



Disciplina - Categoria

POLISPORTIVO

Età dei giocatori

≥ 6 anni

Titolo

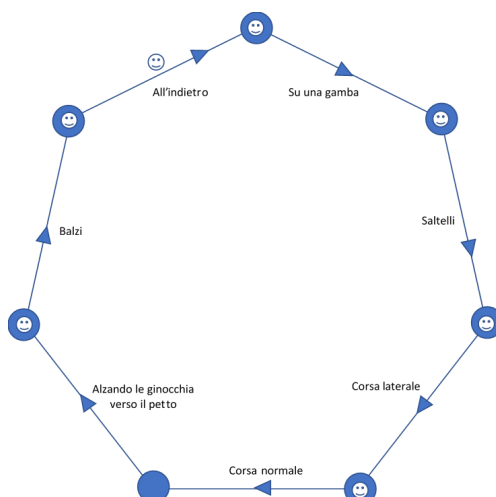
STAFFETTA PROGRESSIVA

Materiale necessario

Nastro segnaletico per delimitare il percorso - Cerchi o cinesini per indicare la posizione di partenza dei giocatori - Cronometro.

Spazio necessario/come organizzarlo

Qualsiasi tipo di terreno della dimensione sufficiente a tracciare un percorso di 15 metri a corrente.



Durata attività

10 ÷ 15 minuti

Spiegazione attività

Su un lungo percorso circolare si distribuiscono, distanziati di circa 15 metri, i componenti della squadra come per una staffetta solo che ogni tratto dovrà essere fatto in maniera particolare: un tratto all'indietro, uno su un piede solo, uno saltellando, uno a rana...

Per darsi il cambio, una volta arrivati a circa un metro di distanza dal compagno, l'adulto provvederà a passare il testimone con la voce, evitando di far toccare i due partecipanti. Il giocatore in attesa inizierà il proprio tratto, mentre il compagno che l'ha raggiunto occuperà il suo posto. L'animatore farà da giudice e potrà penalizzare (aggiungendo secondi in base alla distanza) in caso di partenze anticipate.

Completato il giro del percorso si ripeterà la staffetta partendo dalla postazione successiva a quella del precedente giro in modo che tutti i giocatori percorrano progressivamente i diversi tratti della staffetta, ovvero si compia un numero di giri pari al numero di componenti del gruppo.

Vince la squadra che impiega meno a completare la staffetta, al netto delle eventuali penalità.

In alternativa, si può predisporre un breve percorso che ogni componente deve eseguire a turno cambiando ogni volta l'andatura, passo, modo ed alla fine si calcola il tempo totale impiegato dalla squadra.