

Milano



Comune
di Milano

*Ufficio
Scolastico
Provinciale
di Milano*



Milano Movimento Gioco Sport 2007-2008



1^ - 2^ ELEMENTARE

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;

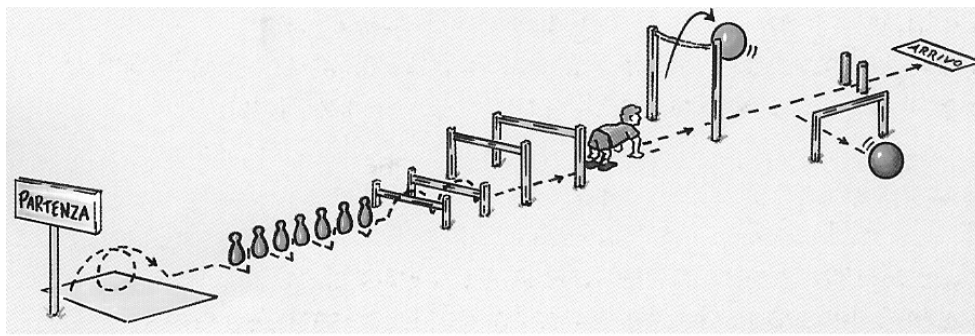
gattinare in appoggio sulle mani e i piedi (non sulle ginocchia) per circa cinque metri;

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 200 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:

Corso nei sacchi

Giocatori: squadre miste da 8/12 giocatori

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

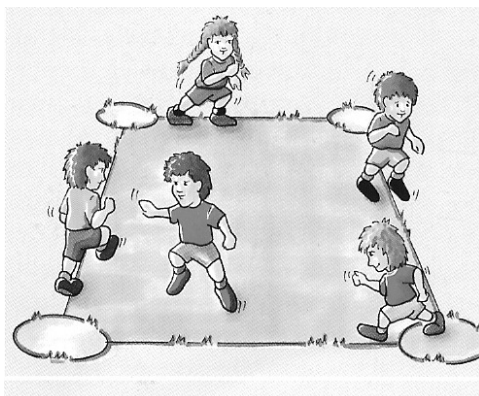
Regole: le squadre disposte per file parallele (cinque o sei al massimo) e con i partecipanti divisi in due gruppi posti uno di fronte all'altro.

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

Gioco dei quattro cantoni

Il gioco si svolge tra 5 bambini su quattro punti ben delimitati (4 cantoni) 4 bambini si posizionano sui 4 cantoni mentre un quinto è al centro. I bambini che occupano i cantoni si scambiano di posto senza preavviso mentre quello al centro deve cercare di occupare un cantone lasciato libero. Chi è senza cantone deve cercare di conquistarne uno.



Staffettone 8X 50 m.

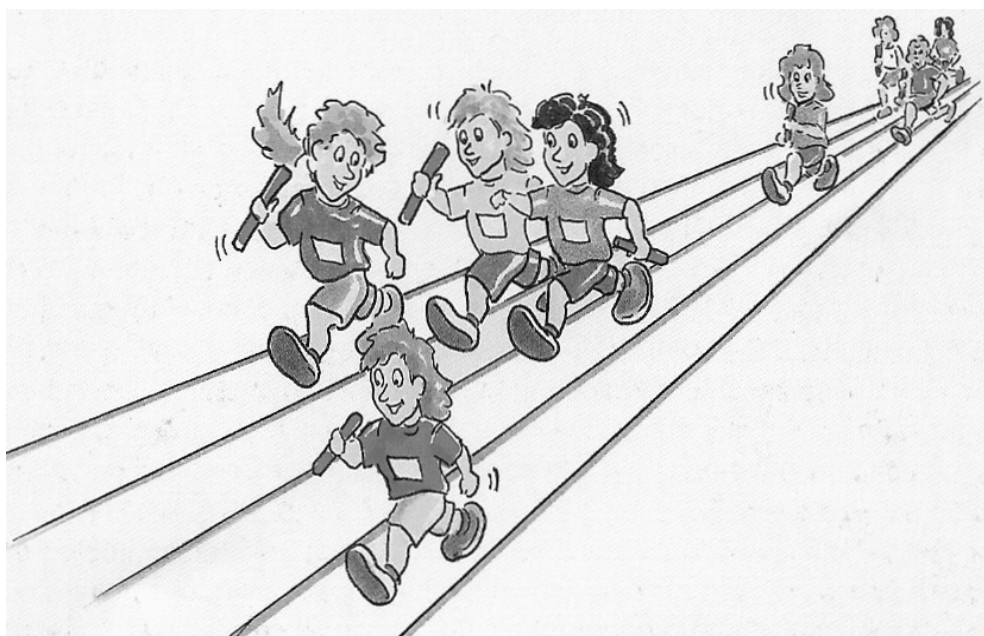
Giocatori: partecipazione per squadre miste di 8 bambini-e

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.



Gira Mondo

Giocatori: due squadre miste da 9 giocatori ciascuna.

Campo di gioco: prato o pista di atletica leggera.

In uno spazio rettangolare di dimensioni (9 x 18 metri) e diviso da una riga centrale in due quadrati da 9 metri di lato, all'interno dei quali si pongono i giocatori di ciascuna squadra in fila, vengono sistemati due canestri sui lati opposti dei due campi.

Regole: Il primo del gruppo tira a canestro, recupera la palla e la passa al compagno successivo che fa la stessa cosa. Si gioca in contemporanea sulle due metà campo e vince la squadra che realizza 20 canestri.

4° ELEMENTARE

La staffetta di salti

Campo di gioco: pedana salto in lungo

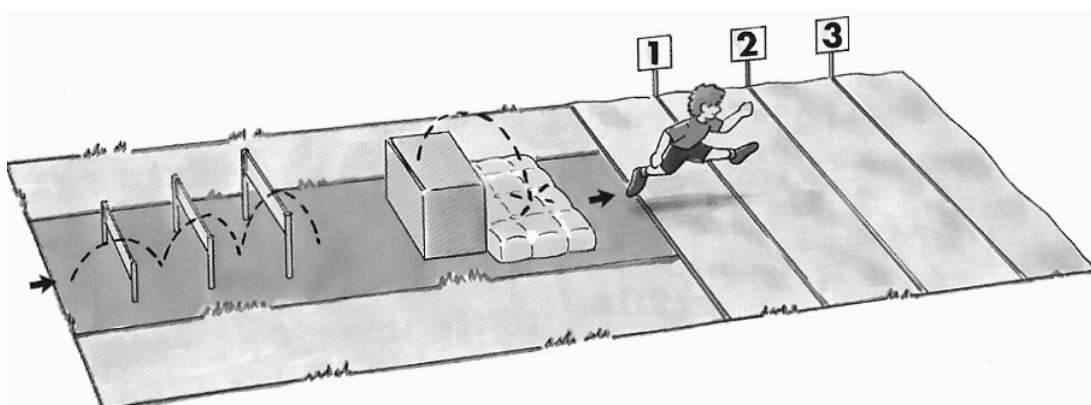
Regole: le squadre si allineano all'inizio della pedana del salto in lungo. Parte un giocatore per ciascuna squadra che dovrà effettuare 3 diverse tipologie di salto:

Salto in alto: superare in corsa 3 coppie di ritzi con asticelle poste a diverse altezze. Si segna un punto per ogni asticella superata.

Salto in basso: salire sopra un plinto ed effettuare un salto in basso atterrando sul materassone. Si segna un punto all'atterraggio in piedi; 2 punti per l'atterraggio accosciato.

Salto in lungo: effettuare un salto in lungo sulla sabbia atterrando a piedi pari. Sono tracciate 3 linee a distanze diverse il cui superamento vale rispettivamente 1-2-3-punti.

Alla fine si sommano i punti conseguiti da ciascun componente della squadra. Vince la squadra che ottiene il punteggio più alto.



Staffettone 8X 50 m.

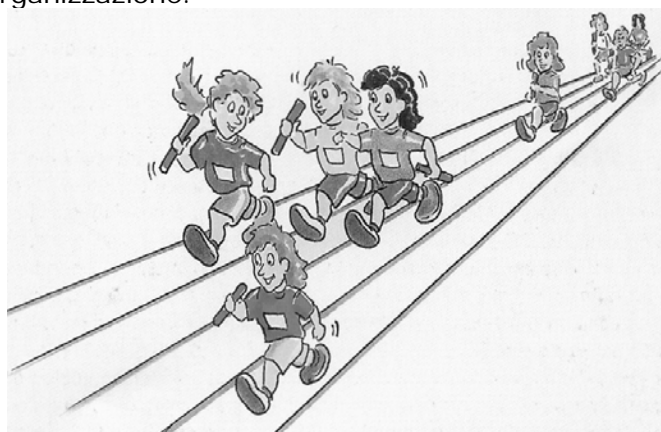
Giocatori: partecipazione per squadre miste di 8 bambini-e

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.

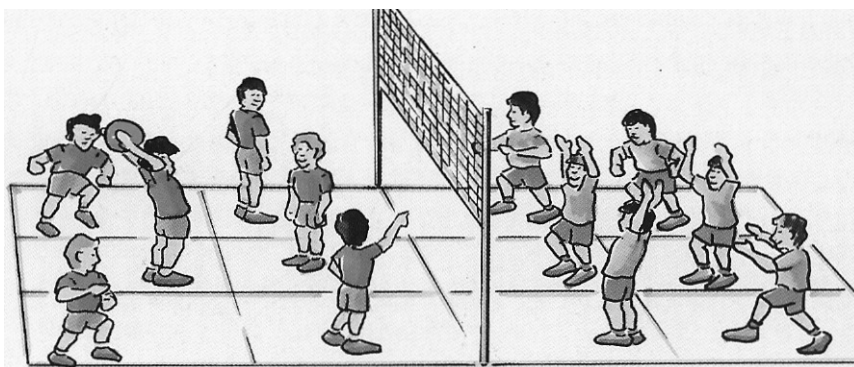


PALLA RILANCIATA

Giocatori: due squadre miste da 6 giocatori in campo e fino a 4 giocatori in panchina da impiegare tutti obbligatoriamente, mediante sostituzioni effettuate in ogni momento e per più volte, previo avviso all'arbitro.

Campo di gioco: campo di pallavolo, prato di m. 18 X 9 dove viene tesa una rete o una corda al centro per tutta la larghezza. Volendo, soprattutto a livello di approccio iniziale a scuola, si può dividere ciascuna metà campo in sei spazi uguali segnandoli a terra con del gessetto.

Regole: I componenti di ciascuna squadra si dispongono in campo su due file parallele, rispetto la rete, formate da tre giocatori. Il giocatore che si trova nella posizione centrale della fila dietro lancia la palla, con una o due mani, nel campo avversario, cercando di superare la rete. I giocatori dell'altra squadra cercheranno di prendere al volo la palla, per poi passarla al proprio compagno posto nella posizione centrale della fila dietro, che a sua volta la lancerà nel campo opposto sempre superando la rete. L'assegnazione del punto avviene quando la palla, inviata dal giocatore di una squadra, tocca il terreno all'interno del campo avversario (riga campo). Viceversa se la palla tocca il terreno all'esterno del campo opposto o non supera la rete, durante il lancio, il punto viene assegnato all'avversario. Se la palla, lanciata a scavalcare la rete, tocca la stessa ma la supera, il gioco è buono e si deve cercare di prenderla al volo. Dopo aver inviato la palla in campo avversario, il lanciatore o un capitano, grida: "Cambio" e i giocatori della propria squadra eseguono una rotazione di posizione in campo in senso orario. Vince la squadra che totalizza per prima 10 punti.



Gioco jolly (terza e quarta)

La corsa di 60 m. ad ostacoli

Giocatori: partecipano tutti a titolo individuale.

Campo di gioco: pista di atletica con ostacolini alti 30/40 cm. posti a 15-30-45 m. dalla linea di partenza.

Regole: partono contemporaneamente tanti atleti quante sono le corsie disponibili; La corsa è di 60 m. con il superamento di 3 ostacoli posti in ciascuna corsia. L'allievo deve rimanere rigorosamente nella propria corsia sino all'arrivo. La prova viene disputata in serie, e non vi sono quindi batterie eliminatorie e finale; Ogni concorrente disputa una sola prova. Ogni atleta può superare l'ostacolo con la tecnica che gli è più congeniale.