

Milano



Comune
di Milano

*Ufficio
Scolastico
Provinciale
di Milano*



Italia
Coni
Comitato Provinciale
Milano



Gioco Sport Città di Milano
2009-2010

CLASSI 1^ - 2^

Il percorso ginnico individuale

Giocatori: Tutti gli alunni si mettono in fila ed uno alla volta eseguono il percorso tracciato;

Campo di gioco: prato o pista atletica lunghezza percorso circa 25 metri in linea retta;

Regole: si percorre il tracciato in tutta la sua lunghezza, in una sola direzione effettuando i vari esercizi;

Non esistono penalità, ma gli addetti al percorso faranno ripetere gli esercizi se svolti non correttamente

Percorso tipo:

Capovolta avanti oppure sdraiati supini, trasversalmente ad un materassino, con gambe e braccia tese e unite, rotolare per la lunghezza del tappetino;

m.3 di corsa libera;

n° 7 birilli distanti cm50 uno dall'altro da superare a slalom di corsa;

passaggi sopra due over (ostacolini di altezza 20-30cm);

passaggio sotto due ostacoli di atletica;

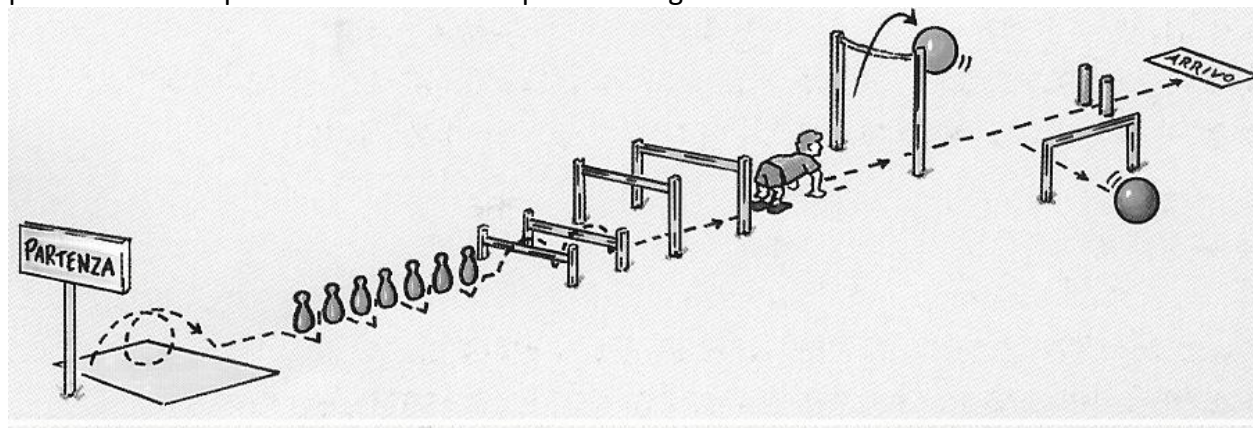
gattonare in appoggio sulle mani e i piedi (non sulle ginocchia) per circa cinque metri;

lanciare una palla Al di sopra di una corda tesa a circa un metro e mezzo da terra, passarvi sotto e riprendere la palla;

m.3 di corsa libera;

calciare una palla verso una porticina cercando di fare goal;

passare tra due paletti senza toccarli e percorrere gli ultimi 5 m di corsa libera sino all'arrivo.



La staffetta arcobaleno

Giocatori: squadre miste da 8/12 giocatori

Campo di gioco: in un campo, in uno spazio di largo 10 m. e lungo 10 m. diviso a metà da una corda con appesi dei fazzoletti.

Regole: le squadre sono disposte per file, di fronte e divise dalla corda.

Al via il primo giocatore correndo all'interno della propria corsia raggiunge la corda, prende il fazzoletto appeso, torna indietro e lo consegna al compagno successivo. Il compagno riparte e di corsa raggiunge la corda ed appende il fazzoletto e ritorna dal compagno successivo. Così di seguito fino a che tutti i partecipanti abbiano completato la prova.

La corsa guidata

Giocatori: gruppi da 20/ 30 bambini/e, partecipanti.

Campo di gioco: pista di atletica

Regole: i concorrenti partono contemporaneamente dalla linea dei 100 m, a gruppi di numero deciso dalla giuria.

Il gruppo è preceduto e trattenuto da una fila di istruttori che lo guida.

Partenza al "passo" e, via via che la distanza diminuisce, gli istruttori accelerano gradualmente.

A questo punto gli istruttori sciolgono il loro "cordone" e lasciano sulla pista il gruppo dei bambini che raggiungono l'arrivo di corsa percorrendo 60 metri circa.

Giochi jolly

Sul campo sono organizzate aree di gioco riservate ai bambini di 1[^]-2[^]. I docenti, qualora ravvisassero tempi lunghi di attesa sono invitati ad accompagnare i bambini in queste aree scegliendo di poter partecipare ad uno dei seguenti giochi:

Corsa nei sacchi

Giocatori: squadre miste da 8/12 giocatori

Campo di gioco: su prato in uno spazio rettangolare di 10x12 metri

Regole: le squadre disposte per file parallele (cinque o sei al massimo) e con i partecipanti divisi in due gruppi posti uno di fronte all'altro.

Il primo concorrente, dopo essersi infilato un sacco e tenendo lo stesso con le due mani, parte saltellando e raggiunge il secondo compagno che l'aspetta al termine dei 12 metri; quindi si sfilava il sacco e lo consegna all'amico che ritorna verso il terzo concorrente e così via.

Tiro alla fune

Il Tesoro nel cantone

Il campo di gioco è un quadrato.

Ai quattro angoli sono collocate altrettante ceste, mentre un contenitore più grande è collocato al centro. Il contenitore è pieno di palline di spugna.

La classe viene suddivisa in quattro gruppi che si collocano in fila dietro alle ceste d'angolo.

Al via dell'istruttore parte un bambino da ogni fila, si accosta al contenitore, prende una pallina con ciascuna mano e le porta velocemente alla sua cesta; poi tocca il compagno (batti 5) che parte ed esegue l'identica operazione di recupero palline.

Il tempo viene deciso (¾ minuti) viene deciso in funzione dei bambini in gioco o in attesa.

Al fischio del consulente i bambini si fermano e vengono contate le palline di ogni cesta.

Vince la squadra che ha trasportato più palline.

Staffettone 8X 50 m.

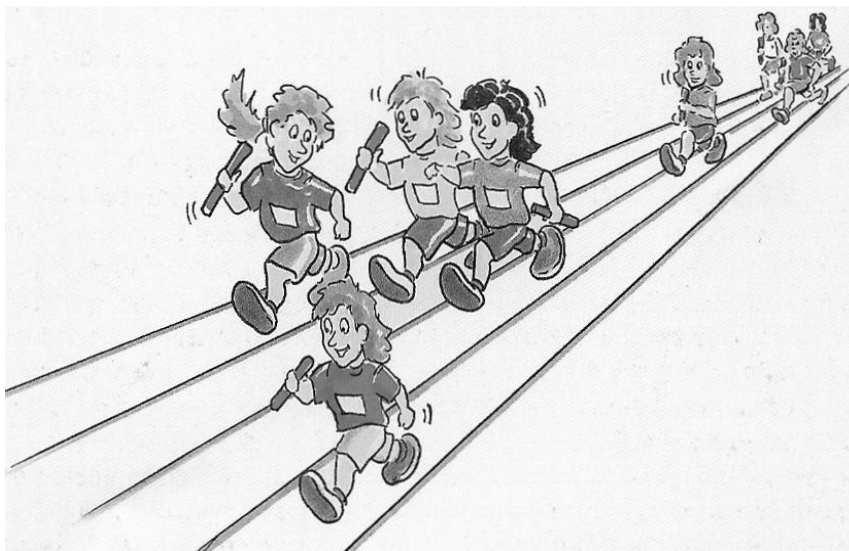
Giocatori: partecipazione per squadre miste di 8 bambini-e

Campo di gioco: pista di atletica zona antistante la tribuna pulvinare

Regole:

I bambini di ciascuna squadra sono posti all'interno della propria corsia, quattro da una parte e altrettanti dalla parte opposta.

Al via il primo bambino di ogni squadra, con in mano il testimone, parte e dopo aver percorso la distanza di 50 metri consegna il testimone ad un compagno che ripercorre la stessa strada in senso inverso per ripassare il testimone al terzo giocatore della propria squadra. Così via sino all'ottavo giocatore che chiude la staffetta, e con l'arrivo del quale si fermerà il tempo cronometrato. Tale tempo verrà riportato sul cartellino che preventivamente verrà appuntato sul petto dell'ultimo frazionista da parte dell'organizzazione.



Pallamano

Giocatori: due squadre miste da 3 giocatori ciascuna.

Tempi di gioco: 4/5 minuti (in funzione del numero dei bambini e dei gruppi in attesa)

Campo di gioco: prato campetti 10m.x 5.

La palla può essere giocata solo con le mani

Ci si sposta palleggiando la palla a terra; prima del tiro o passaggio sono permessi al massimo due passi con la palla in mano.

Si gioca senza portiere, nessuno può sostare davanti alla porta.

La rete è valida solo se sono stati effettuati almeno 2 passaggi.

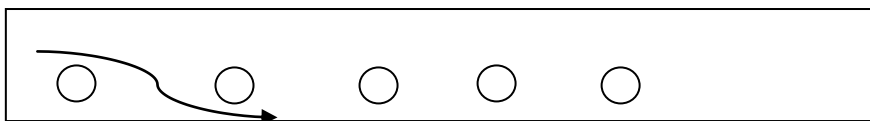
Non è permesso "rubare" la palla all'avversario che ne è in possesso si può solo intercettare il passaggio.

GIOCOSPORT " ad Hoc " (UNIHOCKEY)

8 CORSIE, 8 BAMBINI CHE GIOCANO CONTEMPORANEAMENTE PER 4 CAMPI DA 25 MT. CIASCUNO

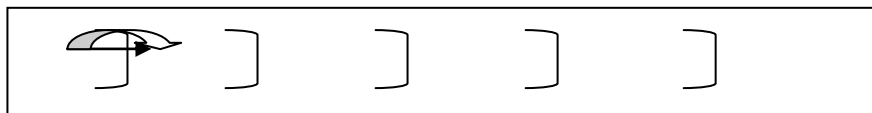
1° CAMPO:

CONDUCO LA PALLINA TRA I BIRILLI



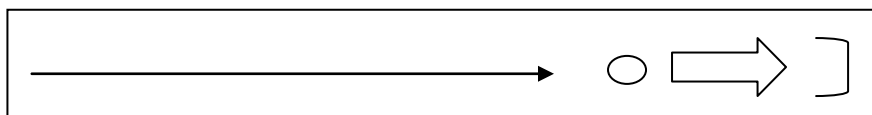
2° CAMPO:

CONDUCO LA PALLINA, LA FACCIO PASSARE SOTTO ALL'OSTACOLINO E LO DEVO SALTARE COSI PER TUTTI E 5 GLI OSTACOLI



3° CAMPO:

CORRO CONDUCENTDO LA PALLINA IN MODO RETTILINEO, LA FERMO AL SEGNO PRESTABILITO E TIRO IN PORTA.



4° CAMPO:

CORRO CONDUCCENDO LA PALLINA SENZA PERDERNE IL CONTROLLO NEL MINOR TEMPO POSSIBILE DAL PUNTO 1 AL PUNTO 2

