



# KIDS' ATHLETICS INDOOR 2015

Verona - PalAteneo, 24 gennaio 2015

## ORARI

- ore 14.45 ritrovo
- ore 15.30 inizio manifestazione
- ore 17.00 premiazioni e fine manifestazione

## GIOCHI E PERCORSI - elenco

GIOCO N°	TITOLO	24GEN
1	PERCORSO ABILITA' UNO	ESORDIENTI A
2	SALTO IN ELEVAZIONE	ESORDIENTI A
3	LANCIO PALLA MEDICA 2 KG	ESORDIENTI A
4	PERCORSO RESISTENZA	ESORDIENTI A
5	PERCORSO ABILITA' DUE	ESORDIENTI B
6	SALTO IN LUNGO DI SQUADRA	ESORDIENTI B
7	LANCIO DEL VORTEX DI PRECISIONE	ESORDIENTI B
8	CORSA A NAVETTA A STAFFETTA	ESORDIENTI B



## GIOCHI E PERCORSI - descrizione

### **1- PERCORSO ABILITA' UNO**

Il gruppo viene diviso in due file contrapposte.

Il bambino:

- fa rotolare una fitball a terra passando tra 5 coni
- salta di quà e di là di una corda a piedi pari
- corre veloce e dà il cambio al compagno che sta di fronte il quale percorre il percorso al contrario.

Contare il numero di volte in cui il percorso è svolto.

#### Materiale occorrente:

- n° 1 fitball
- n° 5 coni
- n° 1 corda

### **2- SALTO IN ELEVAZIONE (con atterraggio sul materasso del salto in alto)**

Collocare una corda elastica ad una altezza consona all'altezza dei bambini. I bambini saltano uno dopo l'altro cercando di toccare la corda elastica. Chi non riesce a toccare la corda, esce dal gioco. Il gioco prosegue alzando di volta in volta la corda elastica.

Al termine contare il punteggio totale e fare la media con il numero di salti.

#### Materiale occorrente:

n° 2 ritmi salto in alto  
n° 1 corda elastica

### **3- LANCIO DELLA PALLA MEDICA 2 KG**

Lancio della palla medica a due mani dal petto.

Segnare il punteggio da 1 a ...

Al termine calcolare la media (punti totali/numero lanci).

#### Materiale occorrente:

n° 2 palla medica 2 kg

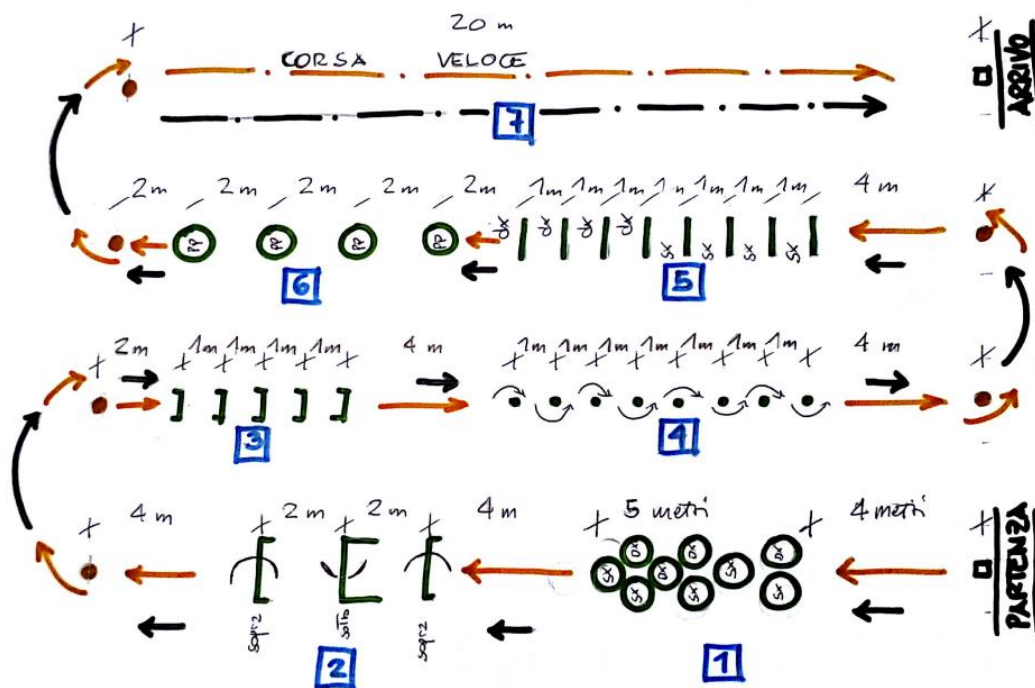


## 4- PERCORSO RESISTENZA UNO

Percorso da effettuare singolarmente. Quando il primo bambino arriva, parte il secondo e così di seguito. Cronometrare il tempo. Tenuto conto del tempo (8' circa) è possibile far ripetere la prova.

### Materiale occorrente:

- N° 13 cerchi
- n° 2 ostacoli 60 cm
- n° 1 ostacolo 106 cm
- n° 5 ostacolini
- n° 16 coni/cinesini
- n° 8 fascette gommapiuma



## 5- PERCORSO ABILITA' DUE

La squadra viene portata sul percorso, facendo una breve dimostrazione/prova.

I bambini sono disposti in due file contrapposte. Il primo bambino di una fila inizia a saltare a piedi pari dentro 4 cerchi -> 4 ostacolini -> 4 fascette e passa il testimone al compagno della fila opposta che percorre il percorso al contrario. Quando tutti avranno corso una volta, si ricomincia saltando con la gamba sinistra e successivamente con la gamba destra.

Totale 3 prove a testa, al termine fare la media sul tempo totale di squadra.

### Materiale occorrente:

- n° 4 cerchi
- n° 4 ostacolini
- n° 4 fascette
- n° 1 testimone



### **6- SALTO IN LUNGO DI SQUADRA**

Il gruppo viene messo in fila. Il primo della fila compie un salto in lungo a piedi pari. Il secondo, il terzo, il quarto, ..., ecc, fa la stessa cosa partendo da dove è arrivato il compagno precedente. Si misura il salto completo (dalla linea di partenza al segno di arrivo dell'ultimo bambino) e si divide per il numero dei bambini della squadra.

#### Materiale occorrente:

n° 1 bacchetta (per segnare il punto di arrivo del salto)

n° 1 corda metrica da 20 mt

### **7- LANCIO DEL VORTEX DI PRECISIONE**

Il gruppo viene diviso in due file contrapposte.

Il primo di ogni fila ha in mano il vortex. A terra sono disposti n° 4 cerchi distanti tra loro 5/6 metri. Il bambino lancia il vortex cercando di farlo cadere all'interno del primo cerchio. Lo riprende e, dall'interno del primo cerchio lo lancia verso il secondo cerchio e così via fino al quarto. Al termine consegna il vortex al compagno che ha di fronte che ripeterà al contrario il gioco.

Ogni centro è 1 punto, contare il numero totale di punti e fare la media (punti totali/lanci).

#### Materiale occorrente:

n° 4 cerchi

n° 4 vortex

### **8- CORSA A NAVETTA A STAFFETTA**

Il bambino deve correre fra due coni distanti 10 metri l'uno dall'altro per 4 volte e quindi darà il cambio al compagno.

Cronometrare e segnare il tempo totale.

#### Materiale occorrente:

n° 2 coni alti



**tabella oraria PREVISTA**

gioco	ES A 1	ES A 2	ES A 3	ES A 4		ES B 1	ES B 2	ES B 3	ES B 4
1	<b>15.30</b> <b>15.45</b>	16.30 16.45	16.10 16.25	15.50 16.05					
2	15.50 16.05	<b>15.30</b> <b>15.45</b>	16.30 16.45	16.10 16.25					
3	16.10 16.25	15.50 16.05	<b>15.30</b> <b>15.45</b>	16.30 16.45					
4	16.30 16.45	16.10 16.25	15.50 16.05	<b>15.30</b> <b>15.45</b>					
5						<b>15.30</b> <b>15.45</b>	16.30 16.45	16.10 16.25	15.50 16.05
6						15.50 16.05	<b>15.30</b> <b>15.45</b>	16.30 16.45	16.10 16.25
7						16.10 16.25	15.50 16.05	<b>15.30</b> <b>15.45</b>	16.30 16.45
8						16.30 16.45	16.10 16.25	15.50 16.05	<b>15.30</b> <b>15.45</b>