

## ALLENAMENTI DIVERTENTI

### 1. La catena.

- Effetti del gioco: miglioramento della velocità di spostamento.
- N° di partecipanti: Gruppo numeroso.
- Materiale necessario: nessuno

*Sviluppo del gioco: Un giocatore corre verso il resto del gruppo mentre il resto scappa ed evita di essere preso; quando l'inseguitore prende qualcuno, questi si lega a lui per la mano e insieme inseguono qualcun altro. Il gioco si conclude quando rimane un solo giocatore libero, che diventa il vincitore e il prossimo inseguitore.*



### 2. Corsa tutti uniti .

- Effetti del gioco: sviluppo della velocità di spostamento e della coordinazione di gruppo
- Materiale necessario: nessuno
- N° di partecipanti: Gruppi da tre a otto giocatori

*Sviluppo del gioco: ogni gruppo seduto in cerchio, tenuti per mano. Al segnale corrono senza sciogliere la catena fino ad un punto, girano oltre e ritornano al punto di partenza, sedendosi all'arrivo.*



### 3. Corsa di tre piedi.

- Effetti del gioco: sviluppo della forza della parte inferiore del corpo, della velocità di reazione e di velocità di spostamento.
- N° di partecipanti: disposizione a coppie
- Materiale necessario: nessuno

*Sviluppo del gioco: ogni coppia si mette d'accordo su un modo di spostarsi per cui abbiano solo tre punti di appoggio tra loro .*



#### 4. La fuga

- Effetti del gioco: resistenza alla velocità, velocità di reazione e di spostamento
- N° di partecipanti: in gruppi da tre
- Materiale necessario: nessuno

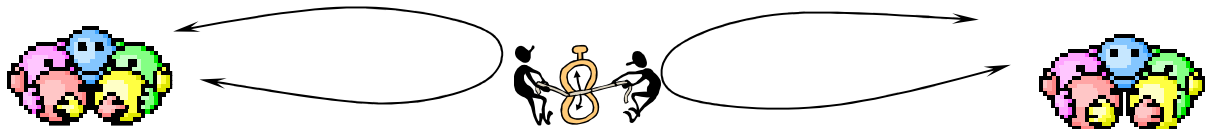
*Sviluppo del gioco: ogni gruppo di tre corre lentamente in fila. Ad un certo punto il giocatore che sta nel mezzo tenterà la fuga dagli altri due che devono inseguirlo e toccarlo.*



#### 5. Il fazzoletto

- Effetti del gioco: miglioramento della velocità di spostamento e di reazione
- N° di partecipanti: Gruppo numeroso.
- Materiale necessario: Uno straccio

*Sviluppo del gioco: i giocatori vengono divisi in due squadre di ugual numero ed equilibrate, in cui i giocatori sono numerati. Una persona sta a metà tra le due squadre, a circa 15 metri da ciascuna squadra. Questa persona dice un numero e le due persone che rispondono a questo numero devono partire di scatto per cercare di conquistare lo straccio. Se i due sono al centro del campo nessuno dei due può superare la metà campo se il fazzoletto sta in mano al giudice, chi afferra il fazzoletto cerca di fare ritorno velocemente alla sua squadra e conquistare così un punto; se viene toccato prima di arrivare alla sua linea di partenza perde il punto che va invece alla squadra avversaria.*



#### 6. Staffetta progressiva

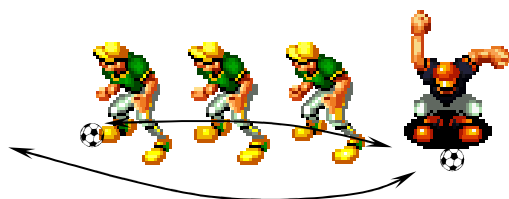
- Effetti del gioco: sviluppo della velocità di spostamento e della velocità di resistenza. E' un gioco interessante per la sua capacità di adattamento a vari livelli di rendimento fisico. Livello richiesto: dipende dalla posizione del giocatore (1 a 3).
- N° di partecipanti: Gruppos da due a quattro partecipanti.
- Materiale necessario: nessuno

*Sviluppo del gioco: I giocatori di ciascuna squadra si dispongono in fila per dare inizio al gioco. Si tratta di una staffetta particolare perchè il giocatore che deve passare il testimone, invece di finire la corsa, prende per mano il compagno e corre con lui. Si continua così con tutti i partecipanti e alla fine corrono tutti tenendosi per mano. Vince la squadra che arriva per primo con la catena intera al traguardo.*

## 7. Il canguro salterino

- Effetti del gioco: sviluppare le capacità di salto nei suoi aspetti differenti
- N° di partecipanti: Gruppi piccoli
- Materiale necessario: palloni o palle da softball

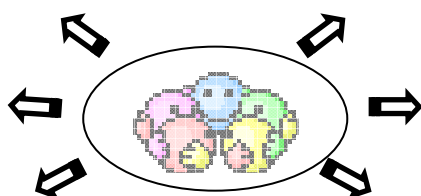
*Sviluppo del gioco: i partecipanti in gruppo si dispongono con le gambe aperte e ad una distanza di un metro tra loro; il primo lancia il pallone attraverso il tunnel delle gambe dei compagni, l'ultimo lo raccoglierà, se lo metterà tra le gambe e avanzerà fino a prendere il posto del primo. Vince la squadra che completa la rotazione nel minor tempo. Se il pallone scappa dalle gambe è possibile recuperarlo e continuare.*



## 8. El bordón

- Tipo di gioco: Capacità motoria di forza
- Effetti del gioco: miglioramento della forza
- N° di partecipanti: Gruppo numeroso.
- Materiale necessario: Coni.

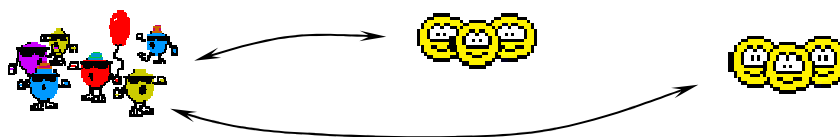
*Sviluppo del gioco: i giocatori si prendono tutti per mano formando un cerchio e lasciando un cono al centro. Il cono servirà per mantenere la distanza dal centro. Al segnale tutti tirano indietro evitando di avvicinarsi al cono. Chi tocca il cono perde.*



## 9. Formare il numero

- Effetto del gioco: miglioramento della resistenza con spostamenti
- N° di partecipanti: Gruppo numeroso.
- Materiale necessario: nessuno

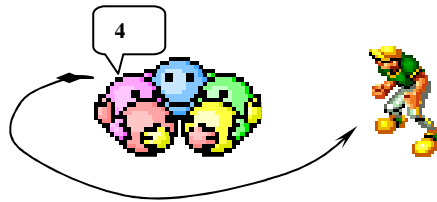
*Sviluppo del gioco: Tutti i partecipanti si distribuiscono nello spazio e al momento in cui l'allenatore grida un numero devono correre a formare gruppi che corrispondano a questo numero. Poi si separano e ricominciano.*



## **10. Uno contro tre**

- Effetto del gioco: Miglioramento della forza, agilità e resistenza
- N° di partecipanti: in gruppi di quattro
- Materiale necessario: nessuno

*Sviluppo del gioco: In gruppi di quattro numerati, tre si prendono per mano e l'altro resta libero. Si chiama un numero che è la persona che il compagno libero deve cercare di toccare nonostante l'opposizione degli altri tre.*



## **11. Movimento del tronco e delle gambe**

- Effetto del gioco: Miglioramento della flessibilità
- N° di partecipanti: Gruppo numeroso.
- Materiale necessario: palloni o palle da SOFBOL

*Sviluppo del gioco: seduti a terra con le gambe tese uno dietro l'altro, il primo con il pallone tra i piedi. Appoggiando la schiena a terra, sollevare le gambe e portare indietro il pallone dietro la testa verso terra dove viene raccolto dai piedi del compagno seguente che esegue lo stesso esercizio.*

## **12. Lotta dei galli**

- Effetto del gioco: Miglioramento della forza, dell'equilibrio e della flessibilità
- N° di partecipanti : Gruppo numeroso
- Materiale necessario : nessuno

*Sviluppo del gioco: a coppie in accosciata, uno davanti all'altro. Al VIA ognuno tenterà di far cadere l'altro*

