

Anno Scolastico 2009-2010

UN ANNO CON IL RUNNER TEAM



BOOK DI GIOCHI SPERIMENTATI DALLA CLASSE 3^AB

ISTRUTTORE DI ATLETICA LEGGERA: Cubello Antonio
INSEGNANTE DI EDUCAZIONE MOTORIA: Monterosso Cinzia

GIOCHI DI CORSA E DI AGILITA'

CORSA A STAFFETTA

Le squadre devono essere di uguale numero di componenti, in caso contrario si stabilisce che alcuni giocatori della squadra meno numerosa correranno due volte. È preferibile questa soluzione piuttosto che escludere dei giocatori della squadra più numerosa.

Le staffette possono prevedere vari tipi di corsa, in andata e in ritorno, oppure chiedendo a ciascun giocatore di ogni squadra una corsa differente. Ad esempio: la corsa all'indietro, la corsa a quattro zampe.

La corsa a ranocchio: i bambini sono accoccolati e si muovono con piccoli saltelli.

La corsa a gambero: a quattro zampe, ma con la schiena rivolta verso terra e camminando all'indietro.

La corsa delle oche: gambe piegate e mani sulle ginocchia.

La corsa faccia-schiena: i bimbi sono a gruppi di tre e si tengono per le braccia. Il bambino al centro gira la schiena alla linea del traguardo e cammina a ritroso.

La corsa del carro: i bimbi sono raggruppati a due a due e formano un carro, stando di fronte e tenendosi per le spalle.

La corsa a canguro: un bambino tiene fra le gambe un pallone; per avanzare deve saltare come un canguro. Se il pallone cade, deve tornare al punto di partenza e ripartire.

La corsa con la seggiola: i bambini sono in gruppi di tre. Due formano la "seggiola" tenendo ciascuno il proprio polso sinistro e il polso destro del compagno, il terzo è seduto sulla "seggiola" così formata.

La corsa a ostacoli: il percorso è disseminato di ostacoli che i bambini devono evitare o saltare.

La corsa slalom: come nello sci, con coni che segnano un percorso.

La corsa con la palla: un bambino ha una palla in mano. Al segnale, la lancia davanti a sé e la riprende dopo un rimbalzo, proseguendo così fino al traguardo. La corsa con la palla in due: i bimbi sono a coppie e hanno una palla in due. Corrono lanciandosi continuamente la palla fra di loro. Devono stare ad una distanza di almeno 2 metri (meno se i bimbi sono piccoli). Se la palla cade devono tornare al punto di partenza e ricominciare.

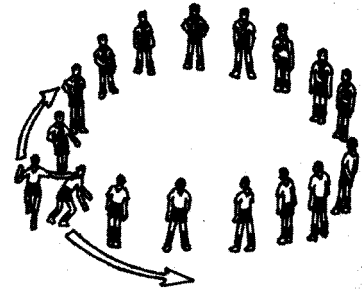
CACCIA ALLA LEPRE

Due bambini sono rispettivamente il cacciatore e la lepre. Tutti gli altri sono in cerchio e si tengono per mano. Il cacciatore deve riuscire ad acchiappare la lepre, rincorrendola dentro o fuori dal cerchio.

IL GATTO E IL TOPO

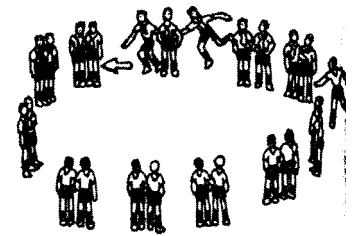
Tutti i bambini si dispongono in un ampio cerchio, tenendosi per mano. Uno compagno, scelto dall'insegnante, esce dal cerchio e, correndo, gira intorno al cerchio, alle spalle degli altri giocatori. Ad un tratto con la mano tocca un compagno e subito scappa correndo velocemente attorno al cerchio. Il giocatore toccato scatta immediatamente e corre nel senso contrario, lasciando vuoto il suo posto. Vince chi dei due arriva per primo a occupare il posto vuoto.

L'altro giocatore dovrà allora riprendere il gioco e, come nel caso precedente, toccare un altro compagno per contendere con lui il posto. E così via.



SOTTOBRACCIO

Gli alunni sono in cerchio, a coppie; ogni coppia si tiene sottobraccio. Un giocatore è il gatto, un altro il topo. Il gatto deve prendere il topo, correndo dentro e fuori del cerchio, Il topo, per salvarsi, si mette sottobraccio a uno dei compagni in coppia. Immediatamente l'altro giocatore della coppia diventa topo e scappa per non essere preso dal gatto. Se un topo viene preso diventa gatto.



IL LABIRINTO (consigliato ad una classe quinta)

I bambini, meno due (il gatto e il topo), si dispongono su più file parallele, con le braccia tese all'altezza delle spalle, a uguale distanza gli uni dagli altri, in modo da toccarsi la punta delle dita.

Così facendo, vengono a crearsi alcuni corridoi fra di loro. A ogni colpo di fischietto dell'insegnante, i giocatori ruotano di 90°. In questo modo si vengono a creare altri corridoi, perpendicolari ai precedenti.

Il gatto deve riuscire ad acchiappare il topo. Di tanto in tanto l'insegnante dà un colpo di fischietto, aprendo o chiudendo, così, passaggi e vie di fuga.

STAFFETTA NEGLI ANELLI

Le squadre sono in fila indiana distanziate di qualche metro l'una dall'altra. Per terra, a una ventina di metri da ciascuna fila, è messo un cerchio. Al segnale il primo bambino di ciascuna squadra corre al cerchio, lo passa nella testa e lo sfilia dai piedi, va a toccare il numero 2 e si mette in coda alla fila. Il numero 2 parte subito, passa attraverso il cerchio e così via fino all'ultimo. Vince la squadra che termina per prima.

GIOCHI CON LA PALLA

PASSA PALLONE

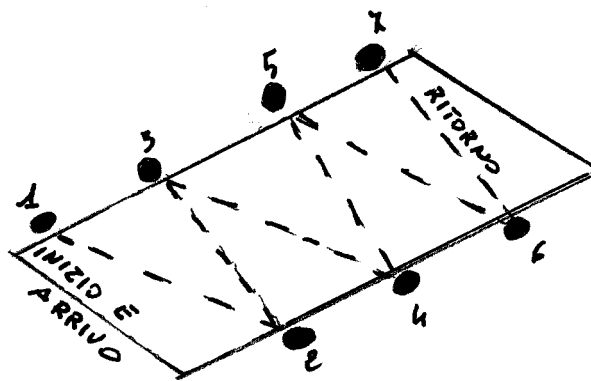
Due o più squadre sono in fila indiana, una accanto all'altra. Il primo giocatore di ogni squadra ha un pallone. Al segnale, il pallone passa di mano in mano sopra le teste, fino all'ultimo giocatore che corre a mettersi all'inizio della sua fila e fa passare di nuovo il pallone, questa volta sotto le gambe. Poi tocca al terzo giocatore e così via. Il pallone verrà passato una volta sopra la testa e un'altra sotto le gambe, alternativamente.

Quando tutti i giocatori hanno eseguito l'esercizio, l'ultimo di essi corre a portare il pallone fino a una linea posta a una ventina di metri dalle squadre. Vince la squadra che per prima riesce a portare il pallone alla linea.

PALLA RAPIDA

I bambini di ogni squadra sono disposti come in figura. Al segnale la palla va lanciata al compagno di fronte il più rapidamente possibile. Se il lancio è corto, il giocatore può spostarsi per prenderla ma per rilanciarla deve tornare al proprio posto. Quando la palla è arrivata in fondo, l'ultimo giocatore la rilancia al penultimo e così via.

Vince la squadra che impiega il minor tempo per una andata e ritorno.

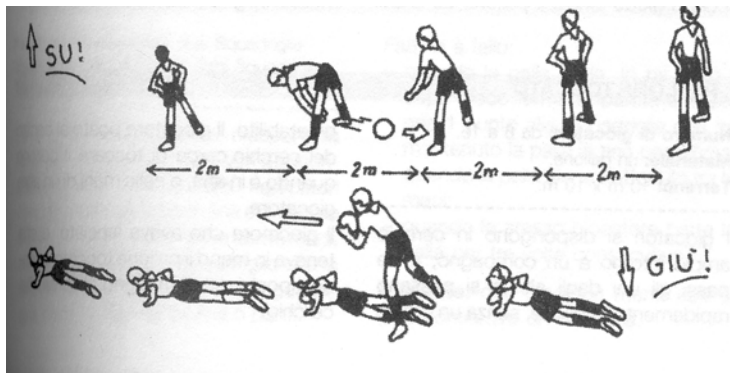


STAFFETTA SU E GIÙ

Ogni squadra è in fila indiana, con gli alunni disposti ciascuno a 2 m di distanza uno dall'altro e con le gambe divaricate.

Davanti al primo di ciascuna fila viene posto un pallone. Al segnale dell'insegnante, il pallone viene fatto rotolare velocemente fra le gambe della fila, fino all'ultimo giocatore. Questi lo afferra e grida ai suo compagni: "Giù!". I bambini si accucciano, mentre l'ultimo passa sopra di essi con le gambe larghe. Quando arriva in testa alla fila, si mette a 2 m dal primo giocatore e grida: "Su!". Poi fa rotolare il pallone fra le gambe degli compagni, e così via di seguito, finché il primo dei giocatori è tornato in testa.

Vince la squadra che finisce per prima.

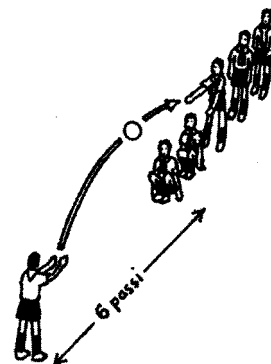


PALLA SU E GIU'

(Se i bimbi sono piccoli è bene fare squadre poco numerose per evitare lanci troppo lunghi)

Le squadre sono in fila indiana dietro una linea tracciata sul terreno. Un "lanciatore" con la palla sta a sei passi dalla fila. Al fischio dell'insegnante, ogni lanciatore lancia la palla al primo giocatore della propria squadra, il quale deve rilanciargliela immediatamente e poi deve accoccolarsi. Il lanciatore lancia la palla al secondo giocatore, il quale si accoccola e così via fino all'ultimo.

Non appena l'ultimo giocatore ha rilanciato la palla al lanciatore, il penultimo si alza, prende la palla lanciata dal lanciatore, la rilancia, poi tocca al terzultimo e così via fino a quando tutti i giocatori sono di nuovo in piedi e la palla è tornata al primo della fila. Vince la squadra che termina per prima.



PALLONE CON IL PIEDE DESTRO

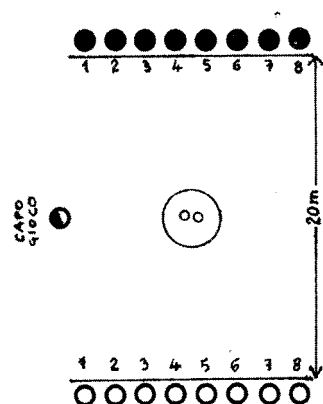
I giocatori sono in cerchio. Uno di loro, al centro, cerca di far uscire il pallone dal cerchio. Gli altri devono tenere le mani dietro alla schiena e possono servirsi solo del piede destro per respingere il pallone. Chi lo lascia passare prende il posto del giocatore al centro. Dopo un certo tempo, l'insegnante indica di usare il piede sinistro invece del destro.

CHIAMA IL NUMERO

A centro campo è segnato un cerchio di 1 m di diametro, al centro del quale vengono messi due palloni. Le squadre sono in linea, ciascuna su un lato del campo da gioco.

L'insegnante assegna a ogni giocatore un numero progressivo, poi chiama un numero a caso. I due giocatori con quel numero corrono verso il cerchio e ciascuno di essi lancia uno dei palloni a un compagno di squadra.

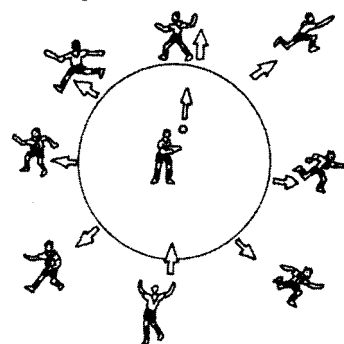
La squadra che prende per prima il pallone al volo guadagna 1 punto. Se invece il compagno di squadra non prende il pallone al volo, dovrà essere un altro compagno a correre per prenderlo e lanciarlo al giocatore al quale era destinato.



PALLA CHIAMATA

Si segna per terra un cerchio di circa 6 m di diametro, I giocatori vi si dispongono intorno con un piede dentro il cerchio.

Un giocatore si mette al centro e lancia in aria una palla, gridando il nome di un altro giocatore. Tutti fuggono, meno colui che è stato chiamato, il quale deve rapidamente recuperare la palla. Appena ha la palla in mano l'insegnante fischia. Tutti i giocatori si immobilizzano dove sono. Il giocatore deve colpirne un altro con la palla, ma può fare al massimo tre passi per avvicinarsi a colui che vuole colpire. Se ci riesce, il colpito prende un punto negativo, altrimenti il punto lo prende il lanciatore. Al terzo punto negativo si viene eliminati dal gioco.





ANCHE QUEST'ANNO CI È STATO PERMESSO DI SVOLGERE PARTE DELLE LEZIONI DI MOTORIA CON ANTONIO CUBELLO, ISTRUTTORE DI ATLETICA LEGGERA DEL RUNNER TEAM. QUESTO BOOK DI GIOCHI È NATO DALLA VOGLIA DI METTERE A DISPOSIZIONE DEGLI INSEGNANTI DELLE ALTRE CLASSI IL LAVORO DI SPERIMENTAZIONE DI GIOCHI CHE ABBIAMO SVOLTO IN PALESTRA PER PROMUOVERE IN MODO LUDICO LO SVILUPPO PSICOFISICO DEGLI ALUNNI DELLA SCUOLA PRIMARIA.

RIPORTIAMO ANCHE ALCUNE IMPRESSIONI E SPERANZE PER LE LEZIONI DI MOTORIA DEI PROSSIMI ANNI, EMERSI NEL CORSO DELLE ATTIVITÀ SVOLTE IN CLASSE E RIFERITE AD ATTIVITÀ MOTORIE SPERIMENTATE NON SOLO IN PALESTRA MA ANCHE IN OCCASIONE DELLA MINIOLIMPIADE ORGANIZZATA DAL RUNNER TEAM.

MAESTRA CINZIA E
I BIMBI DELLA TERZA B



“A me piace molto lanciare il vortex e anche se sbaglio, mi piace lo stesso”

Matteo D.

“Il prossimo anno vorrei fare di nuovo ginnastica con Antonio perché è stato davvero bello fare atletica leggera con lui. In quarta vorrei che Antonio e maestra Cinzia ci insegnassero altri giochi bellissimi e divertenti come quelli di quest’anno”

Denise, Naomi

“È stato bello come ho tirato il vortex, ho fatto alcuni metri e volevo farne ancora di più. Mi piace fare ginnastica con Antonio perché ci fa fare bellissimi giochi”

Nicolas

“Il prossimo anno mi iscriverò di nuovo alla Miniolimpiade e penso che farò il lancio del vortex e la corsa di resistenza sperando di qualificarmi”

Francesca

Alla Miniolimpiade io mi sono divertito tanto.

Moreno, Marco

Il prossimo anno con Antonio vorrei fare ancora tanti giochi come quest'anno perché sono molto divertenti....

Beatrice

Antonio è bravo non solo con noi ma con tutti i bambini che allena in palestra.

Riccardo

Il prossimo anno vorrei fare con Antonio tanti altri begli esercizi di atletica leggera.

Giorgia, Virginia, Madalina

Il prossimo anno vorrei fare le stesse attività, solo un po' più difficili.

Davide



Preferisco l'atletica al rugby.

Gabriele

Il prossimo anno mi piacerebbe continuare a fare quello che ci fa fare Antonio in Palestra!!

Diego, Michael

Il prossimo anno alla Miniolimpiade mi vorrei divertire di più perché quest'anno ho fatto solo una gara.

Giada

Alla Miniolimpiade la cosa che mi è piaciuta di più è stata che alcuni bambini, anche se non si sono qualificati, erano felici!!

Matteo I.

Alla Miniolimpiade mi sono emozionata molto.

Veronica

Vorrei che il prossimo anno ad insegnarci atletica leggera ci fosse ancora Antonio perché è simpatico e spiritoso e con lui vorrei fare tanti percorsi con gli ostacoli alti.

Simona

Quando il prossimo anno ci sarà ancora Antonio, vorrei fare in palestra il salto in lungo, quello degli ostacoli ed il lancio del vortex che mi piacciono molto.

Federica, Manuel, Niccolò

Mi è piaciuto partecipare alla Miniolimpiade ma non mi è piaciuto quando sono caduta...il prossimo anno vorrei allenarmi al salto agli ostacoli, rifare la gara e arrivare terza.

Elisa

Il prossimo anno alla Miniolimpiade vorrei fare nuovamente le gare che ho fatto quest'anno.

Simone

