

ATTIVITA' INDOOR ESORDIENTI

PRIMA DI INIZIARE

Gli esordienti iscritti saranno divisi in sei squadre miste. La manifestazione sarà articolata in tre attività simultanee che impegnerà due squadre per ogni attività e una staffetta finale. Le squadre saranno distinte per colore. Durata prevista 1 ora circa. Saranno premiati tutti i partecipanti.

1^ attività: **SALTO IN ALTO**

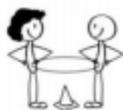
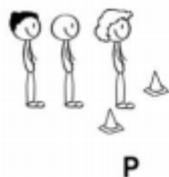
Due ritti con elastico. Cinque ostacolini disposti a semicerchio. I bambini effettuano una rincorsa saltando gli ostacoli; una volta da sinistra e una volta da destra arrivando sul materassone. Si parte da altezza materassone e poi si aumenta la misura. Tutti i bambini effettuano due salti (uno con stacco destro e uno con stacco sinistro).

2^ attività: **GIMNKANA CON IL BERSAGLIO**

Ci saranno due squadre che si sfideranno, ordinate in due file. Al segnale di partenza i primi due giocatori correranno a slalom fra i coni e, arrivati alla linea di metà campo, lanceranno una palla medica da 1 kg di fronte a loro con due mani al petto. Se la palla cadrà nella zona "1" il punteggio sarà pari a 1, nella zona "2" il lancio varrà 2 punti, mentre nella zona "3" i punti ottenuti saranno 3. Dopo il lancio il giocatore torna di corsa dalla propria squadra e dà il cambio al giocatore in attesa, battendogli il cinque. Nel corso del gioco si sommano i punti ottenuti da tutti i giocatori della squadra nei lanci effettuati.

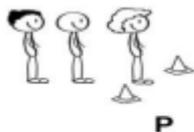
3^ attività: **CENTRA IL CONO**

2 bambini alla volta, in coppia, sostengono un cerchio tenendolo con la pancia e camminano fino a raggiungere un cono attorno al quale devono fare cadere il cerchio senza l'aiuto delle mani.



4^ attività: **LA RANA E I SUOI AMICI**

Gruppi di 3 bambini allineati (il centrale è la RANA) e con 1 cerchio a testa. La RANA mette un cerchio a terra davanti a sé e vi salta dentro (a piedi pari), intanto i suoi amici sistemano gli altri 2 cerchi a terra davanti a lei affinché possa saltarvi dentro e procedere in avanti. Appena liberati i cerchi, gli amici devono affrettarsi a prenderli e risistamarli davanti alla RANA per farla arrivare alla linea di traguardo.



5^ attività: **STAFFETTONE FINALE IN CERCHIO**

Partecipano tre squadre alla volta e si dispongono in fila, su 3 angoli del campo di pallavolo. Il primo atleta di ogni squadra ha in mano un testimone e, al via, corre in senso orario all'esterno del campo di pallavolo, compiendo un giro completo; appena arriva al punto di partenza passa il testimone al compagno successivo e va a sedersi lungo il muro della palestra.