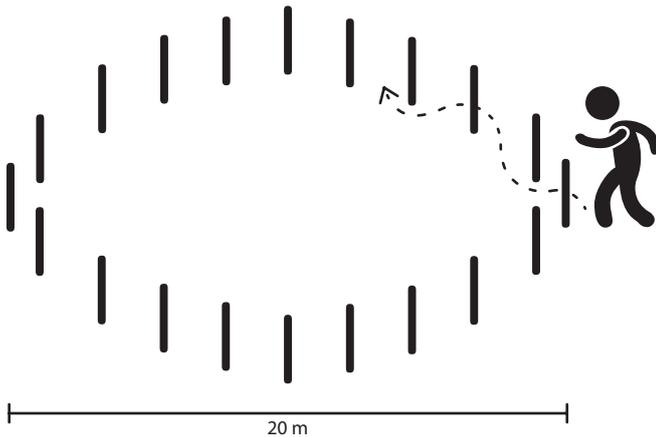


Programma Esordienti M/F 5/8: Giocatletica

SCHEMA TECNICA

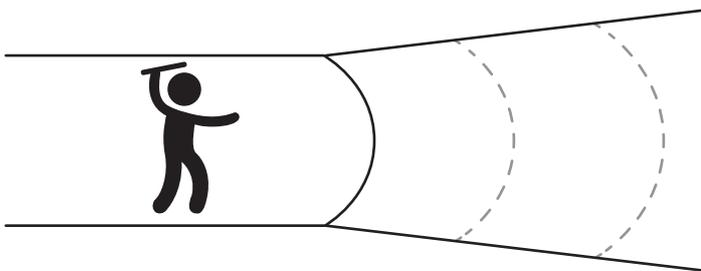
Esercitazioni in un percorso circolare



I bambini si dispongono intorno a un percorso circolare costruito da paletti. Tutti contemporaneamente girano intorno facendo:

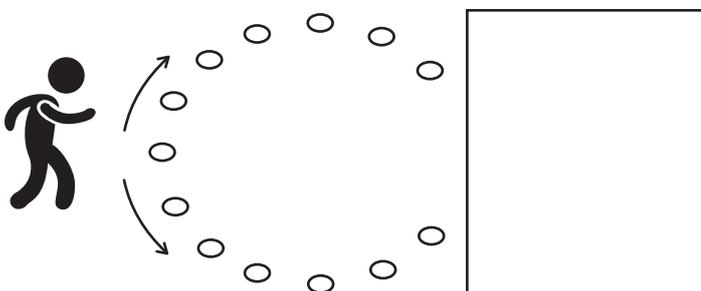
- Slalom in avanti;
- Slalom all'indietro;
- Girano lateralmente con cambio (dentro-fuori) ogni 2 paletti;
- Svolgono un giro completo veloce per fuori con partenza ed arrivo allo stesso punto.

Lancio del "tubetto" a settori



Lancio di un tubetto in gomma (lungo 25cm e di \varnothing 3cm) il più lontano possibile verso dei settori delimitati.

Salto in alto con rincorsa semi-circolare



Effettuare delle rincorse semicircolari (una volta da DX e una volta da SX) ed arrivare sopra il materasso in:

- piedi da DX e da SX;
- seduti da DX e da SX.

Programma Esordienti M/F 5/8: Giocatletica

SCHEMA TECNICA

Staffetta: far cadere e rialzare i coni



Più file con 5 coni di fronte.

- Il primo bambino della fila fa cadere i coni con i piedi;
- Il secondo bambino della stessa fila li rialza sempre con i piedi.

Si continua per tutti i bambini in fila.

Staffetta: percorso di agilità



I bambini in fila dovranno effettuare un percorso ad ostacoli con ritorno in fila per dare il cambio al compagno successivo.

Staffetta: skip "umano"



2 file contrapposte, composte da bambini seduti a terra a gambe unite e distese.

- Il primo bambino della fila supera facendo skip tra le gambe dei compagni seduti a terra. Alla fine torna (per fuori in velocità) a sedersi dove è partito.
- Parte il secondo bambino, fa lo stesso percorso, ma prima di tornare a sedersi al proprio posto supera anche il primo compagno già seduto a terra.

Si continua con il terzo bambino etc.