**CAT. UNDER 8**

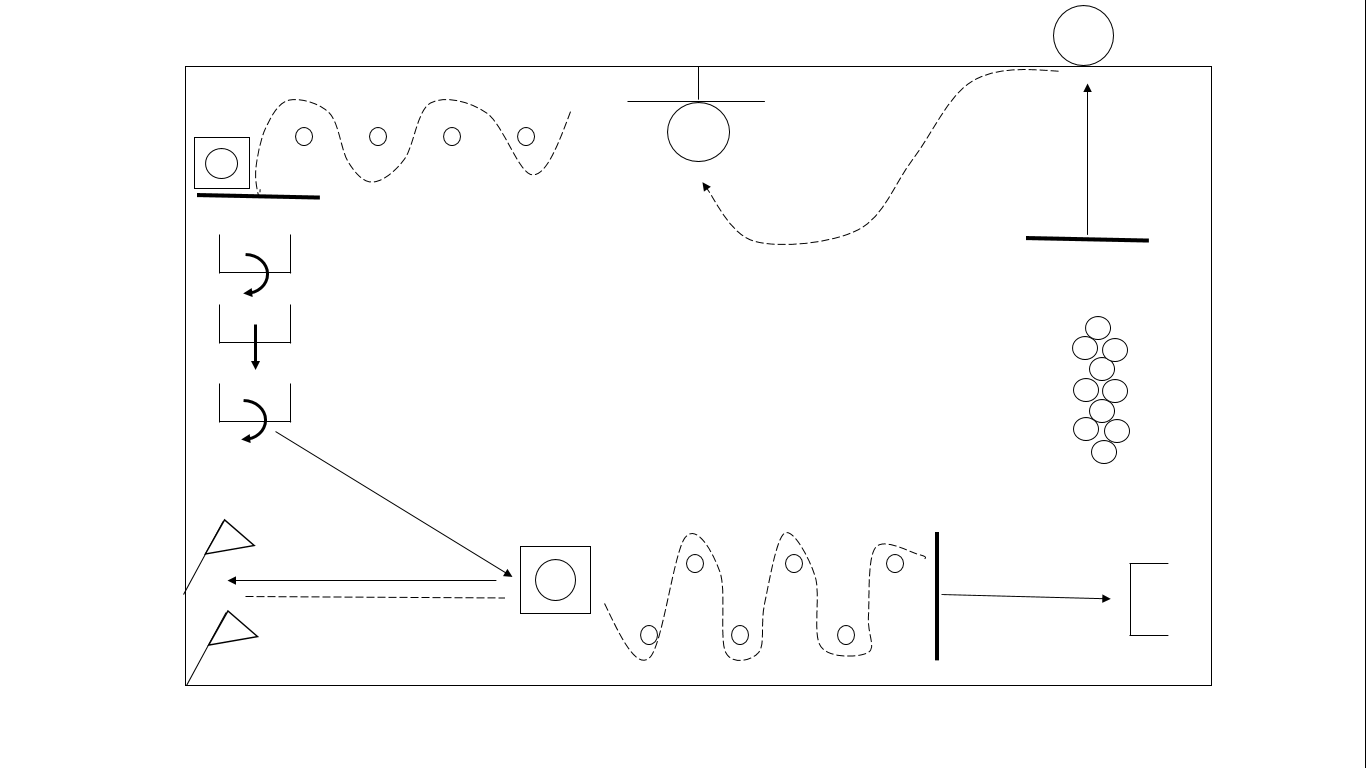
**2° FESTA PROVINCIALE: ABILITÁ MOTORIE**

**Sabato 26 e Domenica 27 novembre 2016**

La festa non prevede giochi, ma l’esecuzione ludica di alcuni gesti che riprendono le abilità motorie di base. Ogni bambino eseguirà i gesti nelle varie stazioni; non verranno attribuiti punteggi.

Metà palestra vedrà lo svolgimento di un percorso misto (una squadra alla volta), mentre nell’altra metà le altre squadre effettueranno gli altri esercizi base.

**PERCORSO MISTO**



**DESCRIZIONE ESERCIZI:**

1. Al VIA, alzarsi, correre e prendere la palla nel cesto o cartone e
2. Palleggiare **con una mano** tipo basket facendo una serpentina tra 5/6 coni e fermarsi a una riga
3. Calciare la palla con i piedi (la riga è a 3 metri da un ostacolo) facendola passare sotto l’ostacolo (massimo 3 tentativi)
4. Tenendo la palla in mano, balzare nei cerchi: nei cerchi singoli 1 piede, nei cerchi appaiati i due piedi
5. Lanciare la palla con due mani (tipo rimessa laterale del calcio) in un cerchio disegnato o appeso al muro da una riga distante 3 metri (un solo tentativo) poi
6. Riprendere la palla, andare verso il canestro e cercare di fare canestro (massimo tre tentativi)
7. Riprendere la palla e fare una serpentina fra 4 coni conducendo la palla con i piedi e poi fermarsi a una riga
8. Depositare la palla in un cesto, poi saltare il primo ostacolino (max 30 cm.), strisciare sotto il secondo e saltare ancora il terzo (ostacoli distanti circa 3 metri)
9. Ritornare di corsa a riprendere la palla nel cesto e rimetterla nel primo cesto o cartone, poi correre dal compagno successivo che dopo aver dato il cinque, parte

**ESERCIZI BASE (una squadra per esercizio)**

1. ROTOLARE e STRISCIARE: Su una pedana lunga 4 tappetini: senza scarpe eseguire una capovolta avanti, 4 saltelli a piedi uniti, strisciare per il restante spazio. **N.B= per insegnare bene la capovolta seguire le indicazioni didattiche riportate sull’opuscolo consegnato alla riunione.**
2. LANCIARE e AFFERRARE: Eseguire dei lanci con la palla da tennis contro il muro – distanza 3 metri: 5 lanci con presa della palla con 2 mani, 5 lanci battendo le mani e riprendendo la palla al volo, 5 lanci toccando terra con le mani e riprendendo la palla.
3. SALTARE e ATTERRARE: eseguire una serie di saltelli utilizzando la “scaletta” (se non si possiede si può costruire con della corda – **vedi disegno sotto** – oppure utilizzare dei cerchi con diametro non grandissimo): saltelli a piedi uniti passando in tutti gli spazi; saltelli solo con il piede destro, poi piede sinistro; in ogni spazio della scaletta fare due appoggi veloci con i piedi (ta-tam). Tutti i vari tipi di saltelli devono concludersi con un salto con arrivo a piedi pari su un tappetino posto alla fine della scaletta.
4. ARRAMPICARSI: salire, traslocare e scendere su tre spalliere attaccate: all’ultima spalliera, girarsi e saltare in basso con arrivo su un materasso un po’ alto o su tre materassini impilati. Far imparare ai bambini l’impugnatura corretta dei pioli con il pollice in opposizione alle altre dita.

**Se non si hanno le spalliere:** VALUTAZIONE DELLO SPAZIO: tutti i bambini di una squadra impugnano un cerchio tenuto verticalmente o orizzontalmente: un compagno a turno deve camminare e passare nei cerchi verticali senza toccare il cerchio, mentre in quelli orizzontali deve fare un saltello a piedi uniti.

DISEGNO DELLA SCALETTA: lunghezza 5/6 metri, larghezza strisce circa 30/40 cm.