

# GIOCO SPORT 2009

14 MAGGIO 2009 – Verona , Palazzetto Gavagnin

## 1. "Scaletta"

La classe viene divisa in due file contrapposte. Di fronte ad ogni fila è disposta una SCALETTA.

Al VIA **A** esegue :

Balzo dx nel 2° quadrato

Balzo sx nel 4° quadrato

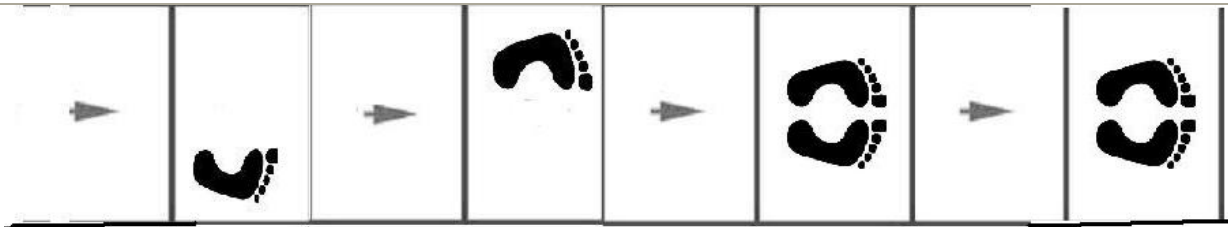
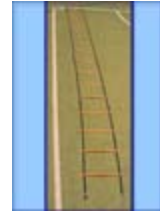
Balzo due piedi nel 6° quadrato

Salto piedi pari nel 8° quadrato

Completamento del percorso di corsa con un appoggio dentro a ciascun riquadro.

Giunto all'altro capo **A** dà il cambio ("*batte il cinque*") al compagno **B**, pronto ad eseguire il percorso inverso. Si assegna 1 punto per ogni percorso compiuto.

L'esercizio prosegue senza interruzione per 10 minuti e almeno fino a che tutti i componenti la classe non abbiano completato l'esecuzione.

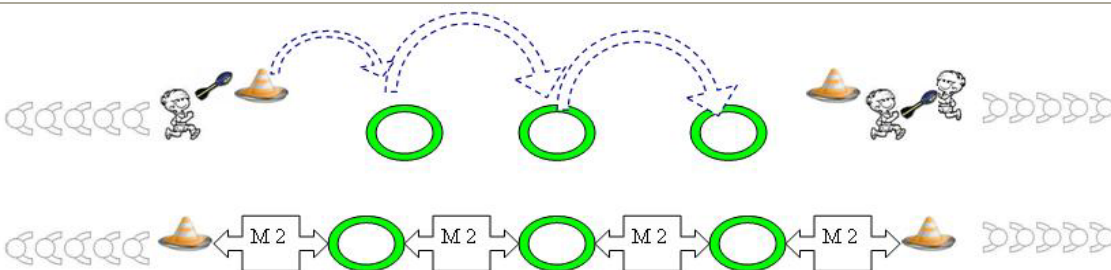


## 2. "Vortex"

La classe viene divisa in due file contrapposte. Il primo di ogni fila ha il Vortex. Di fronte ad ogni fila è disposta una serie di 3 cerchi distanti tra loro 2 m circa. Al VIA **A** parte e, giunto al 1°cono, lancia il vortex dentro al 1° cerchio. Quindi corre a raccoglierlo e da lì effettua il 2° lancio verso il 2° cerchio. Corre, raccoglie e lancia nel 3° cerchio. Corre, raccoglie e consegna il vortex al compagno della fila opposta, portandosi in fondo.

**B** parte a sua volta ed esegue il percorso inverso. Si assegna 1 punto per ogni centro realizzato .

L'esercizio prosegue senza interruzione per 10 minuti e almeno fino a che tutti i componenti la classe non abbiano completato l'esecuzione.



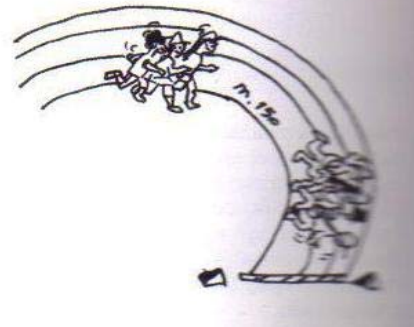
### 3. CORSA in curva (m150)

- materiali:** nessuno
- ambienti:** spazio aperto
- dinamiche:** in gruppo
- scopi:** sviluppo delle capacità individuali - relazionale
- funzioni:** esercitativo

Due classi per volta, con diversificazione del colore, affrontano una gara di corsa prolungata su una pista di atletica leggera; si prende il tempo sul concorrente "decimo" arrivato al traguardo (distanza metri 150).



Campo Consolini Verona maggio 2001, fase distrettuale



### 4. Percorso ginnico sportivo

