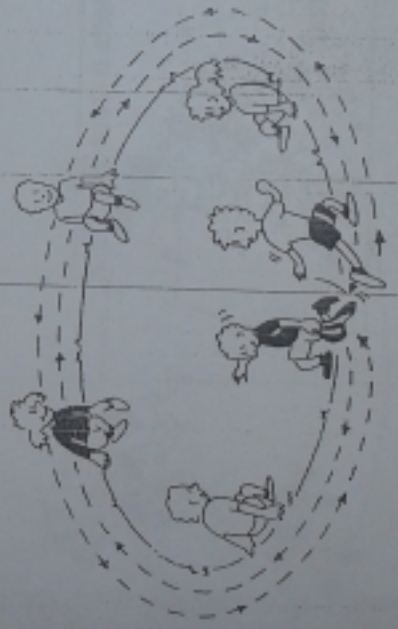
EDU CAMP

Scopri le attività aperte Per iscriverci

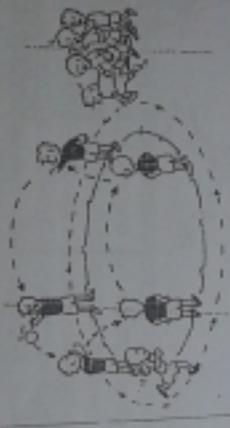
## Sport individuali

### FAZZOLETTO IN CERCHIO

I concorrenti sono seduti in cerchio rivolti verso l'interno. Un giocatore corre all'esterno del cerchio con un fazzoletto in mano e lo lascia cadere dietro alla schiena di uno dei compagni seduti. Il concorrente che continua la corsa nella medesima direzione, il concorrente scelto deve raccogliere il fazzoletto, alzarsi e correre in senso opposto a quello del compagno. Il primo concorrente che raggiunge il posto, lasciato libero si siede, l'altro prosegue il gioco con il fazzoletto.



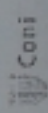
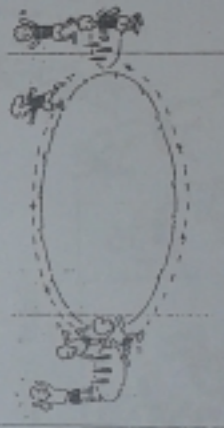
la macchina del tempo



la maratonda



corri, prendi e vai!



Coni



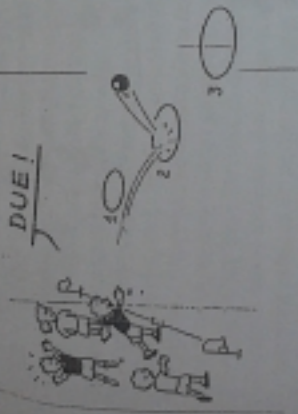
Sport aperte  
Per tutti!

EDU  
CAMB

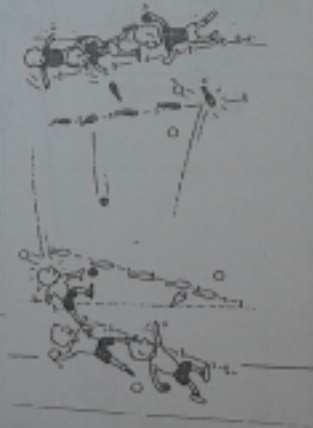


# Sport individuali

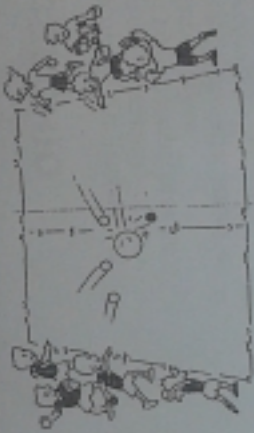
tiro dichiarato



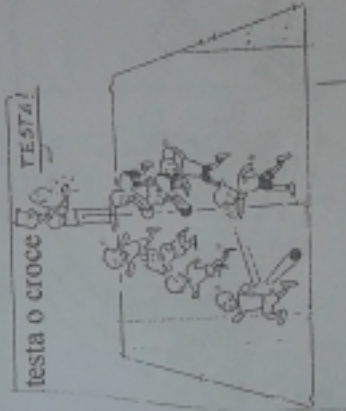
la battaglia



tiro all'orso



testa o croce



Coni



aperte  
Per ferie!

# EDU GAMB

## Sport individuali

### BUTTAFUORI

Il gioco si svolge tra due o più squadre composte da un numero uguale di concorrenti.

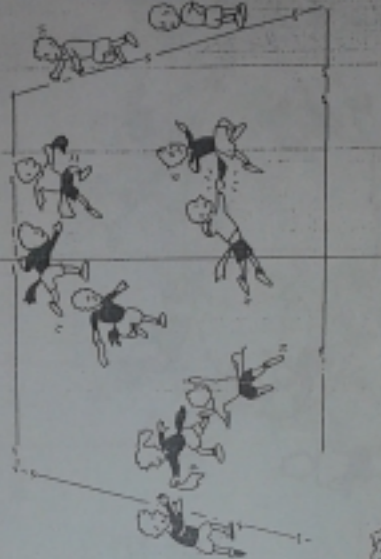
Si disegna al suolo un grande cerchio entro il quale si dispongono gli atleti di tutte le squadre in gioco. I giocatori di ciascuna squadra tentano di spingere fuori dal cerchio gli avversari; chi esce dal cerchio viene eliminato.

Vince la squadra che riesce a fare uscire dal cerchio tutti gli avversari.



### VARIANTE

Il gioco si svolge tra due squadre costituite da un numero uguale di concorrenti. Ogni concorrente ha una "coda" infilata nei pantaloni. Al segnale d'inizio ogni giocatore tenta di rubare la "coda" agli avversari cercando di non farsi strappare la propria. Chi resta senza "coda" diventa prigioniero e si colloca in una zona prestabilita del campo (per esempio oltre le linee laterali), ma può essere liberato se un compagno gli passa una "coda" da lui conquistata. Vince la squadra che riesce a strappare le "code" a tutti gli avversari. La partita può essere giocata a tempo: vince la squadra che riesce a fare più prigionieri.



ladri contro ladri



Coni

Squadre aperte  
Per ierici!

# EDU GAM

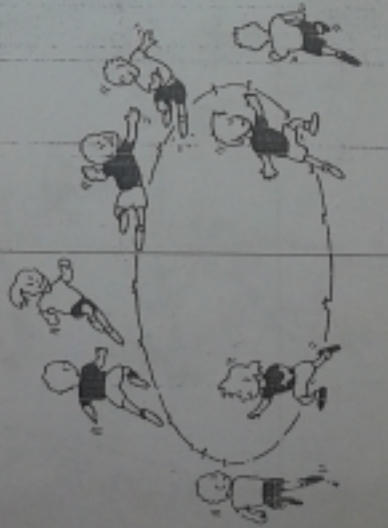


## Sport individuali

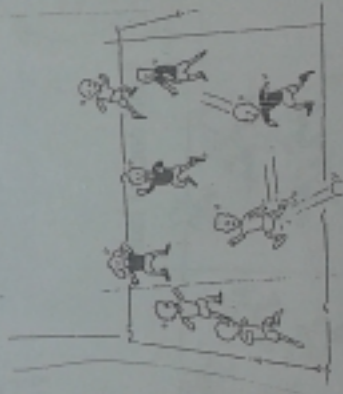
### I DOGANIERI

Il gioco si svolge tra due squadre. I componenti di una squadra (i "doganieri") si dispongono attorno ad un grosso cerchio disegnato al suolo (la grandezza del cerchio può variare in base al numero dei giocatori).

I componenti della squadra esterna (i "contrabbandieri") cercano di entrare nel cerchio senza farsi toccare dagli avversari. Chi viene toccato torna indietro. Dopo un tempo prestabilito (3-5 minuti) si invertono i ruoli. I "doganieri" diventano "contrabbandieri" e viceversa. Vince la squadra che riesce a fare entrare più giocatori dentro il cerchio nel tempo prestabilito.



### palla fulmine



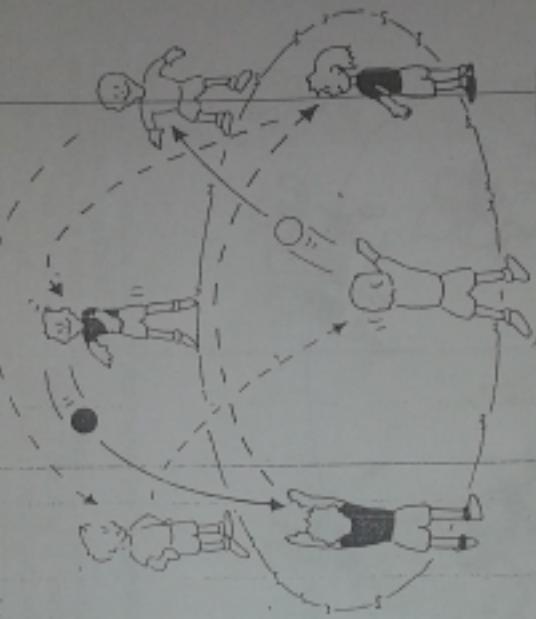
U Coni



### INSEGUIMENTO DEI PALLONI

Le due squadre si dispongono in cerchio alternando i concorrenti di una squadra con quelli dell'altra. Ad ogni squadra viene dato un pallone che all'inizio del gioco deve essere tenuto dai due concorrenti situati in posizione diametralmente opposta. Ai "va" i palloni devono essere passati tra i componenti della stessa squadra e nella medesima direzione.

Vince la squadra il cui pallone raggiunge e supera quello della squadra avversaria.



EDU  
CAMP

Squadre aperte  
per i ragazzi

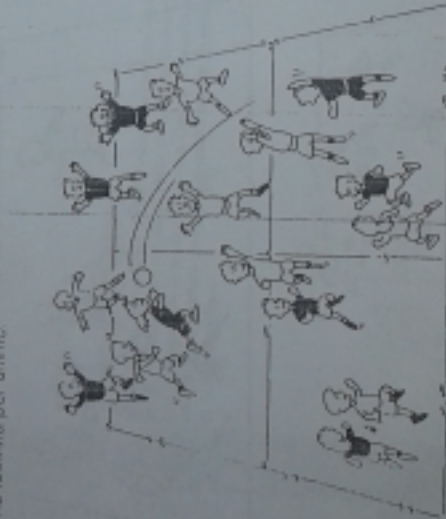
## Sport di gruppo

### LE QUATTRO ISOLE

Su un campo di forma rettangolare diviso in quattro zone ("isole"), due squadre si affrontano disponendo due o più giocatori in ogni zona. I giocatori di una stessa squadra devono passare la palla da un'isola all'altra, senza farla intercettare dagli avversari.

Vince chi riesce a passare la palla per un numero stabilito di volte (in genere 5 o 10) senza che gli avversari la tocchino. Il passaggio nella stessa zona è ammesso, ma non deve essere considerato come passaggio valido per il punteggio.

Quando la palla esce dal campo viene assegnata al giocatore che l'ha toccata per ultimo.



### LE PORTE MOBILI

Si gioca fra due squadre utilizzando le regole della pallamano (semplificate ed adattate all'età degli allievi).

Le porte entro cui le due squadre devono introdurre la palla non sono fisse, ma sono formate da due allievi che portano sulle spalle un bastone (questo deve essere tale da non procurare infortuni ai giocatori) e che possono muoversi liberamente in tutte le direzioni.

Sperzi per il campo di gioco vi sono i concorrenti delle due squadre che palleggiano e passandosi la palla cercano di segnare la rete.

Vince la squadra che per prima raggiunge un determinato punteggio o che nel tempo prestabilito segna più gol.



### Palla Capitano

Si dispone di tutti due cerchi concentrici nello stesso raggio sulla metà del campo di gioco. In ogni cerchio si dispone di un capitano e di un difensore. Il capitano del cerchio interno è il capitano della squadra e il difensore del cerchio esterno è il difensore della squadra avversaria. Il capitano del cerchio interno deve passare la palla al capitano del cerchio esterno per un numero stabilito di volte (in genere 5 o 10) senza che il difensore del cerchio esterno tocchi la palla o impedisca che sia ricevuto.



1/2 Coni



EDU  
GAMR

Squadre aperte  
Per serie!



## Sport di gruppo

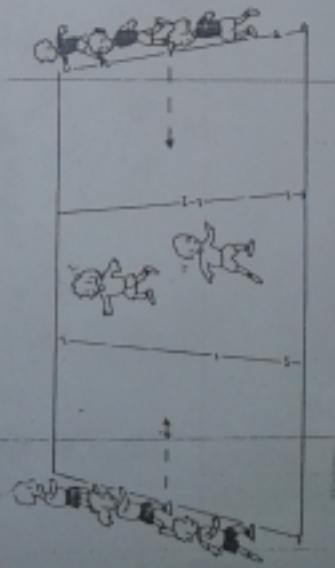
### POLO NORD E POLO SUD

Il gioco si svolge tra due squadre su un terreno di gioco diviso a metà da due linee parallele ("l'equatore"), distanti tra loro 1-2 metri. Ai "poli" sono invece costituiti dalle linee di fondo.

All'interno dell'"equatore" si collocano due giocatori neutrali ("colpi di sole"), mentre le due squadre si dispongono rispettivamente oltre il "polo sud" e "nord".

I giocatori delle due squadre devono raggiungere il "polo" opposto senza farsi toccare dai "colpi di sole" per ritornare poi nel proprio "polo".

I giocatori toccati dai "colpi di sole" vengono eliminati. Vince la squadra che dopo un determinato numero di passaggi ha subito meno eliminazioni.



### PALLA IN META

Il gioco si svolge tra due squadre su un campo di forma rettangolare, alle cui estremità sono situate le zone di meta che si estendono per tutta la larghezza del campo.

Le squadre si affrontano nel tentativo di portare la palla nella meta avversaria. Ciascun giocatore prima di passare la palla con le mani ed un compagno può effettuare un massimo di due passi. I giocatori senza palla possono muoversi liberamente.

Non è ammesso il contatto tra avversari e nella zona di meta si può entrare solo per portarvi la palla. La partita è a tempo.



### Il gioco dei 10 passaggi modificato

Prendendo dalla regola base del classico gioco dei 10 passaggi, si aggiunge una modifica: tra la palla viene posta normalmente a sua volta un altro pallone. Il pallone viene prima di tutto si guadagna da un lato al pallone (ov. dal terzo passaggio si cambia il quarto).



Coni



Squadre aperte  
Per tutti!

EDU  
GAME

### Il Castello

Al centro della zona di gioco viene disegnato un grosso cerchio al centro del cerchio vengono collocati quattro bristi o quattro botte di plastica.

Le due squadre, composte da un uguale numero di giocatori, stanno all'esterno del cerchio e con i piedi cercano di introdurre il pallone, con il quale tentano di abbattere i bristi. Ogni bristo abbattuto fa conquistare un punto.

Un giocatore di ogni squadra può ripassare al interno del cerchio per abbattere il castello, ma non ne può uscire. Vince la squadra che per prima aggiunge un certo punteggio o che nel tempo prescelto ha alzato più punti.



### Palla Prendersi

La rete spesso utilizzata in gruppo di bambini si appoggia con la palla su piedi, un bambino scende precedentemente, deve cercare di toccare, sempre con i piedi, la palla di un altro compagno. Quando a questo si impongono della palla e il bambino ritirato senza andare a cercare di prendere la palla di un altro compagno.



### CALCIO UGANDESE

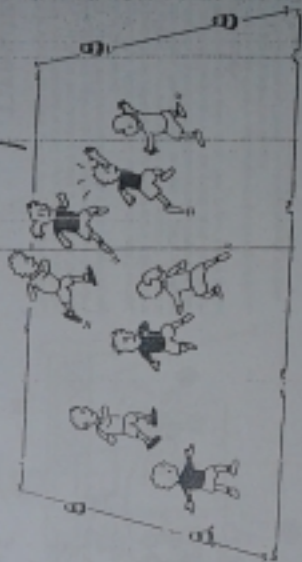
Due squadre s'incontrano su un campo di forma rettangolare. Ogni squadra si colloca nella propria metà campo e ogni giocatore comunica a tutti il proprio nome.

Un giocatore viene designato "pallone" e si muove perché tiene un braccio teso verso l'alto (poi deve fare ogni giocatore che diventa "pallone"). Al "via" il "giocatore pallone" cerca di andare in rete nella porta avversaria; se un concorrente avversario lo tocca questi diventa automaticamente "pallone" e lo inverte il gioco. Quando il "pallone" sta per essere toccato, può salvarsi chiamando per nome un suo compagno ben piazzato; questo a sua volta può chiamarne un altro e così di seguito.

Il "giocatore pallone" non può chiamare i compagni situati davanti (cioè tra il "pallone" e la porta avversaria), ma solo quelli dietro (cioè tra il "pallone" e la propria porta).

Se un giocatore commette un fallo il "pallone" cambia squadra.

NADIA!



Squadre aperte  
per ferie!

EDU  
CAMP

Coni



VIENI FUORI, CICCIO! È  
TUTTO PERDONATO!! SO  
CHE NON HAI FATTO APPO-  
STA A PERDERE LA PARTITA!



VIENI FUORI, CICCIO!  
NON TI PICCHIERÒ! NON  
SONO PIÙ FURIBONDA...  
TI PERDONO! DAVVERO,  
NON M'IMPORTA PIÙ...



HAI RAGIONE, CICCIO.  
IO MENTO!!



JANUZZI

## IL BAMBINO DI 7 E 8 ANNI

### - Caratteristiche fisiche.

Il bambino si trova nel pieno della terza infanzia o primo periodo scolare. La lordosi lombare si accentua e la crescita ponderale riacquista la prevalenza su quella staturale (fase auxologica di turgor II). L'allungamento scheletrico del periodo precedente viene compensato da una fase di riempimento che ristabilisce le giuste proporzioni corporee. La forza muscolare subisce un buon incremento. La frequenza cardiaca a riposo è di circa 85 battiti al minuto mentre la statura raggiunge il 65% globale.

### - Caratteristiche psicologiche.

Il bambino di 7 anni ha un grande interesse per il proprio corpo e per le sue funzioni. Egli è ora più cosciente della propria posizione sociale e le tendenze egocentriche tendono a scomparire per gradi. Il bambino inizia a vedere un evento secondo prospettive e punti di vista diversi, cominciando così ad acquistare la relatività delle situazioni. Il bisogno di autorealizzarsi si fa sentire per diventare evidente intorno agli 8 anni. Il gusto della creatività si accentua in relazione anche ai modelli che l'adulto saprà dargli. Questa fase evolutiva è caratterizzata da uno spiccato senso di industriosità.

### - Caratteristiche motorie.

Lo schema corporeo (conoscenza di sé), benchè ancora carente, è in fase di buona organizzazione: il bambino comincia a coordinare abbastanza bene i movimenti degli arti inferiori con quelli del busto e degli arti superiori. La motricità di questo periodo è caratterizzata da agilità, rapidità e scioltezza. Gli schemi motori di base appresi globalmente nei periodi precedenti possono essere specificati nei loro particolari per giungere ad una esecuzione più fine ed armoniosa dei movimenti (abilità motorie).



## IL BAMBINO DI 9 E 10 ANNI

### - Caratteristiche fisiche.

Il bambino si trova nel periodo della terza infanzia e termina il primo periodo scolare. Aumenta la capacità vitale, migliora la funzione respiratoria e quella cardiocircolatoria. Siamo al termine della fase auxologica di turgor II (crescita ponderale) e il bambino cresce in statura di circa 5 cm per anno. A 10 anni la lordosi lombare è definitiva e la statura raggiunge il 75% globale. I muscoli flessori sono più sviluppati di quelli estensori, tanto che, in questo periodo, è abbastanza frequente il caso del bambino con il classico atteggiamento cifotico.

### - Caratteristiche psicologiche.

E' questa la fase delle operazioni concrete. Il bambino inizia a mettere in relazione il proprio comportamento con le conseguenze che ne deriveranno, impadronendosi in tal modo del binomio causa - effetto. Il mondo del sociale acquista una maggiore importanza: i modelli di imitazione non sono solo i genitori, ma anche altri adulti e compagni. Con la formazione del super-io, il bambino si avvia ad agire sulla base di regole, prima interne e poi del gruppo. Ciò implica anche il controllo dell'emozionalità e dell'impulsività.

### - Caratteristiche motorie.

E' notevole in questa età la capacità di acquisire nuove esperienze motorie. Il bambino può apprendere la tecnica elementare di molti esercizi ginnici e sportivi. Egli è in grado di sostenere agevolmente un lavoro formativo razionale anche protratto nel tempo. E' pronto ad assimilare le proposte motorie dell'insegnante ed a trarne il massimo profitto. Sino ai 10 anni i bambini dei due sessi posseggono lo stesso grado di forza e riescono ad eseguire gli stessi esercizi con pari abilità. Questo periodo può essere considerato come l'età d'oro dell'apprendimento motorio.

## IL BAMBINO DI 11 E 12 ANNI

### - Caratteristiche fisiche.

Il bambino è al termine della terza infanzia ed inizia la fase della pubertà. È l'inizio del periodo più critico del processo evolutivo poiché in esso si realizza un allungamento accelerato della statura (fase auxologica di proceritas II). A 12 anni la statura raggiunge l'80% globale mentre la frequenza cardiaca è di circa 80 battiti al minuto. In questo periodo l'accelerazione della crescita e lo sviluppo dello scheletro progrediscono in misura continua ed armonica. La forza muscolare subisce un buon incremento.

### - Caratteristiche psicologiche.

A questa età si consolida l'attività collaborativa fra i bambini ed ogni forma di vita sociale che ne deriva. Il raggiungimento del rispetto reciproco permette l'accettazione di regole e l'assunzione di ruoli all'interno del gruppo. Durante questo periodo è frequente assistere a cambiamenti di umore e ad alternanza di rendimento nelle attività causati dalle modificazioni tipiche della pubertà.

### - Caratteristiche motorie.

Lo schema corporeo (conoscenza di sé) raggiunge una strutturazione pressochè completa. Questa acquisizione permette di affrontare una grande varietà e complessità di abilità motorie, grazie anche ad un notevole incremento della resistenza e della capacità di sottoporsi agli sforzi. Le esercitazioni devono sempre prevedere un pieno recupero cardiocircolatorio: bisogna cioè aspettare che il ritmo cardiaco sia tornato quasi alla normalità prima di ripetere la prova. È questa l'età in cui si acquisisce l'amore per l'educazione fisica e per gli sport.



# 6 IL GIOCO-SPORT

LEZ. ...TUTTI ALLE OLIMPIADI DI RIO!...

## 1 - FASE DI ATTIVAZIONE RISCALDAMENTO

SELEZIONE PRE-OLIMPICA  
15 CERCHI OLIMPICI

- CERCHIO ACCOGLIENZA INIZIO
- L'OGGETTO MULTIUSO
- LA FIACCOLA OLIMPICA
- CORRERE IN SENSO ORARIO, ANTI, ORDINE SPARSO A COMANDO A SORPRESA
- RAGGRUPParsi PER...: FILE, CERCHI, NUMERO, ALTEZZA, ETÀ, INIZIAI NOME, ECC...
- GENTE X GENTE

## 2 - FASE CENTRALE MIGLIORAMENTO ABILITÀ RINFORZO TRASFERIBILITÀ SVILUPPO CAPACITÀ COORDINATE STIMOLAZ. CAPACITÀ CONDIZ. APPRENDIMENTI NUOVI

STAFFETTE X PORTARE LA FIACCOLA A RIO! ...DA OLIMPIA A RIO...

- STAFFETTE IN LINEA UTILIZZANDO LA PALLA CON DIVERSE DIFFICOLTÀ UTILI COME PROPEDEUTICI AI GIOCHI SUCCESSIVI

PALLEGGIANDO - CALCIANDO PALLA A TERRA PALLEGGIANDO SOPRA TESTA - CON UTILIZZO 1 SOLO APPOGGIO...

- STAFFETTA DA SEDUTI (CERCHIO ACCENSIONE BRACIERE)

## 3 - FASE LUDICA

INIZIANO I GIOCHI PRE-SPORTIVI

- I GUARDIANI DEL BRACIERE
- CAMPO ROVINATO

## **II GIOCO SPORT**

### **PROMUOVE**

l'educazione ludico motoria dei bambini

### **POTENZIANDO E DIVERSIFICANDO**

proposte e occasioni di

### **ATTIVITÀ MOTORIA**

e di

### **PRATICHE PRE-SPORTIVE**

***"Tutti Protagonisti..."***

*...Tenendo conto delle attitudini, preferenze e capacità individuali rispettandone i naturali ritmi di crescita e...*

***...Nessuno Escluso"***

*...promuovendo pari opportunità di partecipazione con una corretta attenzione per gli alunni diversamente abili.*



## **II GIOCO SPORT**

### **Principi didattici di base:**

***Socializzazione***

***Integrazione***

***Ludicità***

***Multidisciplinarietà***

### **Caratteristiche principali:**

*I bambini sono stimolati a sviluppare in modo creativo le capacità percettive del corpo, imparano a muoversi con sicurezza nello spazio e ad utilizzare efficacemente gli attrezzi.*

*Si avvicinano alle diverse discipline sportive sperimentandone in forma ludica le regole e apprendono il significato della collaborazione e dell'aiuto reciproco.*

*Le attività di **Giocosport** coinvolgono tutta la classe, rispettando i ritmi naturali di crescita e di apprendimento di ciascun bambino:*

*Nei primi due anni la didattica è incentrata sui temi della corporeità, del movimento e della relazione*

*A partire dalla 3° elementare, ma soprattutto in 4<sup>a</sup> e 5<sup>a</sup> primaria, il progetto prevede la sperimentazione di discipline più strutturate e codificate. (Mini-volley, mini-basket, avviamento al calcio, mini-Handball, avviamento all'atletica leggera, ecc...)*