



## **GIOCHIAMO E IMPARIAMO A MUOVERCI - ORIENTAMENTO SPAZIO-TEMPORALE**

ETA' 6 8 ANNI

MATERIALE: 14 cinesini numerati, scotch di carta con numeri.

SPAZIO: 12 x 12 m suddiviso in corsie

TEMPO 30' comprensivi di tempi di recupero

SPIEGAZIONE ATTIVITA': E' la capacità di dominare il proprio corpo in relazione allo spazio e alla velocità di movimento del corpo stesso con gli obiettivi

di migliorare la gestione del corpo, conoscerne gli assi di movimento, aumentarne la percezione della velocità di movimento.

### **ALLENAMENTO 1 - andature**

camminate avanti e indietro con appoggi diversificati sui piedi

camminate con rullate

percorrere lo spazio con balzi e salti gradualmente più lunghi

### **ALLENAMENTO 2 - salti e balzi**

Giochi di salti e balzi, anche girati, con pause respiratorie

### **ALLENAMENTO 3 – test**

Test salto in lungo da fermo

### **ALLENAMENTO 4 – giochi a confronto**

Giochi coprendo lo spazio della corsia in velocità (es prendi birillo, staffetta “vai e torna”...)

### **ALLENAMENTO 5 – giochi senza tocco**

Gioco a campo libero (es: napoleone dichiara guerra a.. perde chi si fa leggere il numero)

### **ALLENAMENTO 6 – gioco a due campi**

Castellone numerato (recupero birilli nel campo avversario senza farsi leggere il proprio numero)