

## **ATLETICA GORIZIA**

### **STAFFETTA RANA**

<https://www.instagram.com/reel/DYLY8SaTA4y/?igsh=aHRkMHk0aGs4MmVw>

La squadra si dispone su due file (A-B) una di fronte all'altra alla distanza di 8m (Coni o una corda a terra per delimitare la zona di partenza). Il primo della fila A ha un cinesino in mano e uno a terra vicino ai piedi. Al via fa un salto da fermo, dove atterra con i piedi appoggia il cinesino che ha in mano. Corre ALL'INDIETRO fino al precedente cinesino, lo prende, corre fino al cinesino che aveva appoggiato con il salto e da lì di fa un altro salto da fermo... Quando arriva oltre la partenza della squadra B si dà il cambio con il compagno.

Si contano quanti percorsi sono stati completati nel tempo.

## **ATLETICA MONFALCONE**

### **PRENDI IL TESORO**

Le squadre si dispongono in fila dietro la linea di partenza.

Il primo concorrente parte e:

1. Supera 3 ostacoli bassi (over) (distanza dalla partenza 3 m e 0,8 tra un ostacolo e l'altro)
2. Arrivo di corsa (corsa per 10 m) alla zona con i cerchi in cui bisogna saltare a piedi su un piede, alternando dx e sin (5 cerchi)
3. Arrivo di corsa (corsa per 8 m) zona finale dove si troverà uno scatolone con un tesoro (palline, corde, cinesini, birilli, conetti, ecc). Si può prendere un solo oggetto.
4. Ritorno correndo nella corsia laterale libera, senza rifare il percorso tecnico.
5. Il compagno della squadra partirà dopo che sarà stato depositato il tesoro e avrà battuto la mano del compagno.

Il gioco continua a staffetta fino allo scadere del tempo stabilito.

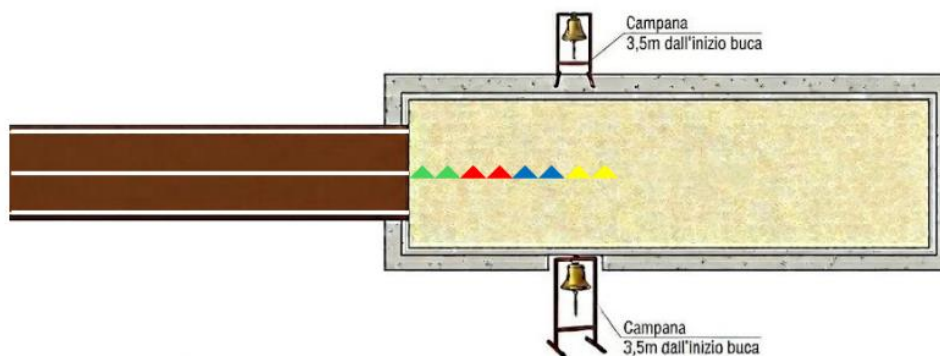
Materiali: 3 ostacoli bassi, 5 cerchi, scatolone. Per il tesoro: palline, corde, cinesini, birilli, conetti, ecc.

## **SPORT ACADEMY**

### **SALTA, SUONA, START!**

I concorrenti sono disposti in fila a 12 metri dall'inizio della buca del salto in lungo. Uno per volta, con una breve rincorsa, saltano in sabbia per poi uscire e lateralmente per raggiungere la campana e suonarla. Il compagno parte quando il concorrente ha suonato la campana il numero di volte corrispondente alla lunghezza del salto:

- 0-1 metri Verde 1 rintocco
- 1-2 metri Rosso 2 rintocchi
- 2-3 metri Blu 3 rintocchi
- 3-4 metri Giallo 4 rintocchi



## AFFERRA LA PALLA

<https://www.instagram.com/reel/DVBaFo6kR9y/?igsh=NDVyanNyeHN4eWFj>

Tanti cerchi sparsi a distanze diverse dalla linea di partenza (dai 2 m agli 8m). Dentro a ogni cerchio mettiamo 3/4 cinesini.

Le squadre sono in fila dietro a una linea (possiamo fare anche due file per squadra così giocano di più).

Il primo della fila si mette dentro a un cerchio a sua scelta, il secondo gli lancia la palla e se la prende al volo mantenendo almeno un piede nel cerchio sempre, può tornare alla base con un cinesino (il punto) che era nel cerchio, dà la palla al nuovo concorrente che lancerà, rimettendosi poi in fila. Chi ha lanciato andrà invece in un cerchio per afferrarla.

Se non prende la palla al volo il bambino che è nei cerchi recupera la palla e la porta semplicemente alla base dove chi aveva lanciato va in un cerchio e il terzo diventerà il nuovo lanciatore.