

ESORDIENTI 2024

Progetto e organizzazione della manifestazione del 13 aprile 2024

Coordinamento dei lavori e redazione del documento a cura di Vincenzo Stera (Atletica Julia /CONI - SRDS F.V.G.)

Documento ad uso interno condiviso dal gruppo allenatori/educatori esordienti delle società sportive di Trieste, negli incontri del 26 marzo e 3 aprile 2024.

ESO10M e ESO10F: GARE IN PROGRAMMA

m. 150 | Lancio del vortex | Salto in lungo |

Gioco di squadra: "Caccia alla coda a squadra"

[Al termine delle gare individuali verranno allestiti tre campi gioco nella zona del vortex; ogni campo potrà accogliere 4 squadre da 8; due giocano e due in pausa, poi si scambiano].

Percorso/i *[da definire sulla base del numero complessivo dei partecipanti alla manifestazione e comunque su percorso/i già strutturati per gli ESO 5-8, modificandone alcuni esercizi].*

ESO5MF / ESO8MF

OBIETTIVI E CARATTERISTICHE DELLE ATTIVITA' PROPOSTE

Nella scelta dei giochi e delle modalità di svolgimento, il gruppo allenatori esordienti ha condiviso i seguenti obiettivi:

- Valorizzare l'esperienza di gruppo attraverso gli aspetti cooperativi e relazionali delle attività proposte.
- Vivere e condividere l'esperienza riconoscendo e valorizzando le abilità di ciascuno, in un clima di fiducia, rispetto reciproco, solidarietà e non come rivalità con l'altro.
- Sviluppare una varietà di esperienze motorie, individuali e di gruppo, attraverso gesti e movimenti fondamentali dell'atletica leggera.
- Stimolare la consapevolezza dell'esperienza anche attraverso l'autovalutazione della performance.

GIOCHI IN PROGRAMMA

Accoglienza, formazione definitiva dei gruppi, riscaldamento (curiosando nei vari punti gioco).

1. "LA TORRE" (**percorso individuale** con prove da superare e con finale cooperativo).
2. "SCHIVAPALLA" (**gioco di squadra:** rapidità, visione periferica, capacità di lancio).
3. "SALTO IN LUNGO" (**salto individuale** con atterraggio sul materassone h=10 cm).
4. "PAZZO TRENO" (**percorso in coppia** da eseguire impugnando due bastoni).
5. "LE PATATE BOLLENTI" (ovvero "vuotacampo", **gioco di squadra**, con varie modalità di lancio)
6. "LANCIO del VORTEX"
7. PERCORSO con OSTACOLI" (percorso individ. con arresti e cambi di direzione, ostacoli)

GIOCO DI RISERVA:

8. "LANCIO DELLA PALLA" (con varie modalità di lancio).

ORGANIZZAZIONE dei GRUPPI

- I partecipanti verranno suddivisi in gruppi/squadre di otto unità (miste di età e di genere).
- Ciascun gruppo verrà composto da bambini/e di due società sportive.
- Ogni gruppo è accompagnato durante tutti i giochi, da un allenatore (magari anche un secondo allenatore, atleta, genitore). E' necessario prevedere 1 allenatore per ogni otto bambini iscritti!
- Tutti i gruppi prenderanno parte a tutti e sette giochi in programma.

“PUNTI GIOCO” in programma

- Verranno allestiti n.7 punti gioco. Ciascuno segnalato con un cartellone (cm 10x70) visibile (posto su un ostacolo).
- Ogni punto-gioco è frequentato da uno o due gruppi/squadra per volta (la definizione avverrà in base al numero dei partecipanti).
- La durata di “sosta” in ogni “punto gioco” sarà di 8-10 minuti. Poi ci sarà il passaggio al punto-gioco successivo (di solito segnalato con una “musichetta” o doppio fischio).
- Gli allenatori/ accompagnatori di ciascun gruppo garantiscono lo svolgimento corretto nel punto gioco “visitato” (quindi ogni allenatore conosce tutti i giochi in programma e le modalità per allestire il punto-gioco).

PUNTEGGIO

Per ogni gioco (percorsi /lancio-salto/ giochi di squadra) si possono conquistare da 1 a 4 punti.

- Nei tre percorsi proposti, si ottiene 1 punto per ogni prova superata correttamente.
- Nel salto e nel lancio si consegue 1 punto per ogni settore superato (sono previsti 4 settori).
- Nel gioco “Patate bollenti” si ottiene 1 punto per ogni “match” vinto (si giocano 4 “match”).
- Nel gioco “Schivapalla” si ottengono due punti per ogni match (si giocano 2 match a/r).
- I punteggi ottenuti dai singoli verranno sommati e il totale suddiviso per il numero dei partecipanti, al fine di ottenere il punteggio di squadra! Il punteggio ottenuto va comunicato ai bambini partecipanti.

IL VALORE DEL PUNTEGGIO

La conquista di uno o più punti in ogni prova effettuata consente ai bambini di autovalutare concretamente la propria performance e di porre attenzione alla correttezza dell'esecuzione piuttosto che alla fretta di eseguire l'esercizio. Inoltre, facilita la consapevolezza che ogni punto ottenuto sarà prezioso per il risultato complessivo di tutta la squadra.

.....

APPUNTI PER LA COMUNICAZIONE /PROGRAMMA del 13 aprile

- Ore 14: Ritrovo allenatori
- 15.... (orario da stabilire): Accoglienza, definizione dei gruppi/squadra e riscaldamento;
- (orario da stabilire): Inizio gare.

ES15.30O10 M e F

- m.150
- Lancio del vortex
- Salto in lungo
- Percorso
- Gioco di squadra.

I partecipanti prendono parte a tutte le gare citate.

ESO5 e ESO8:

- n. 3 percorsi (individuale, di coppia, di gruppo)
- Lancio del vortex
- Salto in lungo
- Giochi di squadra.

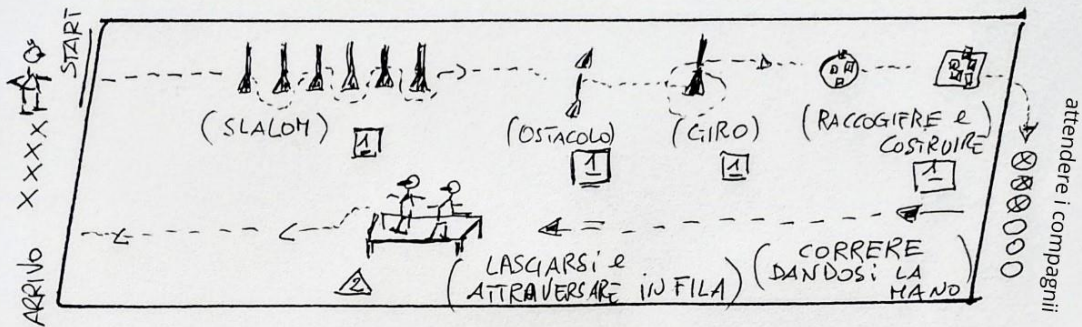
I partecipanti prendono parte a tutte le gare citate.

N.B. IL PROGRAMMA È FLESSIBILE IN FUNZIONE DEL NUMERO DEI PARTECIPANTI.

- Le Società dovranno comunicare **il numero dei partecipanti** specificando ESO5, ESO8 e ESO10 maschi e femmine. .

segue: **SCHEMA GIOCHI E PERCORSI**
(provati e definiti sul campo il 3 aprile)

PERCORSO ① "LA TORRE" (INDIVIDUALE e FINALE COOPERATIVO)

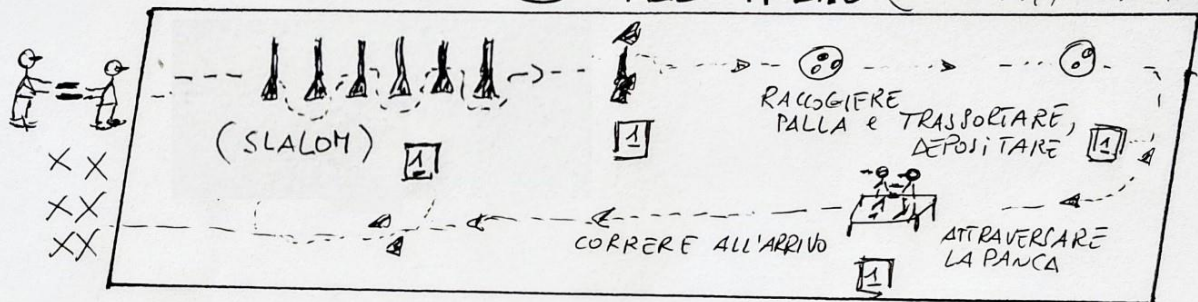


- Raccogliere un barattolo e portarlo sulla Torre che avrà già una base di 4 barattoli, sin dell'inizio del gioco.
- Dopo aver atteso tutti i compagni bisogna darsi la mano e correre sino alla panca; qui si lasciano le mani e si attraversa in fila e dopo il salto si corre all'arrivo in maniera individuale.



= punto conseguito

PERCORSO ② "PAZZOTRENO" (CON BASTONI: IN COPPIA / COLLABORAZ.)



- I due devono raccogliere un pallone, posizionarlo sopra i due bastoni e portarlo nel cerchio successivo. Consigliamo ai bambini di eseguire l'azione mettendosi uno di fronte all'altro.
- Il percorso verrà ripetuto, con lo scambio dei ruoli della coppia, dopo che tutte le altre tre coppie hanno eseguito il percorso.

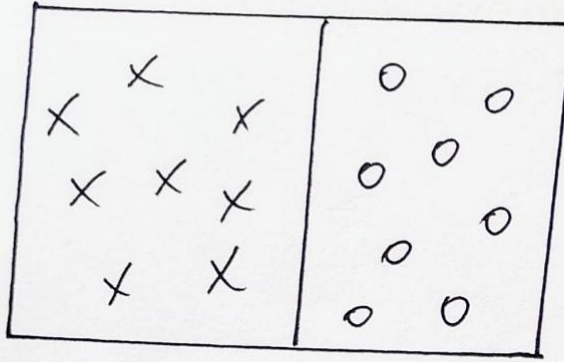
PERCORSO ③ "OSTACOLI"



- Il secondo concorrente avrà il compito di rimettere il cinesino sui coni.
- Gli ostacoli sono realizzati con due coni e bastone posto in obliquo.

GIOCHI DI SQUADRA

①

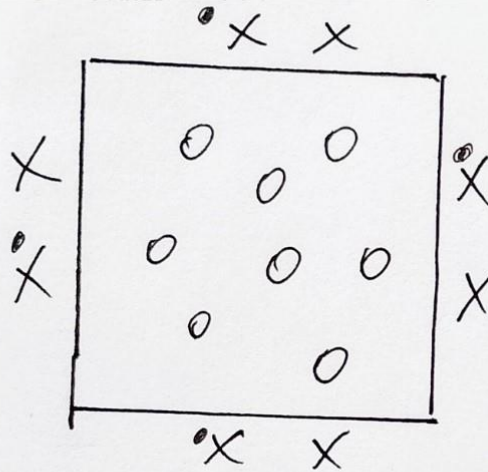


"Le patate bollenti"

(vuotacampo)

- Si giocano 4 match; ciascuno della durata di 60".
- Lanciare: a due mani alte sopra il capo (2 match).
- con le spalle rivolte alla direzione di lancio;
- da sotto la corda (posizionare a 40 cm dal suolo)

②

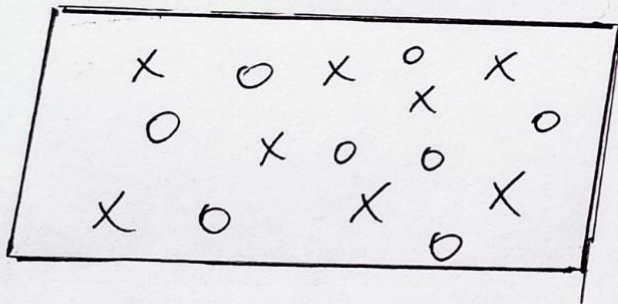


"SCHIVAPALLA"

- DURATA "MATCH" 60"/45"
 - SI GIOCA UN "MATCH" IN ATTACCO e UNO IN DIFESA; VINCE LA SQUADRA CHE HA "COLPITO" (DI "PRIMA") GLI AVVERSARI.
- MATCH PREVISTI: 2. (?)
 PUNTEGGIO: 2 punti x ogni match A/R ?

X° = GIOCATORE CON PALLA

③



"CACCIA ALLE CODE"

- OGNI GIOCATORE HA DUE "CODE" INFILATE LATERALMENTE NEI CALZONI.
 - LE CODE "RUBATE" VANNO CONSEGNATE ALL'ARBITRO.
 - SI CACCIA ANCHE SE SI E' PERSO ENTRAMBE LE CODE.
- DURATA: 60' circa.
 * PREVISTI: 4 MATCH - 1 PUNTO X OGNI MATCH -

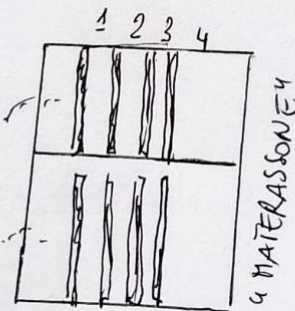
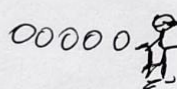
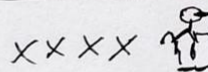
PROVE INDIVIDUALI:

①

SALTO IN LUNGO (MORBIDO)

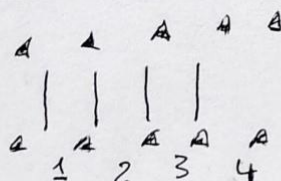
* 2 "PEDANE" ~~PARTE~~
 4 SETTORI COL NASTRO.

* 1 PUNTO x OGNI SETTORE.



②, ③

LANCIO VORTEX e PALLA



- * 1 ZONA DI LANCIO DEDICATA AL VORTEX e 1 ALLA PALLA
- * ESEGUIAMO 2-3 LANCI PER CIASCUN GESTO -
- * PUNTEGGIO "A SETTORI"