

| ATLETICA – ALLENAMENTO 1   | BAMBINI DAI 6 AI 9 ANNI   |
|--|---|
| <p><b>Titolo:</b><br/>La capsula del tempo!</p>  | <p><b>Materiale:</b><br/>- 1 pallone per ciascun bambino;<br/>- 1 pallone per l'istruttore</p>  |
| <p><b>Spiegazione attività:</b><br/>il gioco viene mutuato dai popolari “1,2,3... Stella” e “le belle statuine” ma si gioca con il pallone.<br/>Dopo aver fatto disporre i bambini (ciascuno con il proprio pallone) a distanza di sicurezza, gli uni dagli altri, sulla linea del limite dell'area di rigore, il gioco potrà iniziare.<br/>L'obiettivo sarà quello di far raggiungere ai bambini la linea di fondo campo muovendosi in avanti secondo l'andatura indicata dall'istruttore. I bambini potranno muoversi solo quando il pallone (la capsula del tempo) in possesso dell'istruttore si troverà in volo, lanciato in alto, mentre dovranno fermarsi all'istante quando questi tornerà tra le mani dell'istruttore (“congelando il tempo”).<br/>I bambini trovati a muoversi dopo che il pallone sarà tornato tra le mani dell'istruttore dovranno fare un passo indietro come penalità.<br/>Vince il bambino che per primo riesce a raggiungere la linea di fondo o tutti i bambini che arrivano al traguardo senza aver mai commesso infrazioni.<br/>Il gioco si presta innumerevoli varianti nella conduzione del pallone (ad es. con le varie parti del piede) e nell'arresto (ad es. in piedi, seduti, sdraiati ecc...)</p> | <p><b>Spazio necessario:</b> un'area di rigore di un campo da calcio regolamentare.</p> <p><b>Durata attività:</b> dai 15 minuti in avanti...</p> <p><b>Immagine:</b></p>  <p>questo gioco si presta tantissimo per la conduzione del pallone a testa alta e per il calcolo delle traiettorie.</p> |