



## Acqua-fuoco

*Attrezzi* Piccoli e grandi attrezzi a disposizione.

*Struttura* I ragazzi camminano o corrono liberamente nella palestra.

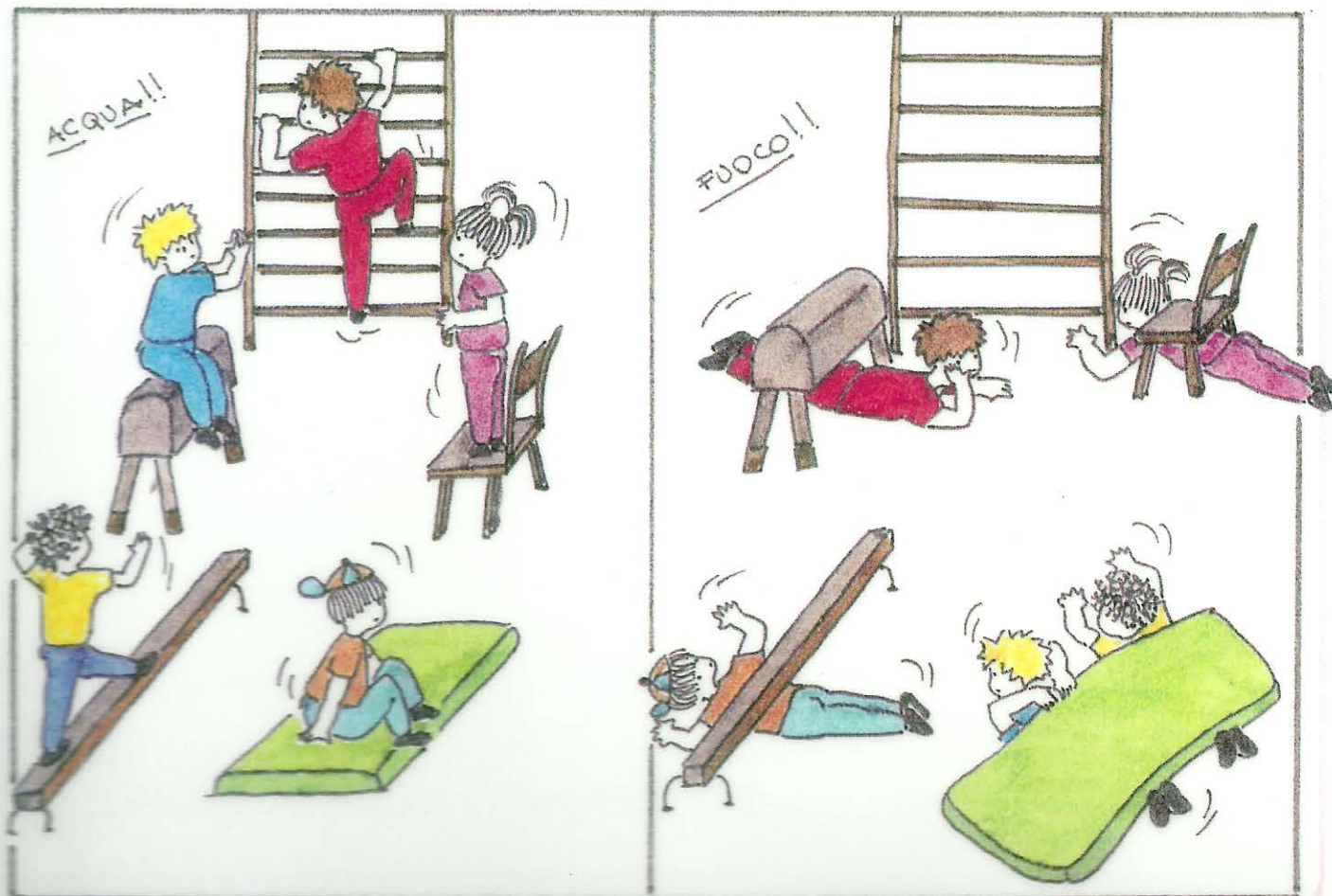
*Compiti* Al segnale "acqua" si deve salire velocemente su qualche attrezzo, al segnale "fuoco" ci si deve stendere a terra sotto qualche attrezzo.

*Regole* - Non si può usare due volte di seguito lo stesso attrezzo.

*Punteggio* - Chi esegue per ultimo ha un punto di penalizzazione.

- Vince chi ottiene meno punti.

*Varianti* - I ragazzi si muovono eseguendo delle andature (quadrupedia, passo saltellato, balzi).







## Battaglia navale

*Attrezzi* Un pallone a testa, 12 cerchi, 12 clavette.

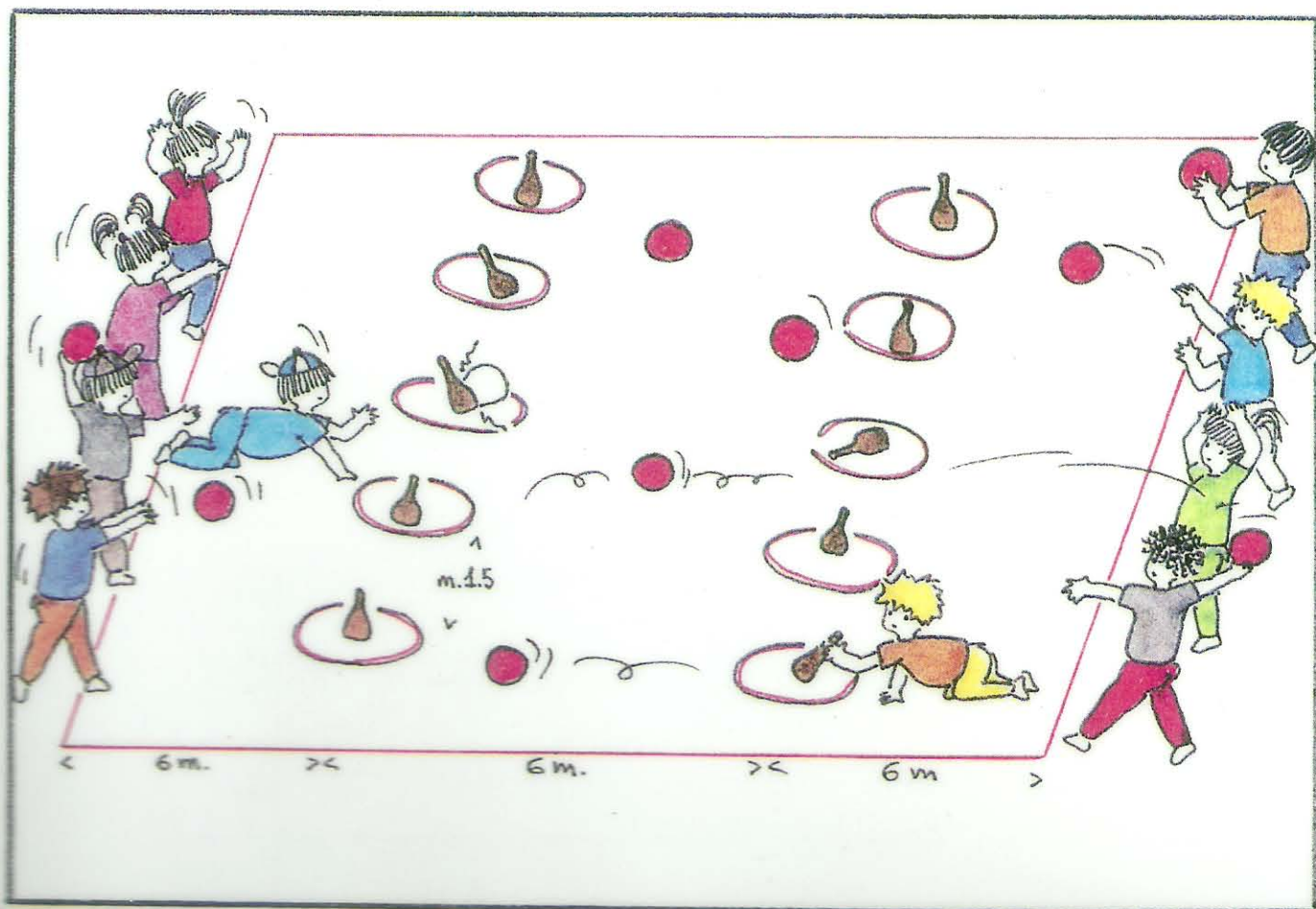
*Struttura* Due squadre in riga di fronte, ai due lati opposti del campo. Ogni squadra ha le proprie "navi" (6 clavette disposte entro i cerchi) schierate nella propria metà campo.

*Compiti* Al via, i giocatori cercano di colpire le "navi" avversarie. Un giocatore per squadra, che si muove in quadrupedia, ha il compito di rialzare le proprie clavette abbattute e di recuperare per i compagni i palloni che si fermano nel campo.

### Regole

*Punteggio* - Vince la squadra che riesce ad abbattere contemporaneamente, anche per pochi istanti, tutte le clavette della squadra avversaria. Se si gioca a tempo, vince la squadra che allo scadere del tempo ha abbattuto più clavette.

*Varianti* - Se il giocatore in quadrupedia viene colpito deve essere sostituito da un compagno.





## Bianchi e neri

*Attrezzi* —

*Struttura* Due squadre, bianchi e neri, in fila una di fianco all'altra, a centro campo, a circa m 2 di distanza.

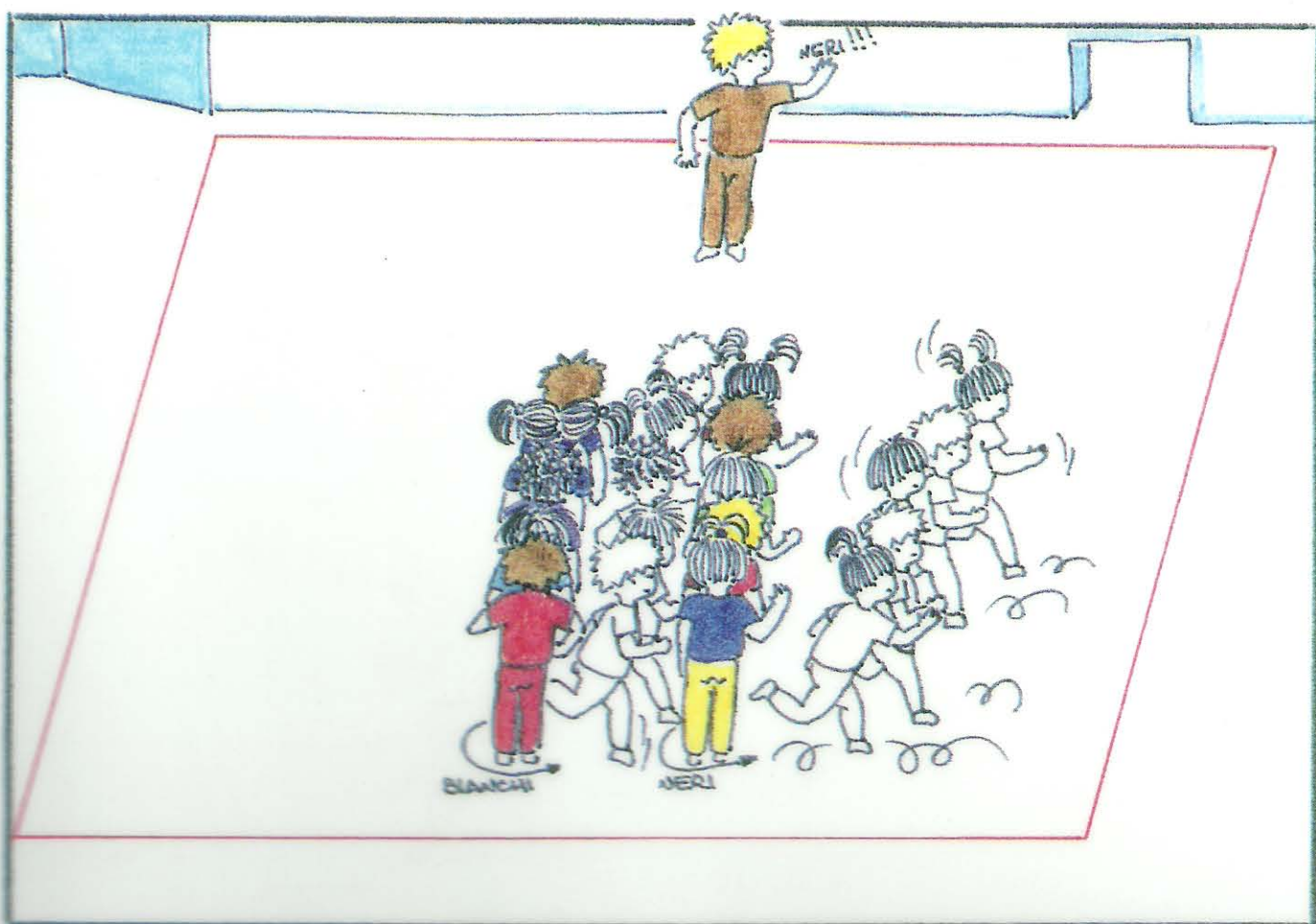
*Compiti* L'insegnante chiama uno dei due colori; di scatto tutti i componenti della squadra chiamata fuggono verso la propria linea a fondo campo inseguiti dagli avversari.

*Regole* —

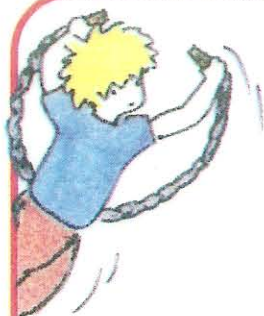
*Punteggio* - Un punto per ogni giocatore toccato dagli inseguitori prima della linea. Vince la squadra che dopo alcune prove ha ottenuto più punti.

*Varianti* - Variare il tipo di segnale usando parole che iniziano con la stessa sillaba (cavalli-cammelli) o usando movimenti (braccia in alto - braccia avanti).

- Variare la posizione di partenza (seduti, in ginocchio, ecc.).







## Caccia all'orso

**Attrezzi** Palloni di spugna, o palloni leggeri, 2 tappeti, cronometro.

**Struttura** Due squadre, i cacciatori dietro ad una riga con un pallone in mano, gli orsi corridori divisi in due gruppi e nascosti dietro ai tappeti.

**Compiti** Un orso a turno esce allo scoperto e si porta di corsa dietro all'altro tappeto. I cacciatori cercano di colpirlo e dopo il lancio recuperano velocemente la palla. Dopo 4 minuti si invertono i ruoli.

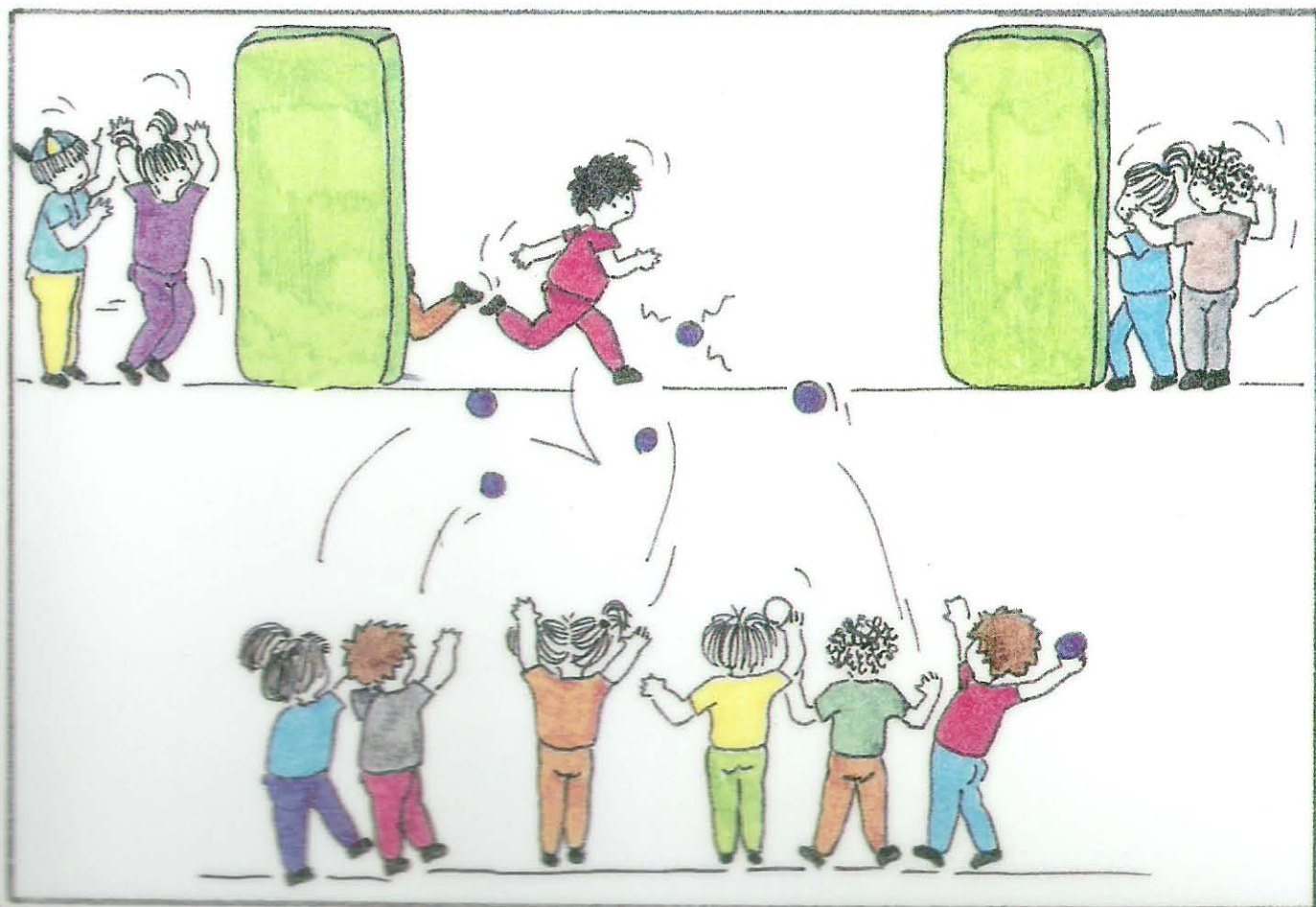


**Regole** - La palla deve colpire direttamente, non di rimbalzo.

- I cacciatori lanciano solo da dietro la linea.

**Punteggio** - Un punto per ogni orso colpito. Vince la squadra che realizza più punti.

**Varianti** - I cacciatori tirano con la mano sinistra.







## Caccia col cerchio

*Attrezzi* 4 palle leggere, 4 cerchi, cronometro.

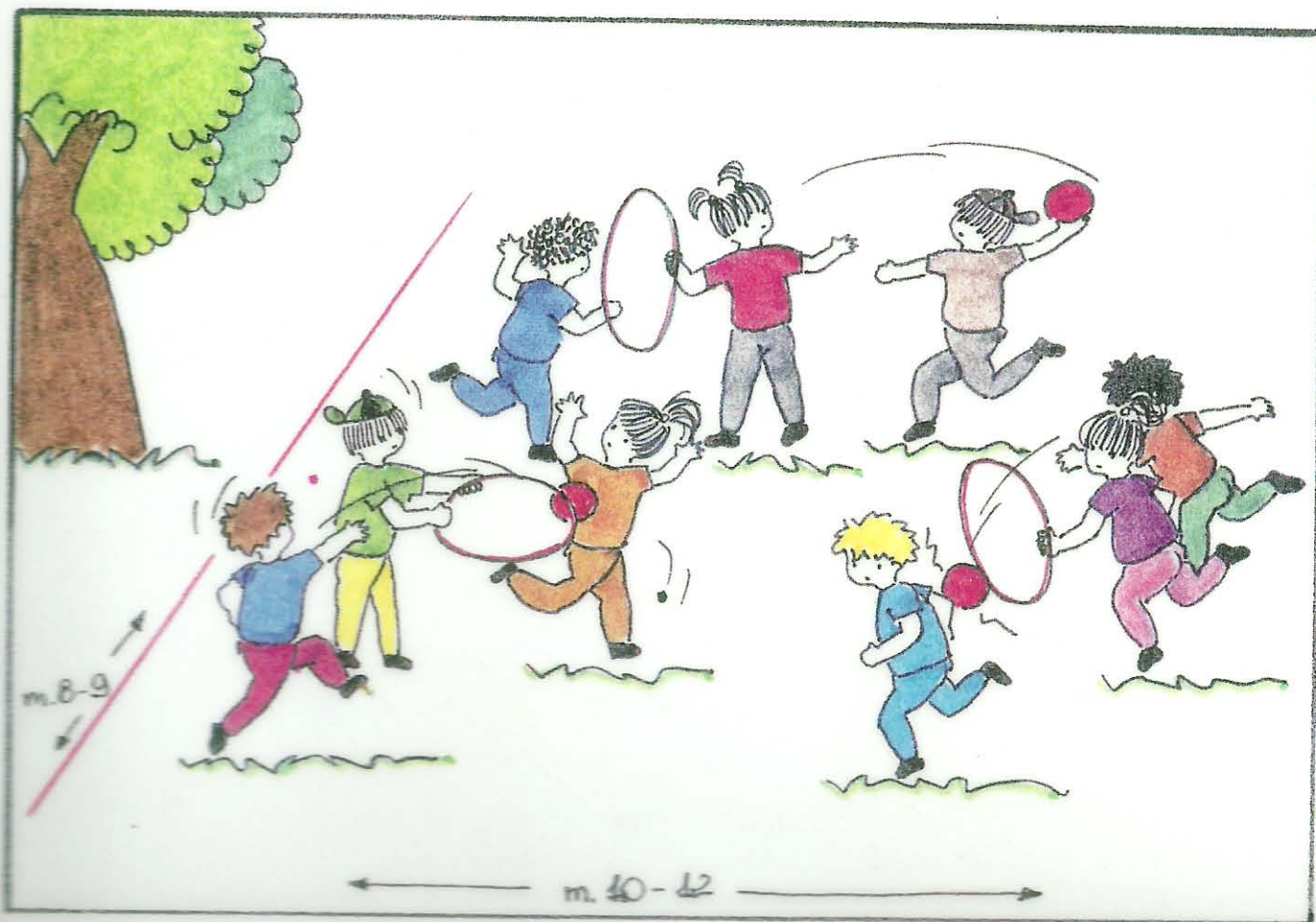
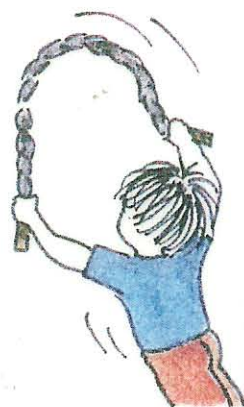
*Struttura* Cacciatori a coppie, uno con un cerchio, l'altro con un pallone.

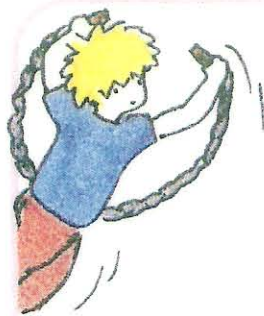
*Compiti* I cacciatori cercano di colpire i compagni lanciando la palla attraverso il cerchio.

- Regole*
- Chi lancia non deve infilare il braccio nel cerchio.
  - Chi è colpito viene eliminato.
  - Dopo 2-3 minuti si cambiano cacciatori e tutti rientrano in gioco.

*Punteggio* —

*Varianti* —





## Cambio di posto in diagonale

*Attrezzi* Un panchetto o altro attrezzo di fortuna.

*Struttura* Due squadre, in riga di fronte, ai lati opposti del campo. I bambini sono numerati da destra a sinistra. Un panchetto a centro campo come spartitraffico.

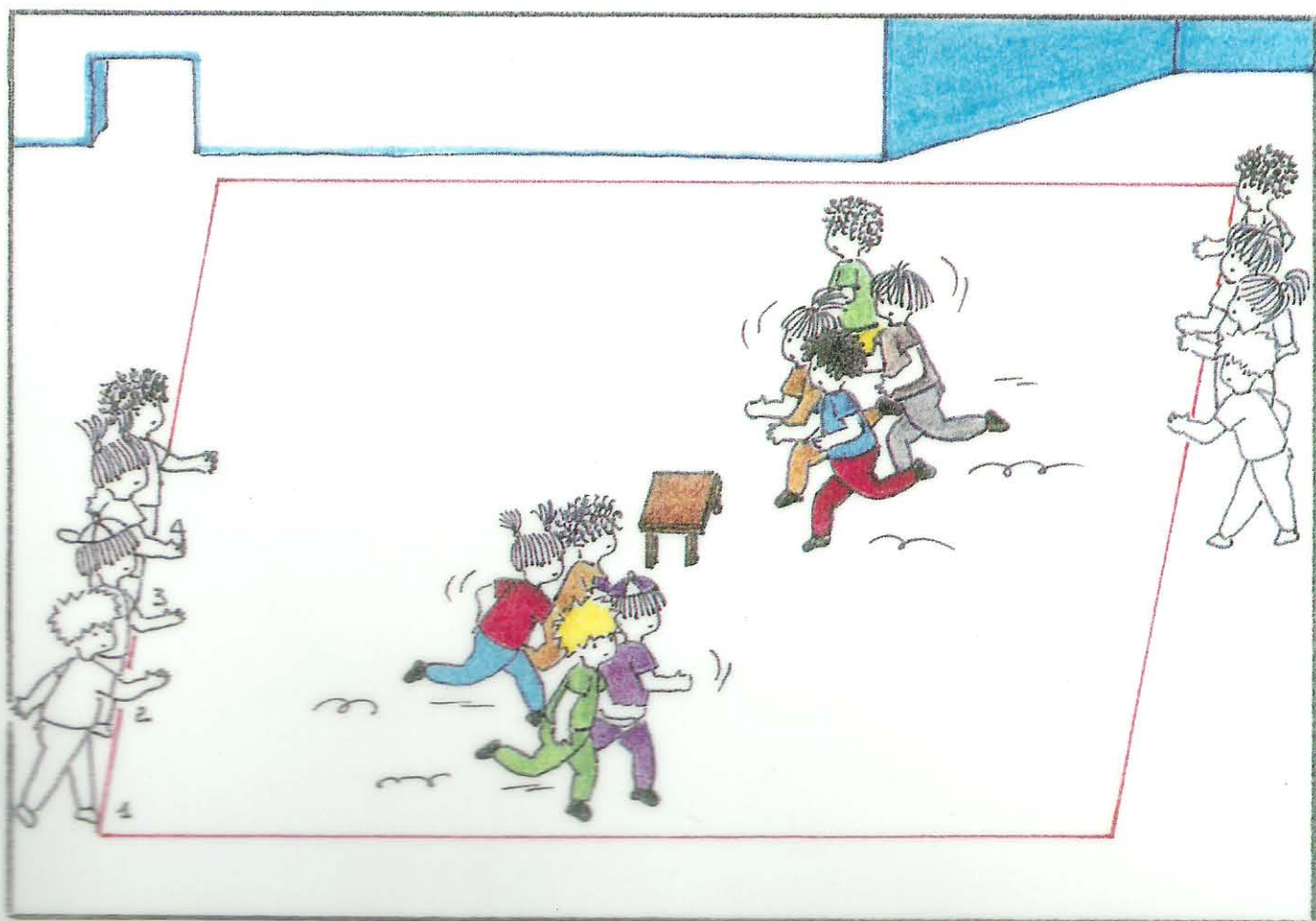
*Compiti* Al via, tutti i bambini partono di corsa verso il lato opposto del campo, passando a destra dello "spartitraffico", per disporsi nuovamente in riga nello stesso ordine di partenza. Completato l'ordinamento il capofila chiama l'alt.



### Regole

*Punteggio* - Conquista un punto la squadra che si sistema per prima.  
- Vince la squadra che ottiene più punti dopo 8-10 prove.

*Varianti* - Modificare la posizione di partenza e/o di arrivo (ad esempio, partenza da supini e arrivo seduti).







## Corri e colpisci

*Attrezzi* 5-6 palle di spugna (o palle leggere).

*Struttura* Due squadre in fila, squadra B dietro la squadra A, dietro la linea di partenza a fondo campo. A metà campo sono disposti i palloni.

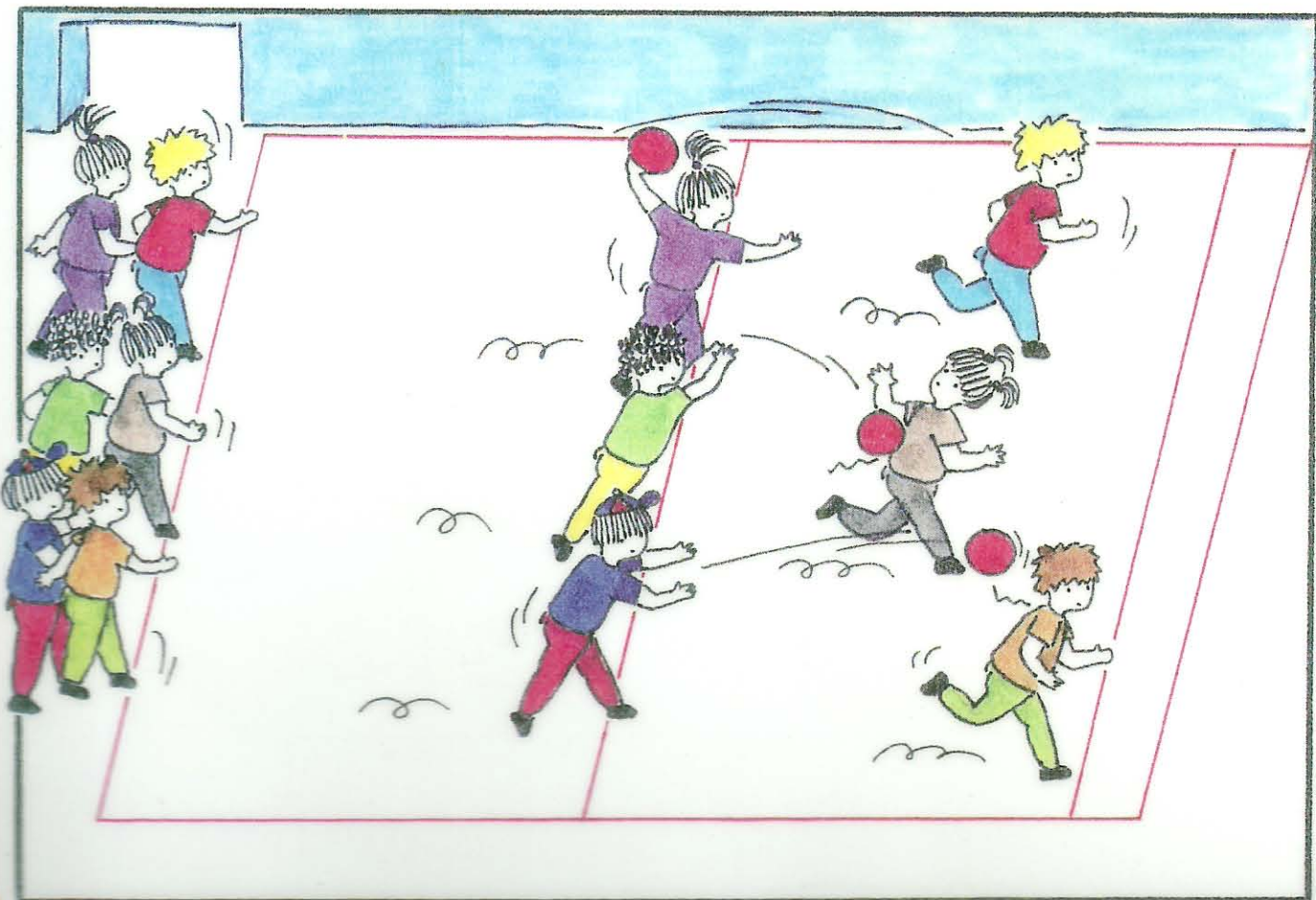
*Compiti* Al segnale, le due squadre partono contemporaneamente: la squadra A cerca di raggiungere velocemente la linea di fondo campo, la squadra B, sempre di corsa, raccoglie i palloni per colpire gli avversari prima che questi raggiungano la linea di salvezza.

Ad ogni prova si invertono i ruoli.

*Regole* —

*Punteggio* - Un punto per ogni avversario colpito. Vince la squadra che dopo alcune prove ha ottenuto più punti.

*Varianti* - Diverse modalità di partenza (supini, proni, ecc.) o di lancio (a due mani, da sopra il capo, ecc.).





## Fazzoletto

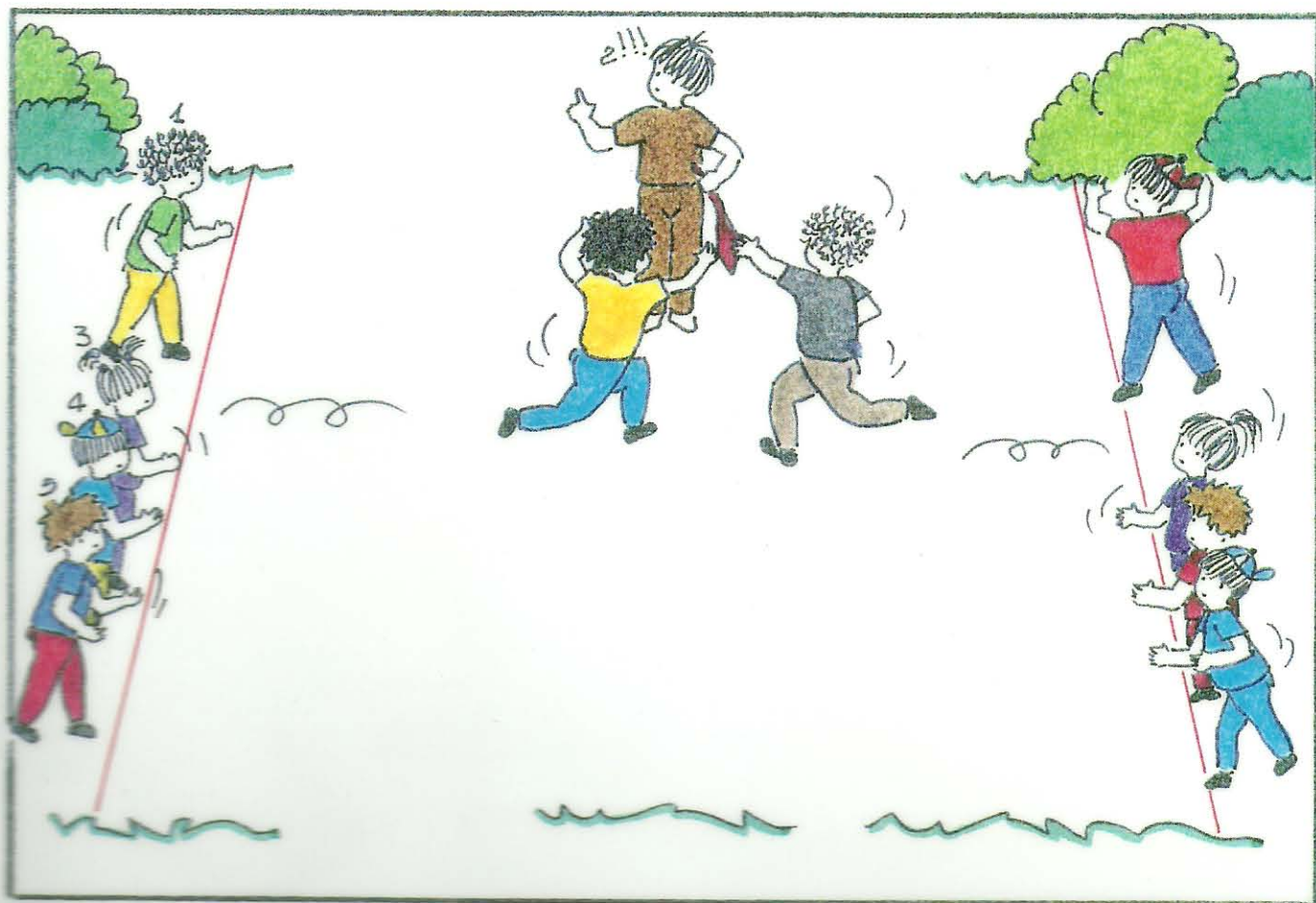
*Attrezzi Fazzoletto o clavetta.*

*Struttura Due squadre, in riga di fronte, dietro le linee di fondo campo, giocatori numerati. L'insegnante a centro campo tiene il fazzoletto.*

*Compiti L'insegnante chiama un numero, e i bambini corrispondenti cercano ognuno di impadronirsi del fazzoletto e di portarlo oltre la propria linea senza farsi toccare dall'avversario.*

*Regole - È possibile eseguire finte prima di portare via il fazzoletto.*

*Punteggio - Un punto al giocatore che raggiunge la propria linea senza essere preso, oppure all'inseguitore che riesce a toccare l'avversario prima della linea. Vince la squadra che totalizza più punti.*







## Gatto e topo

*Attrezzi* —

*Struttura* In cerchio, due bambini, gatto e topo, all'esterno del cerchio diametralmente opposti.

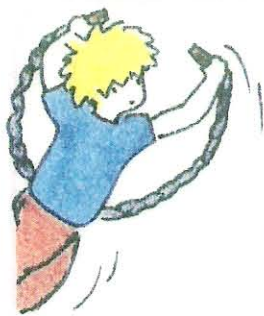
*Compiti* Il gatto insegue il topo compiendo lo stesso percorso tra i compagni. Il topo può farsi sostituire sedendosi davanti ad un compagno che scappa immediatamente. Anche l'insegnante può chiamare il cambio.

*Regole* - Il topo non può fermarsi davanti ad un compagno seduto.

*Punteggio* —

*Varianti* —





## Gira il tronco

*Attrezzi 6 tappeti (3 per fila).*

*Struttura Due squadre in fila dietro ad una linea, vicino ai tappeti.*

*Compiti Al via, il primo di ogni fila si stende di traverso sui tappeti e viene fatto rotolare da un compagno. Alla fine del percorso il tronco corre a rimettersi in fila e chi ha spinto diviene tronco a sua volta.*



*Regole - Se il tronco esce completamente dai materassi deve ripartire dall'inizio.*

*Punteggio - Vince la squadra che termina per prima.*

*Varianti —*







## *I cinque passaggi*

*Attrezzi* Un pallone.

*Struttura* Due squadre, con eventuali segni di riconoscimento, distribuite nel campo.

*Compiti* La squadra che ha il pallone cerca di eseguire 5 passaggi di seguito fra i suoi componenti senza perdere la palla. Gli avversari tentano di intercettare il pallone, e se ci riescono iniziano a loro volta i passaggi.

### *Regole*

- Se la palla cade, si ricominciano a contare i passaggi dall'inizio.
- La palla non può essere trattenuta più di 3 secondi.
- Non si può toccare il giocatore che è in possesso di palla, ma solo ostacolarlo.
- Se si esce dal campo con la palla in mano, la squadra perde la palla.
- Dopo il punto, la palla è assegnata alla squadra avversaria.

*Punteggio* - Un punto ogni volta che una squadra riesce ad eseguire 5 passaggi di seguito. Vince la squadra che ha ottenuto più punti.





## *I maghi*

*Attrezzi Cronometro.*

*Struttura Due bambini sono i "maghi", tutti gli altri sono distribuiti liberamente nella palestra.*

*Compiti I "maghi" inseguono i compagni che scappano. Chi è toccato si ferma a gambe divaricate e può essere liberato da un compagno che gli passa sotto le gambe. Dopo 2 minuti l'insegnante cambia i "maghi".*

*Regole —*

*Punteggio —*

*Varianti - Utilizzare la palla per immobilizzare.*

*- Stabilire qualche zona di salvezza dove si può restare 5 secondi senza essere presi.*







## *Il macigno*

*Attrezzi Cronometro.*

*Struttura Bambini a coppie, distribuiti nella palestra.*

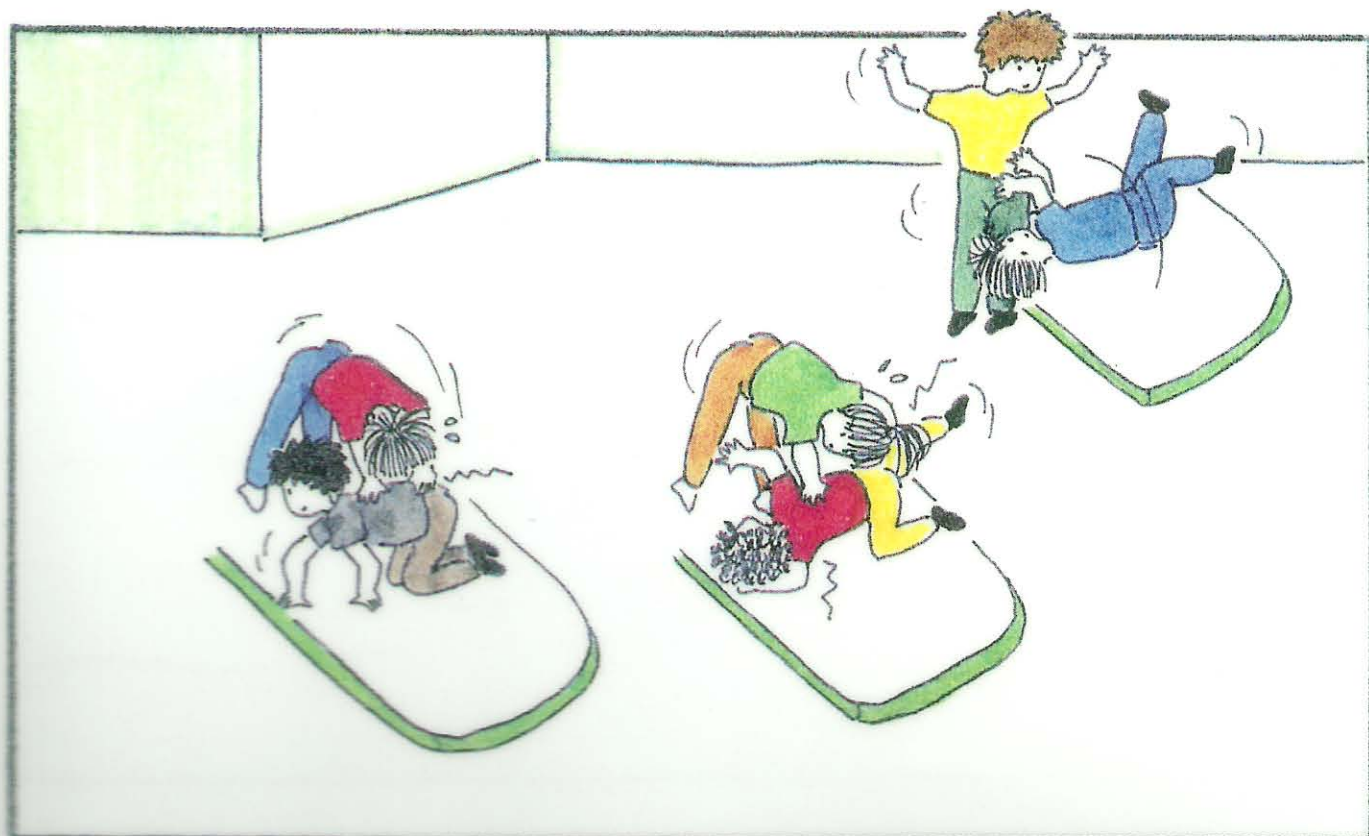
*Compiti Uno dei due, in quadrupedia, rappresenta il "macigno", l'altro cerca di rovesciarlo. Ogni tentativo dura circa 15-20 secondi, poi si invertono i ruoli.*

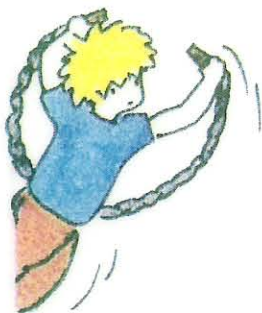


*Regole* —

*Punteggio - Un punto ogni volta che si rovescia il "macigno". Vince chi dopo alcune prove ha ottenuto più punti.*

*Varianti* —





## Il sottopassaggio

*Attrezzi* Coni.

*Struttura* A coppie, uno dietro l'altro, in cerchio con fronte al centro, chi sta davanti è a gambe divaricate. Al centro del cerchio vi sono tanti coni quanti il numero delle coppie meno uno.

*Compiti* Al segnale, i bambini in seconda linea partono di corsa attorno ai compagni, tutti nello stesso senso, e una volta ritornati dietro al proprio compagno passano velocemente sotto le sue gambe e cercano di prendere un cono. Ad ogni prova le coppie si scambiano il ruolo.

*Regole*

*Punteggio* - Un punto per ogni cono conquistato, un punto di penalizzazione per ogni cono non conquistato. Vince la coppia (o le coppie) che dopo alcune prove ha ottenuto più punti.

*Varianti*

- Aggiungere un segnale che varia il senso di corsa.
- Aumentare l'ampiezza del cerchio.
- Continuare a correre finché l'insegnante non dà il segnale "dentro" e allora passare sotto le gambe di un compagno qualsiasi.







## La palla contesa

*Attrezzi* Una palla per ogni coppia di bambini.

*Struttura* A coppie, proni di fronte, impugnando entrambi la palla.

*Compiti* Al via, cercare di strappare la palla all'avversario.

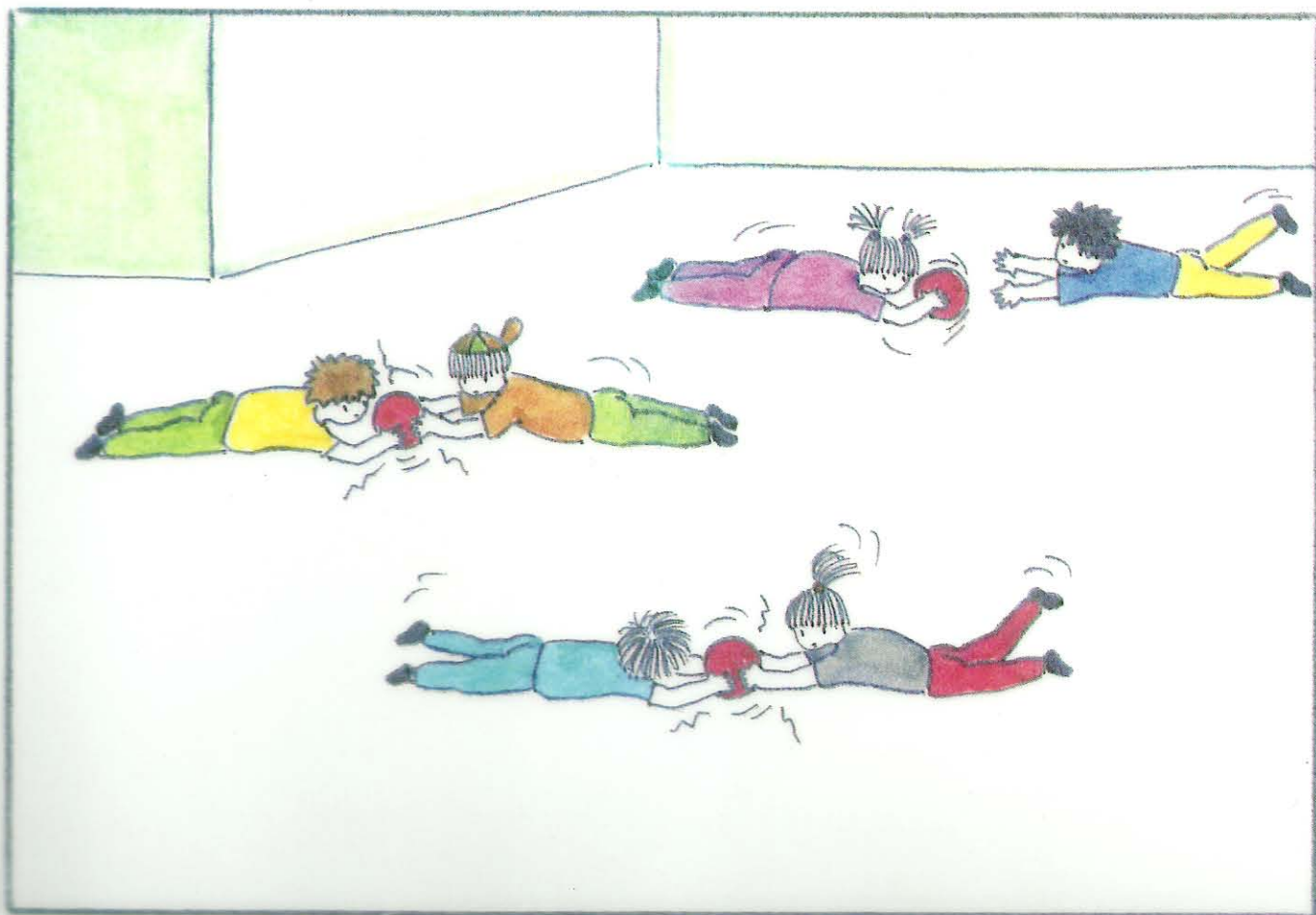


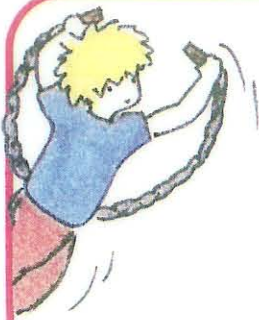
*Regole* —

*Punteggio* - Conquista un punto chi si impadronisce della palla.

- Vince chi, dopo una serie di prove, ha ottenuto più punti.

*Varianti* - Eseguire lo stesso gioco in ginocchio.





## Le basi missilistiche

**Attrezzi** Una palla leggera per ogni attaccante, 12 cerchi, 12 clavette.

**Struttura** Due squadre, ciascuna in metà campo e divisa in attaccanti e difensori (un difensore per ogni clavetta). A fondo campo sono schierate le basi missilistiche di ciascuna squadra, 6 clavette, ciascuna dentro ad un cerchio.

**Compiti** Al via, gli attaccanti delle due squadre lanciano le palle nel campo avversario cercando di colpire ed abbattere le clavette. I difensori hanno il compito di intercettare i palloni o raccoglierti per passarli ai lanciatori della propria squadra.

**Regole**

- Le clavette abbattute non possono essere rialzate.

- I difensori possono toccare i palloni solo con le mani.

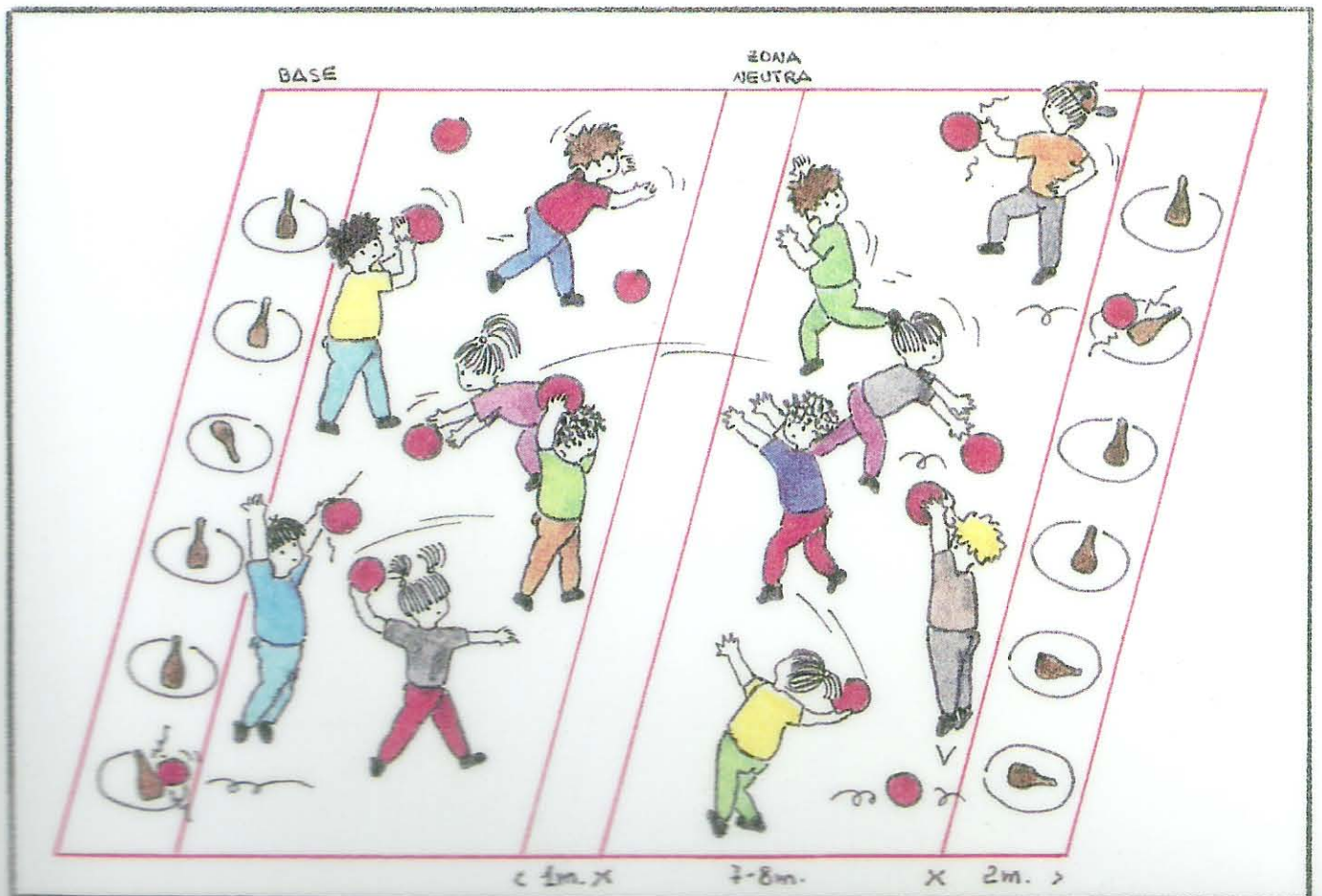
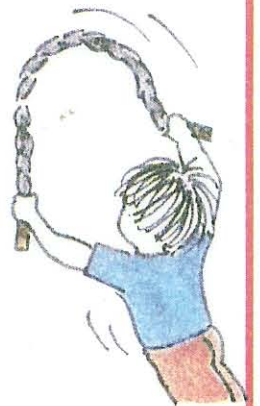
**Punteggio**

- Vince la squadra che per prima riesce ad abbattere tutte le clavette avversarie o che dopo un certo tempo ha abbattuto più clavette.

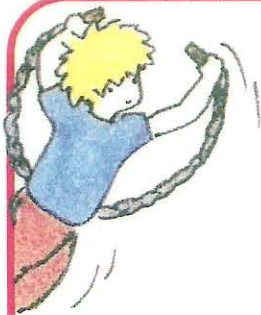
**Varianti**

- Variare le dimensioni del campo, il tipo di lancio, il tipo di pallone.

- Utilizzare solo due difensori per ogni squadra.







## Le mine volanti

*Attrezzi* 8-10 palloni, rete da pallavolo o fune.

*Struttura* Due squadre, A e B, ciascuna in metà campo, separate dalla rete.

*Compiti* I giocatori della squadra A, ciascuno con una palla in mano, con dorso rivolto agli avversari eseguono un lancio dorsale oltre la rete.

I giocatori della squadra B devono afferrare la palla al volo.

Successivamente lancia la squadra B.

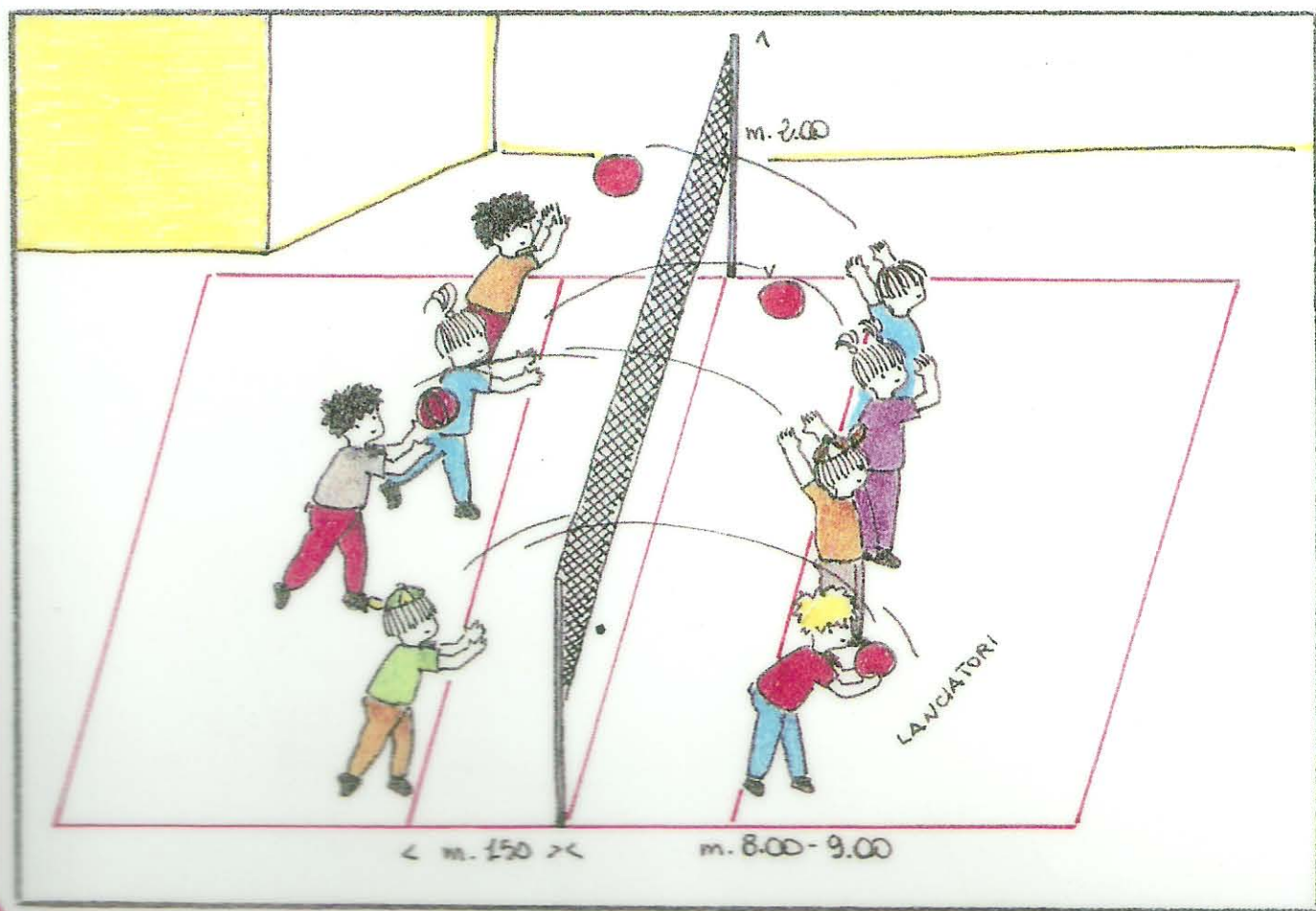
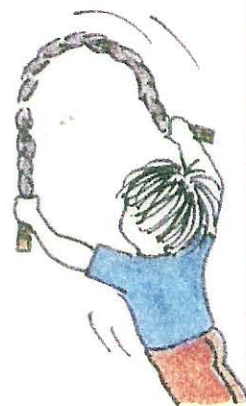
*Regole* - I lanci fuori campo sono nulli.

- Chi riceve è libero di muoversi nel proprio campo.

*Punteggio* - Un punto per ogni pallone preso al volo. Vince la squadra che totalizza più punti dopo 8-10 lanci.

*Varianti* - Cambiare il tipo di lancio.

- Far partire chi riceve da una linea stabilita o da una posizione fissa (ad esempio, seduti).





## Lo scalpo

*Attrezzi* Nastri di due colori diversi, un cronometro.

*Struttura* Due squadre, ogni bambino ha un nastro infilato alla cintura, un colore per squadra.

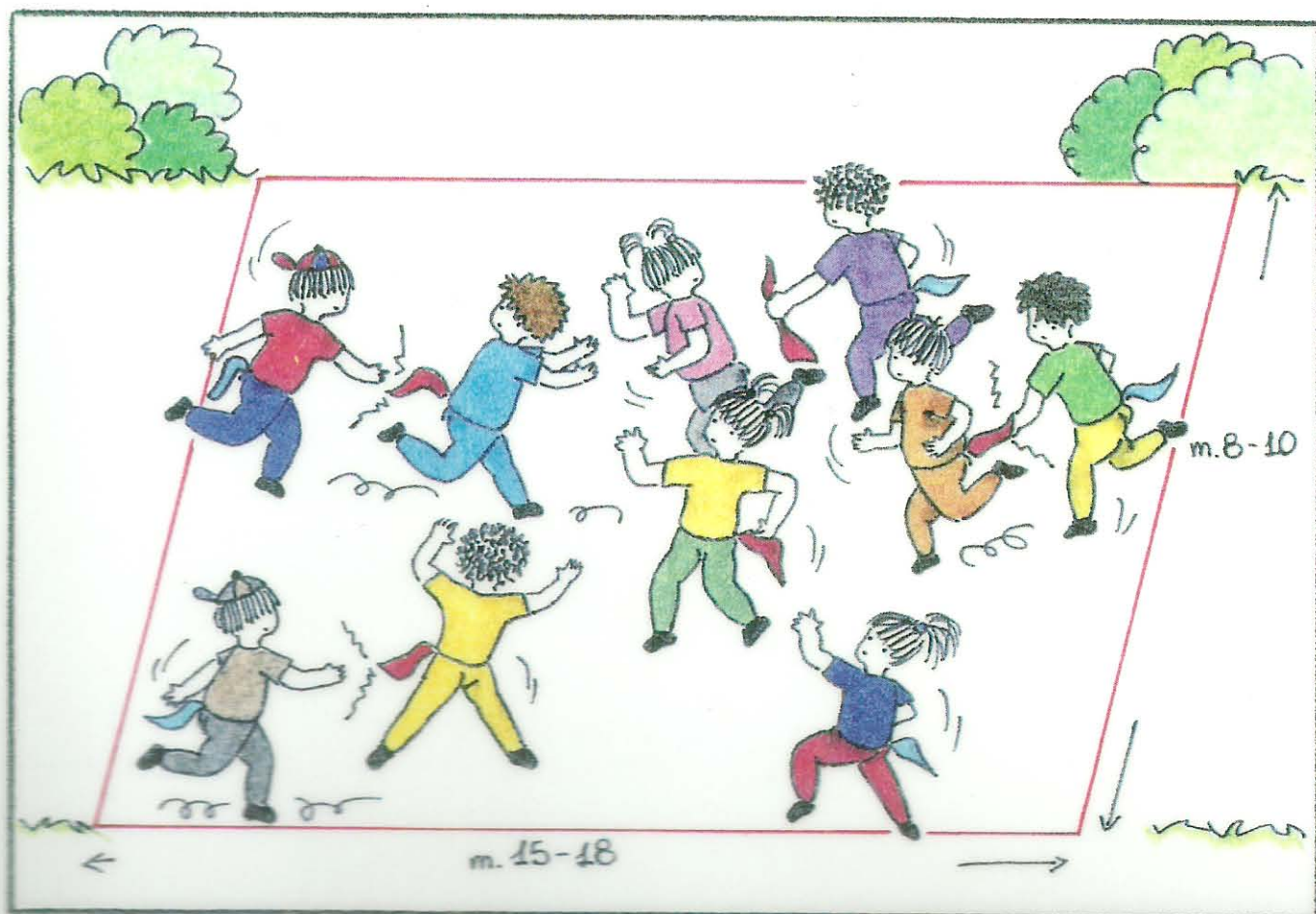
*Compiti* Al via, i giocatori attaccano e si difendono contemporaneamente per strappare i nastri agli avversari. Si eseguono più prove, della durata di 1-2 minuti ciascuna.

*Regole* - Non trattenere con le mani l'avversario.

*Punteggio* - Un punto per ogni scalpo conquistato. Vince la squadra che al termine delle prove ha ottenuto più punti.

*Varianti* - Giocare a coppie, uno contro uno, cambiando ogni tanto coppia.

- Giocare con il nastro infilato nel calzino.







## Palla base

**Attrezzi** 7 cerchi, 1 pallone.

**Struttura** Due squadre, i corridori e i lanciatori. I corridori sono in fila dietro una linea di partenza, il primo con un pallone in mano. I lanciatori sono distribuiti all'interno del campo, uno di loro, il capitano, è dentro un cerchio a fondo campo.

**Compiti** Attorno al perimetro del campo sono distribuiti i 6 cerchi che rappresentano le basi. All'avvio, il primo corridore lancia la palla nel campo e parte di corsa lungo il perimetro, tenendo sotto controllo gli spostamenti della palla, per cercare di trovarsi all'interno di una base quando il capitano avversario darà il segnale di stop. I lanciatori recuperano il pallone e tramite passaggi lo fanno arrivare al capitano che immediatamente, posando il pallone a terra, dà lo stop. Il gioco riprende con un nuovo lancio di un corridore, ed anche chi si era fermato in una base può ricominciare a correre per cercare di completare il giro. Quando tutti i corridori hanno corso 2 volte, le squadre invertono i ruoli. Per far eventualmente completare il giro agli ultimi, un corridore lancia la palla senza partire.

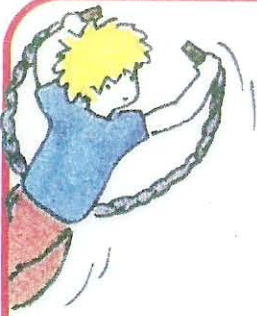
- Regole**
- I corridori che allo stop si trovano fuori da una base sono momentaneamente eliminati e si rimettono in fila per l'eventuale turno successivo.
  - Nelle basi non può sostare più di un giocatore.
  - Il lanciatore con il pallone non può muoversi, ma deve passare.
  - Il capitano, per recuperare la palla, può uscire dal cerchio solo con un piede.

**Punteggio** - I corridori ottengono un punto ad ogni giro completato. Vince la squadra che ha ottenuto più punti.

**Varianti** —







## Palla guerra

- Attrezzi** Un pallone leggero.
- Struttura** Due squadre, ciascuna in metà campo. Un giocatore di ogni squadra si trova provvisoriamente oltre la metà campo avversaria e verrà sostituito dal primo compagno eliminato.
- Compiti** Chi ha la palla cerca di colpire gli avversari o passa la palla al proprio compagno che è oltre la metà campo. L'altra squadra cerca di evitare la palla o di intercettarla al volo senza farla cadere a terra. Chi è colpito viene eliminato e si sposta nella propria zona a fondo campo.

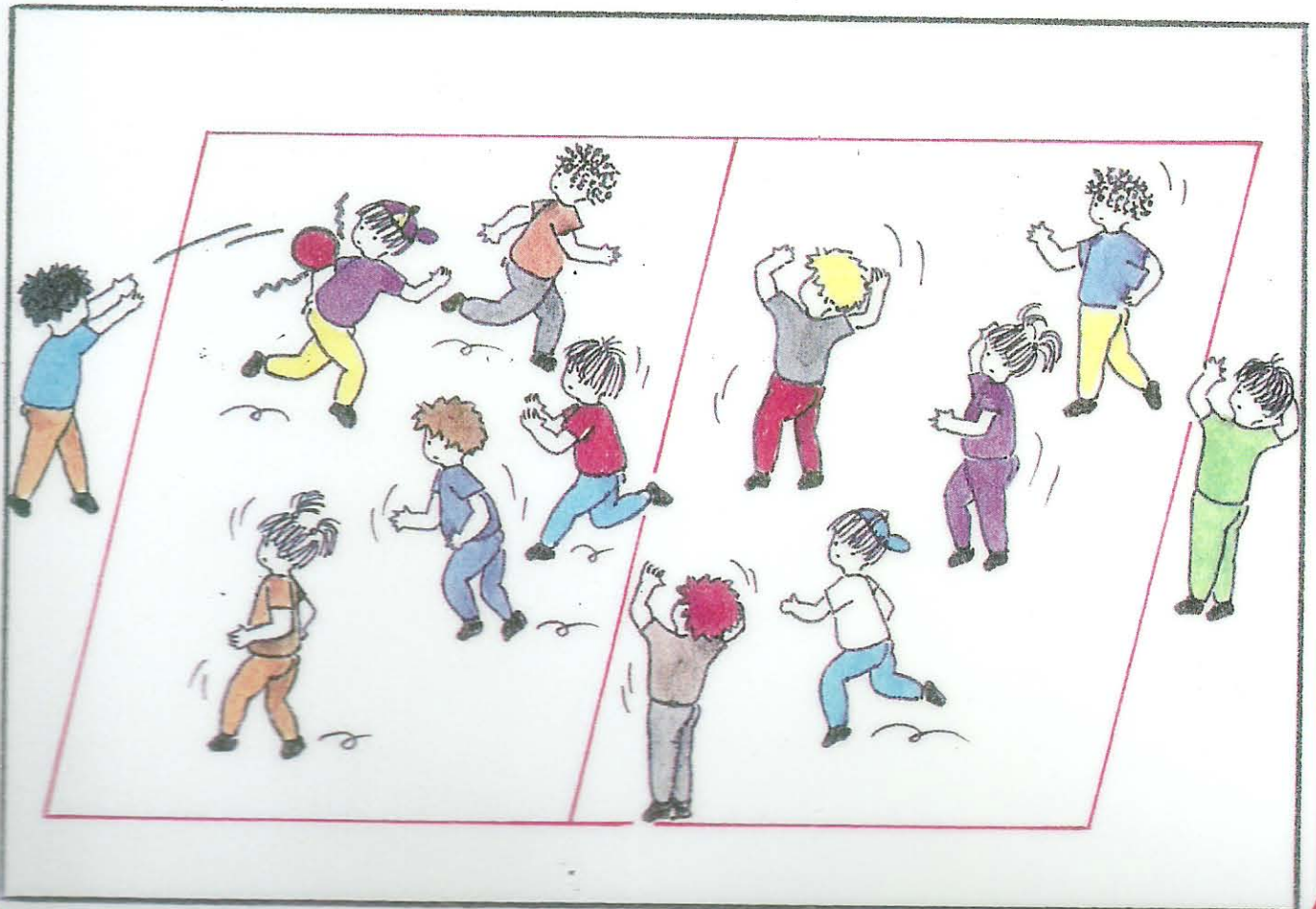
### Regole

- Un giocatore è eliminato quando viene colpito direttamente dalla palla lanciata dagli avversari (non si è eliminati se si è colpiti dopo che la palla è rimbalzata al suolo); si salva se un compagno riesce a prendere al volo la palla che l'ha toccato.
- Con lo stesso tiro si possono eliminare 2 o più giocatori.
- La squadra in difesa guadagna la palla se la intercetta al volo o la recupera dopo un rimbalzo a terra.

### Punteggio

### Varianti

- Vince la squadra che per prima elimina tutti gli avversari.
- I giocatori eliminati possono rientrare in gioco se riescono a colpire un avversario (si gioca a tempo: vince la squadra che al termine del tempo ha più giocatori in campo).







## Palla quadrato

*Attrezzi* 1 pallone leggero, cronometro.

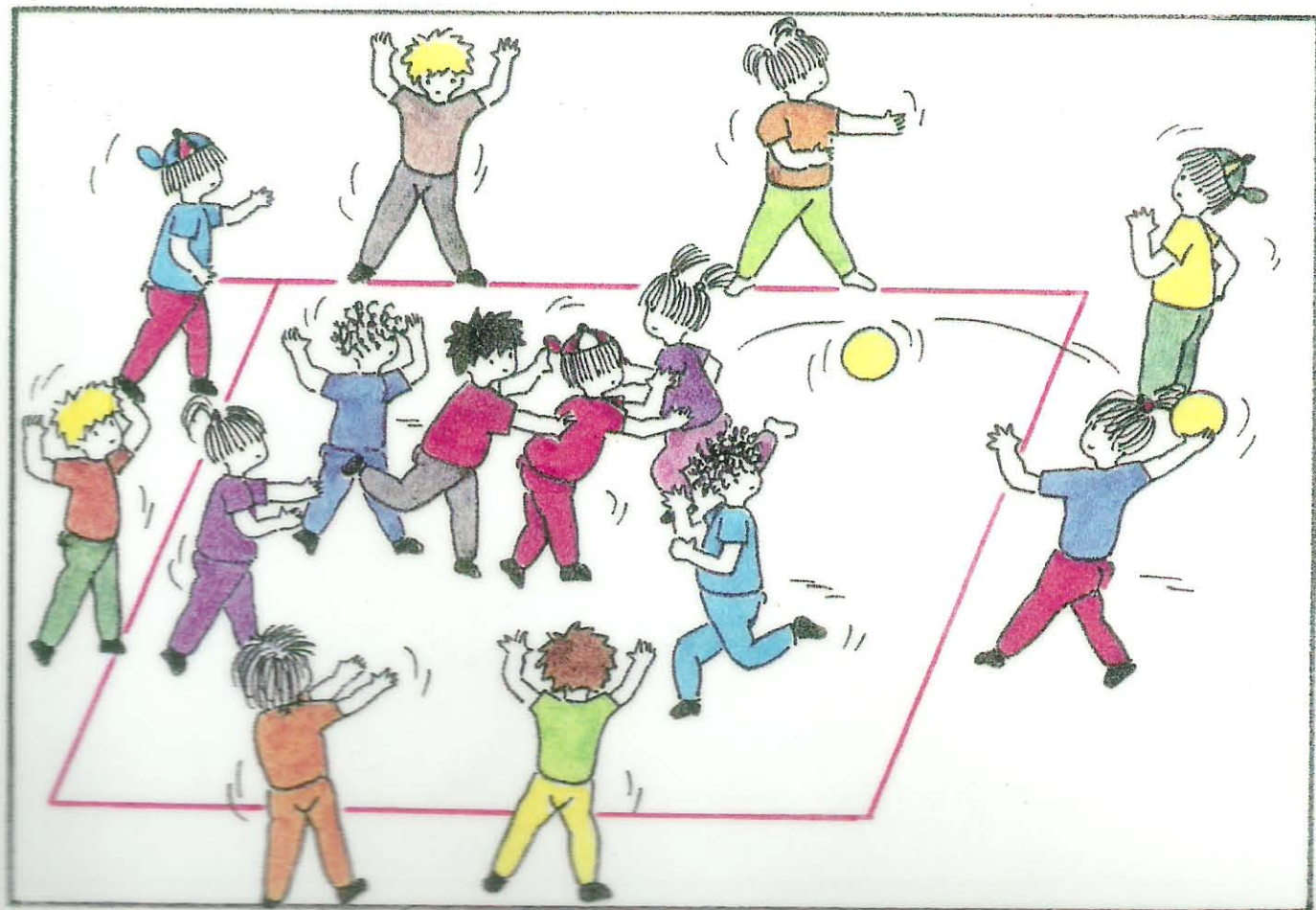
*Struttura* Due squadre, una all'interno di un quadrato segnato a terra, l'altra lungo il perimetro.

*Compiti* I giocatori all'interno cercano di colpire con la palla gli avversari. Dopo 3 minuti si invertono i ruoli.

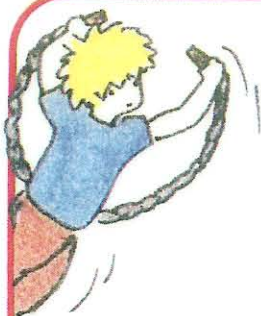
*Regole* - La palla può essere tirata solo dall'esterno del campo.  
- Chi è colpito, anche dopo un rimbalzo, esce dal campo.

*Punteggio* - Vince la squadra che nel tempo stabilito elimina più avversari.

*Varianti* - Usare due palloni contemporaneamente.  
- Variare le dimensioni del campo.







## Palla rilanciata

**Attrezzi** Un pallone, rete da pallavolo o fune.

**Struttura** Due squadre, ciascuna in metà campo, distribuite in 3 zone di ricezione (zona 1, 2, 3). La rete di pallavolo o una fune tesa a circa m 2 di altezza separa le due squadre.

**Compiti** Alternativamente, i giocatori delle due squadre lanciano la palla in campo avversario al di sopra della rete. La palla può essere lanciata da un giocatore qualsiasi della squadra e chi riceve cerca di afferrare la palla al volo. Ogni 6-8 lanci l'insegnante segnala un cambio di zona: i giocatori in zona 1 si spostano in 2, quelli in 2 in 3, quelli in 3 in 1.

### Regole

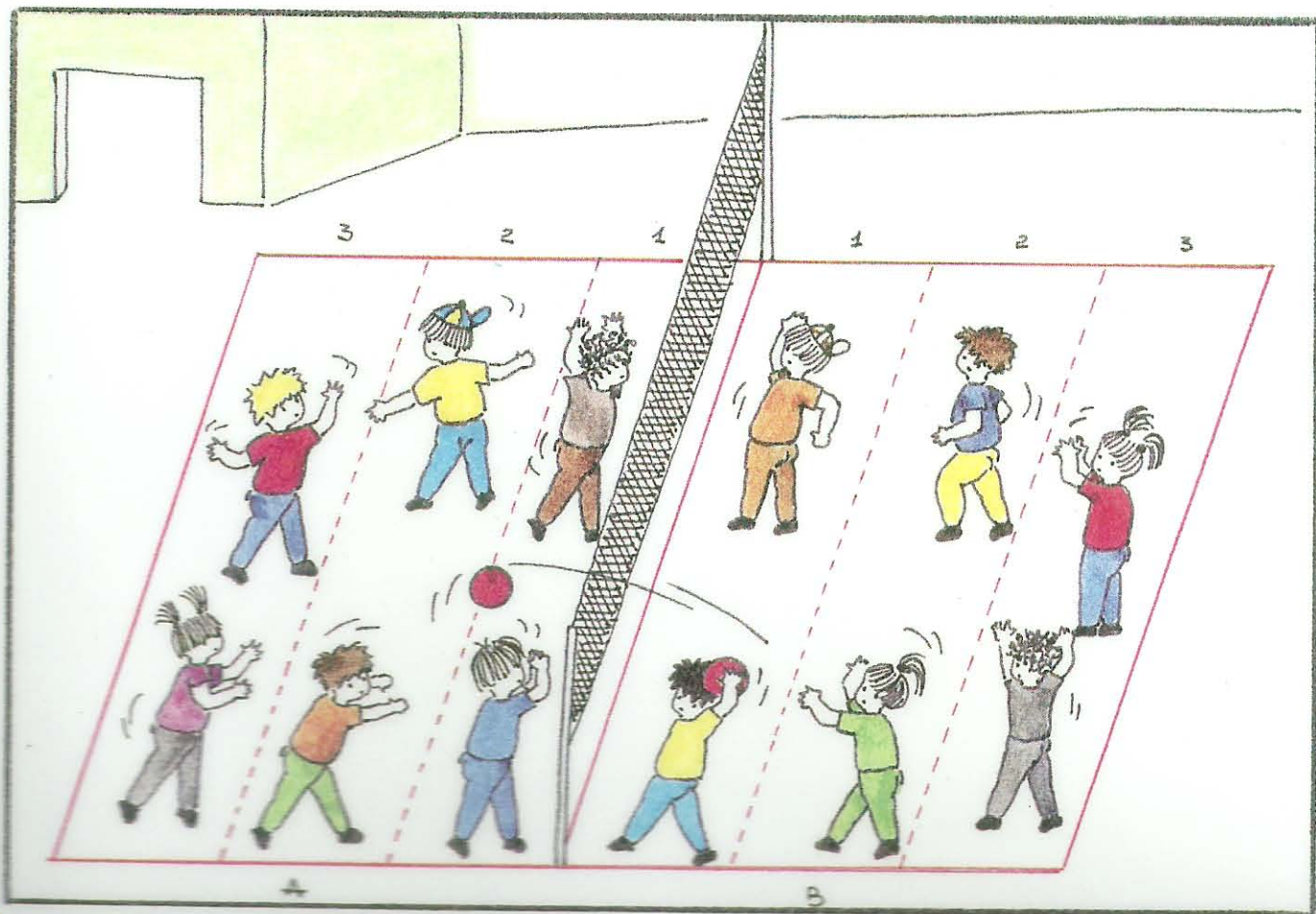
- La palla deve essere rilanciata entro 3 secondi dalla ricezione.
- Sono possibili 2 passaggi prima di rilanciare in campo avversario.

### Punteggio

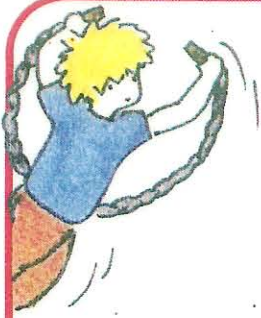
- Un punto per chi lancia se la palla cade al suolo nel campo avversario, un punto per chi riceve se la palla è lanciata fuori dal campo.

### Varianti

- Variare le dimensioni del campo e/o il tipo di lancio.







## Pallamano con porte mobili

*Attrezzi* 1 pallone, 2 bacchette.

*Struttura* Due squadre, con eventuali segni di riconoscimento, distribuite nel campo. Due giocatori per squadra, tenendo ciascuno un'estremità di una bacchetta all'altezza delle spalle, costituiscono le porte mobili, che si muovono lungo i rispettivi fondo campo.

*Compiti* La squadra in possesso del pallone, facendo passaggi, cerca di avvicinarsi alla porta avversaria e fare gol.

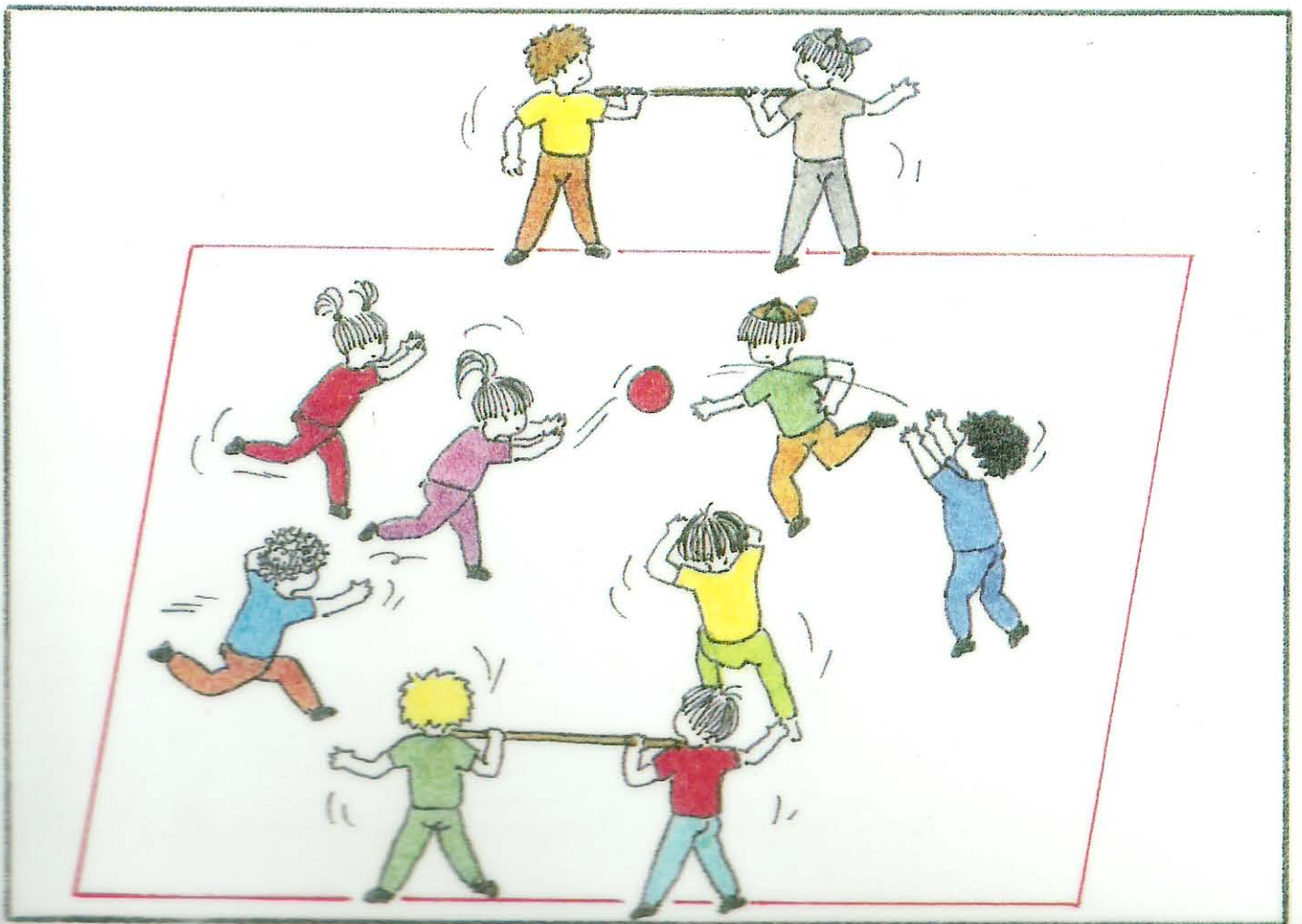
### Regole

- Non ci si può spostare con la palla in mano.
- Non si può stare fermi con la palla in mano per più di 3 secondi, ma si deve passare o tirare in porta.
- Non si può uscire dal campo con la palla in mano.
- Non si possono toccare gli avversari.
- Ad ogni infrazione, la palla passa alla squadra avversaria.

### Punteggio

- Un punto per ogni gol. Vince la squadra che ha ottenuto più punti.

### Varianti







## Patate bollenti

*Attrezzi* Numerosi palloni leggeri o in spugna, cronometro.

*Struttura* Due squadre di fronte, ciascuna in metà campo, separate da una fila di panche o da una lunga corda tesa attraverso il campo. Metà palloni per squadra.

*Compiti* Al via, i giocatori delle due squadre continuamente raccolgono i palloni nel proprio campo e li lanciano nel campo avversario. Al segnale di stop, dopo 1 minuto, i bambini si fermano e si contano i palloni in ogni campo. Si possono eseguire più prove.

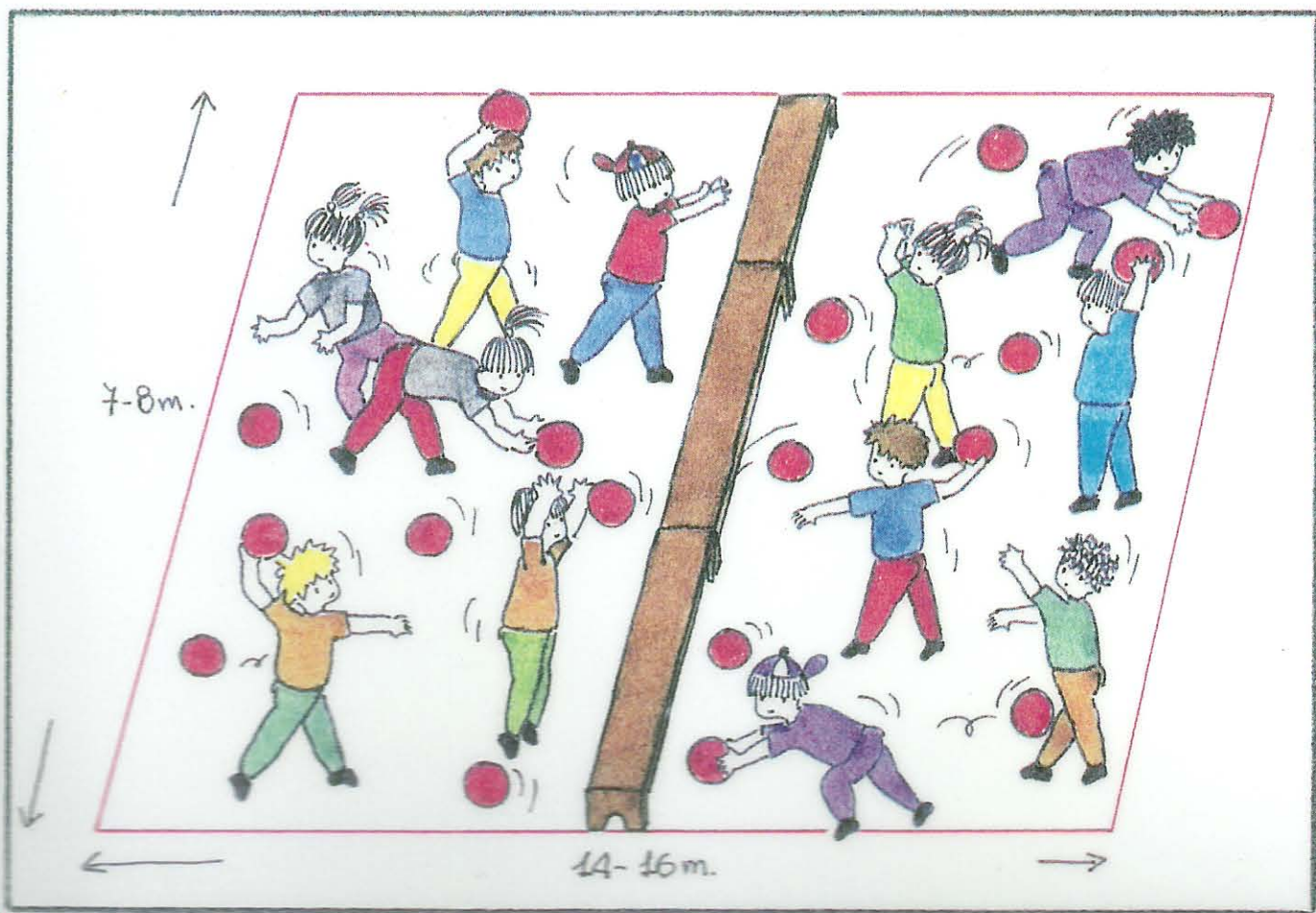
*Regole* - I palloni possono solo essere lanciati e non calciati.

*Punteggio* - Vince la squadra che al termine del tempo stabilito si trova con meno palloni.

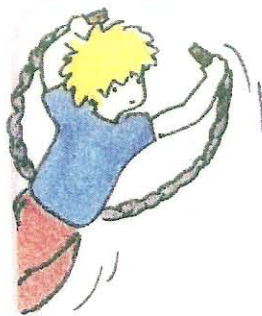
*Varianti* - Variare il tipo di lancio (a due o ad una mano, da sopra o da sotto).

- Variare le dimensioni del campo.

- Variare l'altezza del divisorio.







## *Pescatori e pesci*

*Attrezzi* —

*Struttura* Due bambini legati per mano rappresentano i pescatori, tutti gli altri sono distribuiti liberamente nella palestra.

*Compiti* I pescatori, senza slegarsi, inseguono i pesci. Chi è toccato si aggiunge ai pescatori, legandosi a mano, per formare una rete sempre più grande. Il gioco termina quando tutti sono presi.

*Regole* - I pescatori non possono slegarsi, possono catturare i pesci solo i due giocatori alle estremità.

*Punteggio* —

*Varianti* - Quando i pescatori diventano 4 (o 6), la rete si divide in due.





## Ruba attrezzi

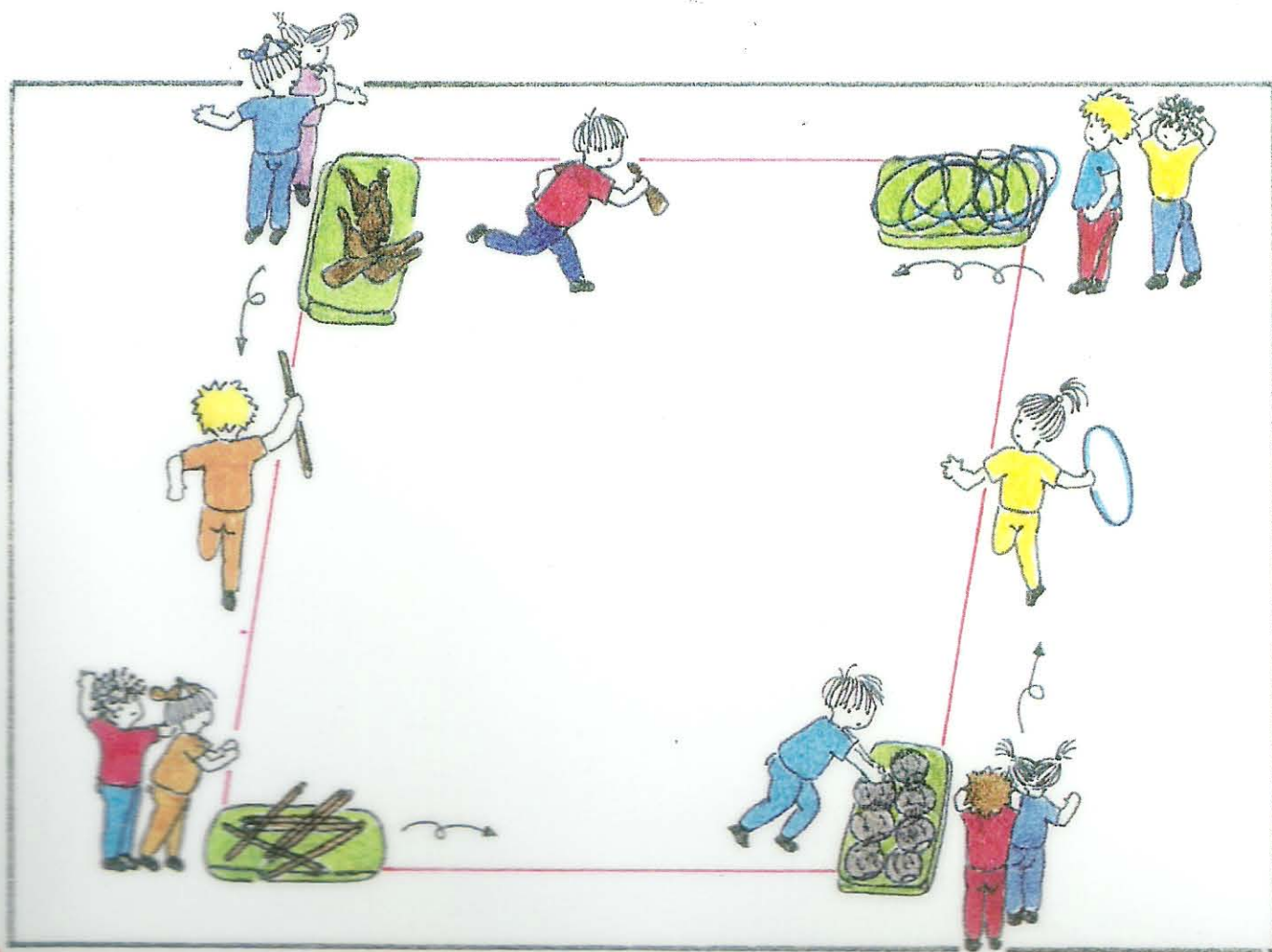
**Attrezzi** 4 materassini, 8 palle mediche, 8 cerchi, 8 ceppi o altri piccoli attrezzi.

**Struttura** Quattro squadre, in fila ai quattro vertici di un campo quadrato, ciascuna in prossimità di un materassino con ugual numero di piccoli attrezzi.

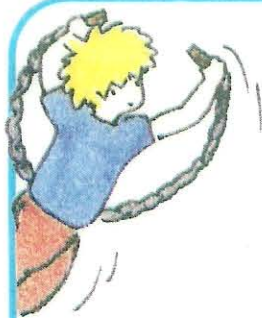
**Compiti** Ogni squadra, eseguendo una staffetta, in un tempo stabilito (1-2 minuti) cerca di rubare il maggior numero di attrezzi della squadra alla propria destra.

- Regole**
- Ogni giocatore può trasportare un solo attrezzo alla volta.
  - Gli attrezzi devono essere appoggiati, non gettati, sul proprio materassino.
- Punteggio** - Vince la squadra che al termine del tempo ha più attrezzi sul proprio materassino.

**Varianti** —







## Sfida a basket 1

*Attrezzi* 2 palloni, un canestro, un cerchio.

*Struttura* Due squadre, A e B, ciascuna in metà campo.

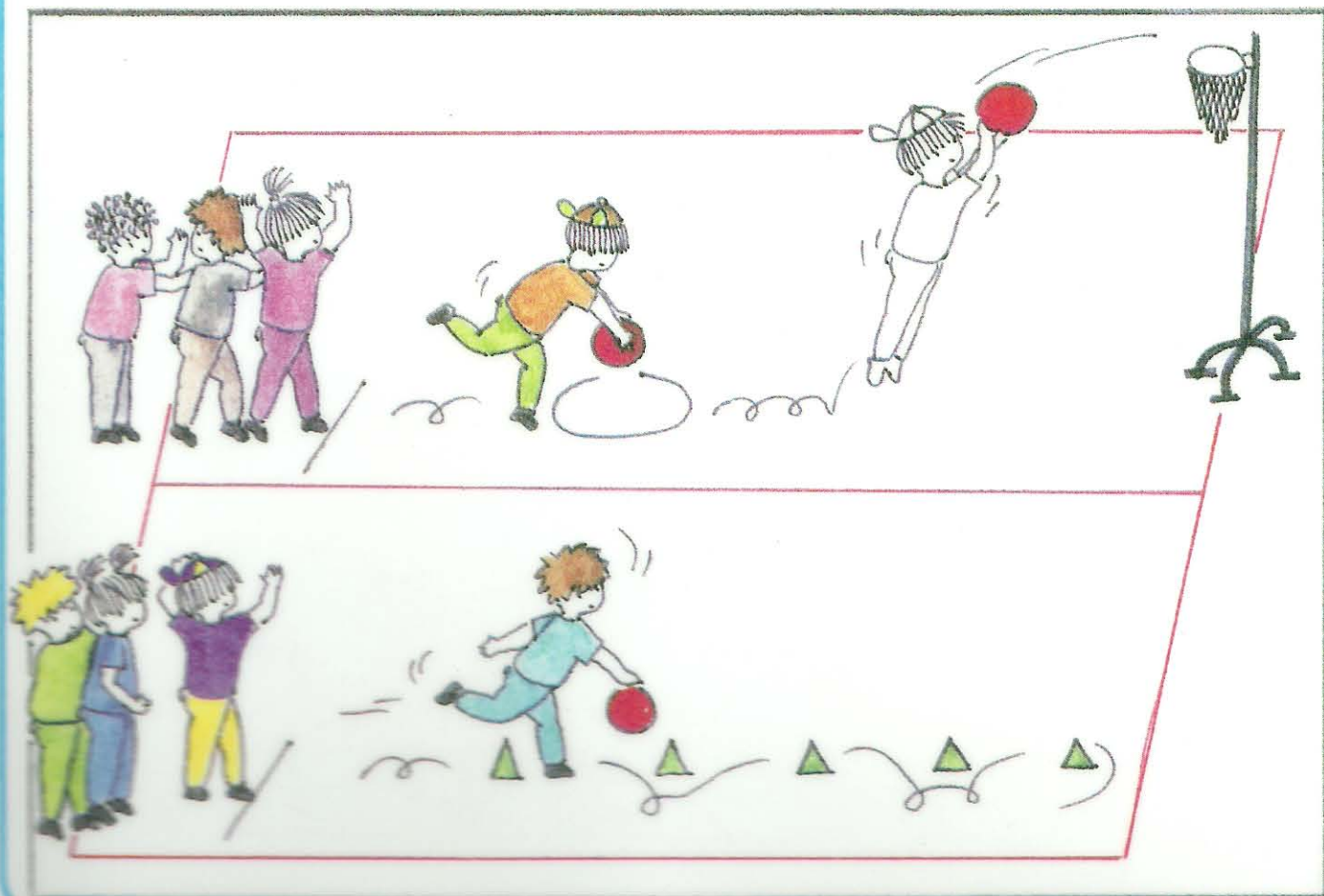
*Compiti* Squadra A in riga: parte di corsa il primo giocatore, raccoglie la palla dal cerchio, palleggia verso il canestro e tira (un solo tentativo). Recupera quindi la palla e palleggiando la riporta nel cerchio. La squadra B esegue una staffetta palleggiando su un percorso a slalom. Il gioco termina quando la squadra B ha concluso la staffetta e si invertono i ruoli.



*Regole* —

*Punteggio* - Un punto per ogni canestro realizzato. Vince la squadra che ha ottenuto più punti.

*Varianti* —





## 

*Attrezzi* 8-10 palloni, un canestro, alcune panche, attrezzi vari per un percorso.

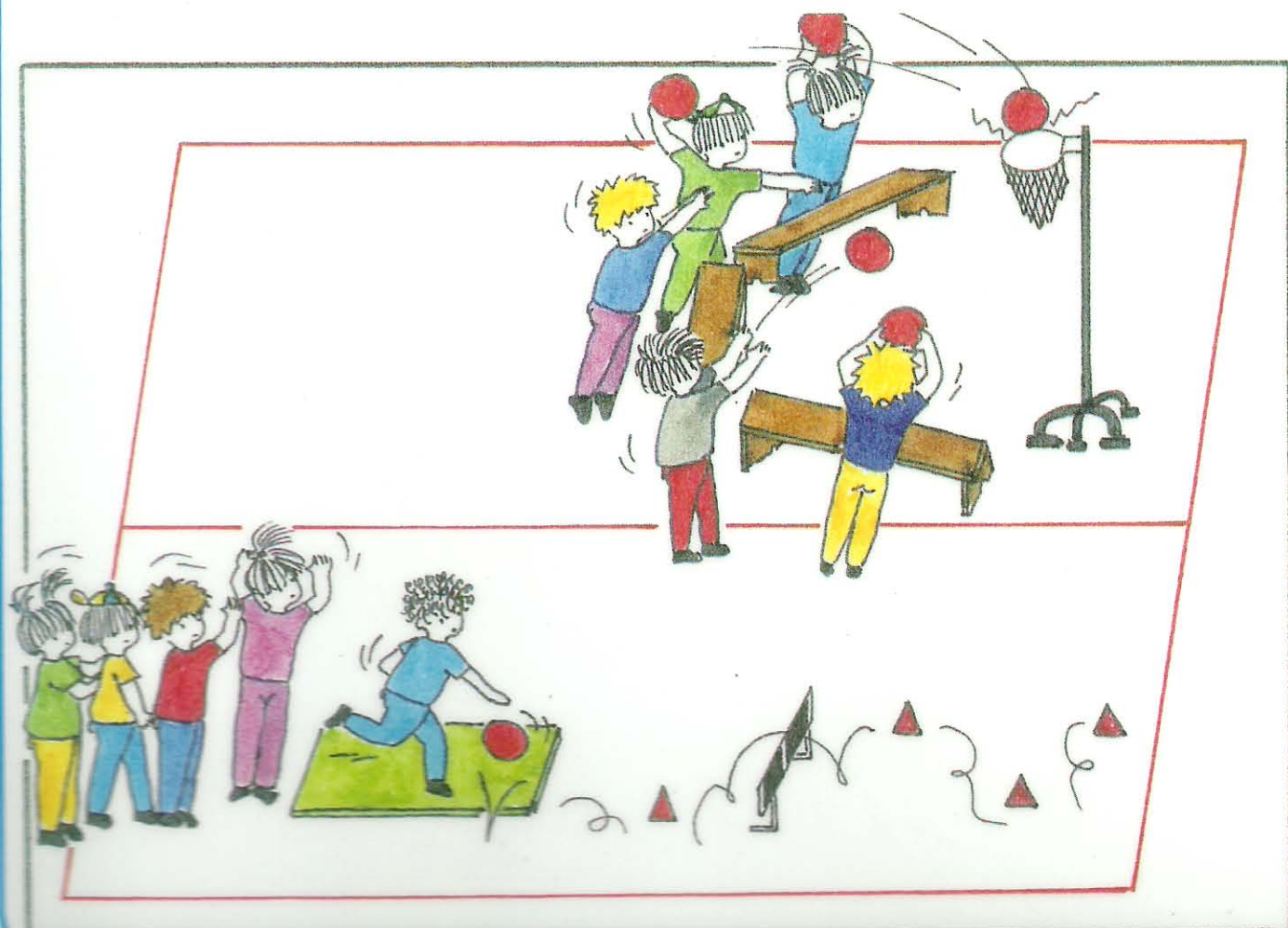
*Struttura* Due squadre, A e B, ciascuna in metà campo.

*Compiti* I giocatori della squadra A, ciascuno con un pallone, stando dietro alle panche poste a semicerchio tirano a canestro ad una o due mani. Dopo ogni tiro recuperano la palla e tirano nuovamente. La squadra B esegue una staffetta palleggiando su un percorso irregolare fra attrezzi. Il gioco termina quando la squadra B ha concluso la staffetta e si invertono i ruoli.

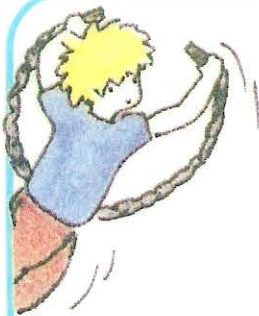
*Regole* - Si tira solo da dietro alle panche.

*Punteggio* - Un punto per ogni canestro realizzato. Vince la squadra che ha ottenuto più punti.

*Varianti* —







## 

**Attrezzi** Palle mediche, palle, attrezzi vari per il percorso.

**Struttura** Due squadre, A e B, ciascuna in metà campo.

**Compiti** I giocatori della squadra A, sono in fila dietro una riga. Ognuno ha una palla, che fa rotolare verso le palle mediche allineate a fondo campo.

La palla che colpisce deve arrestarsi in una zona segnata.

Al termine ognuno recupera la sua palla, tornando dietro la linea, per altri tentativi.

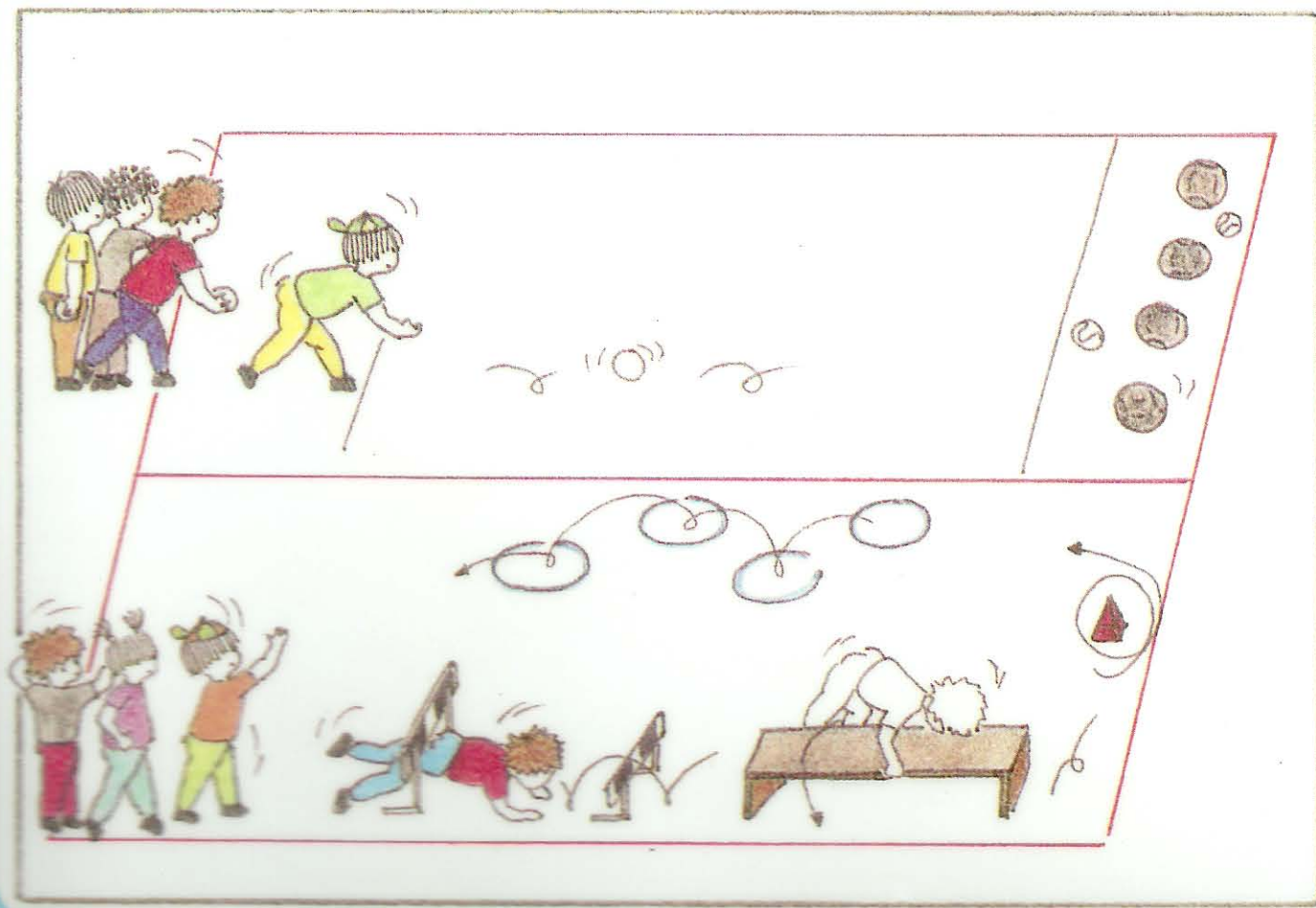
La squadra B esegue una staffetta di corsa su un percorso vario. Il gioco termina quando la squadra B ha concluso la staffetta e si invertono i ruoli.

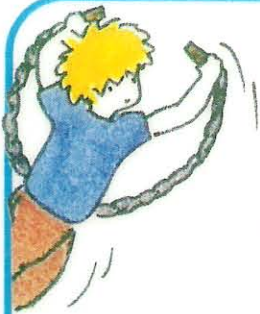


**Regole** —

**Punteggio** - Un punto ogni volta che la palla si ferma all'interno della zona segnata. Vince la squadra che ottiene più punti.

**Varianti** —





## Sfida a bowling

*Attrezzi* Clavette, palle, attrezzi vari per il percorso.

*Struttura* Due squadre, A e B, ciascuna in metà campo.

*Compiti* I giocatori della squadra A, dietro ad una linea ciascuno con una palla, tirano cercando di colpire e far cadere 5 clavette allineate a fondo campo. Dopo aver tirato corrono a recuperare la palla e tornano dietro la linea a lanciare. Una volta abbattute tutte le clavette possono rimetterle in piedi e riprendere i lanci.

La squadra B esegue una staffetta di corsa su un percorso vario.

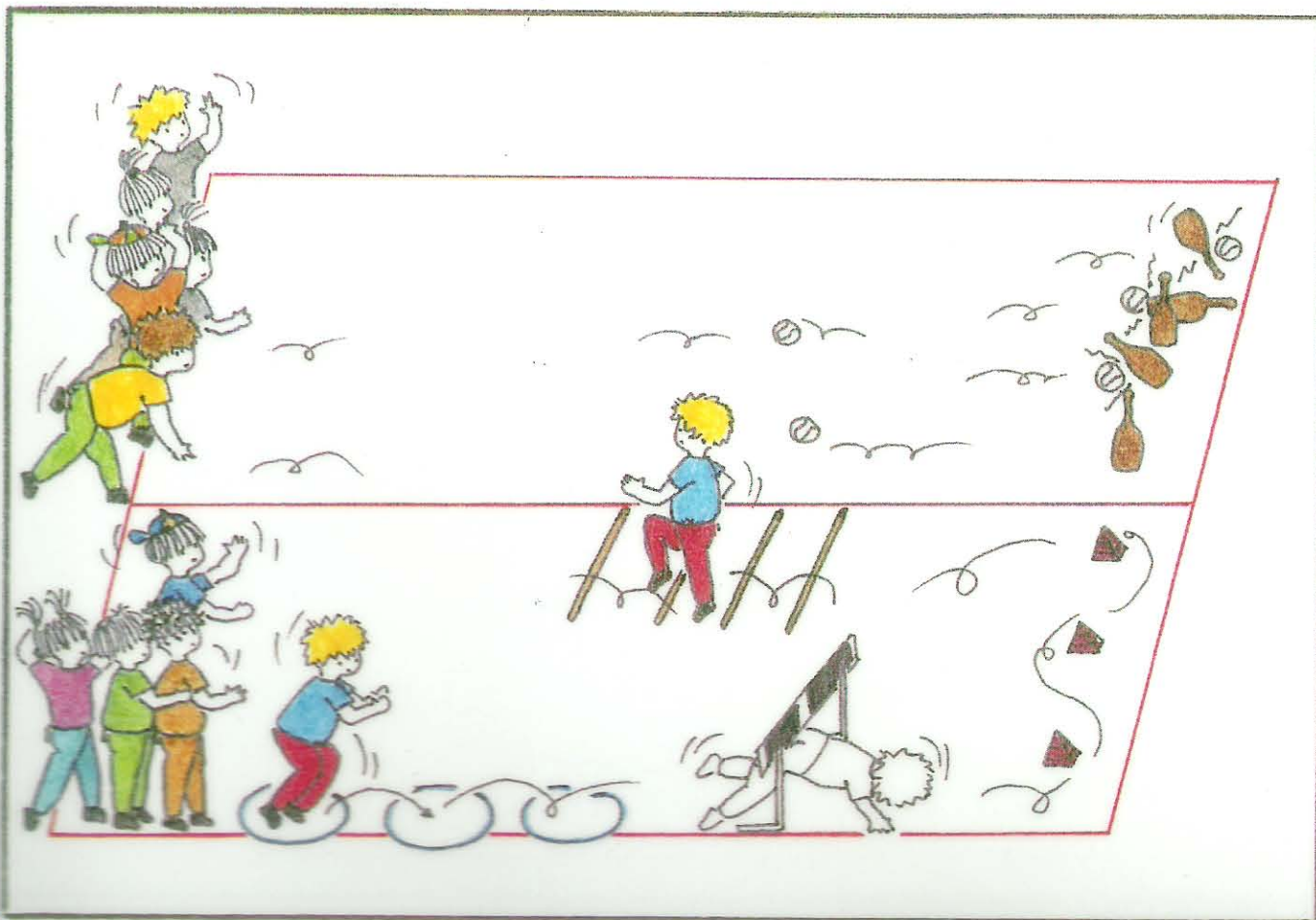
Il gioco termina quando la squadra B ha concluso la staffetta e si invertono i ruoli.



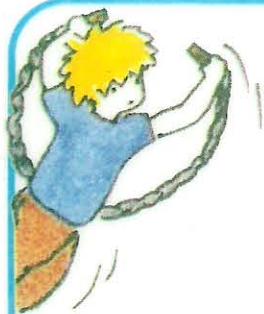
*Regole* —

*Punteggio* - Un punto per ogni clavetta abbattuta. Vince la squadra che ha ottenuto più punti.

*Varianti* —







## Sfida a calcio

*Attrezzi* 2 ritzi da salto in alto, 2 palloni, clavette o coni.

*Struttura* Due squadre, A e B, ciascuna in metà campo.

*Compiti* La squadra A, in fila, tira in porta (con un giocatore della squadra B come portiere) da m. 5-6; il giocatore che ha tirato recupera la palla e la passa al compagno successivo. La squadra B esegue una staffetta guidando la palla con i piedi su un percorso a stalom.

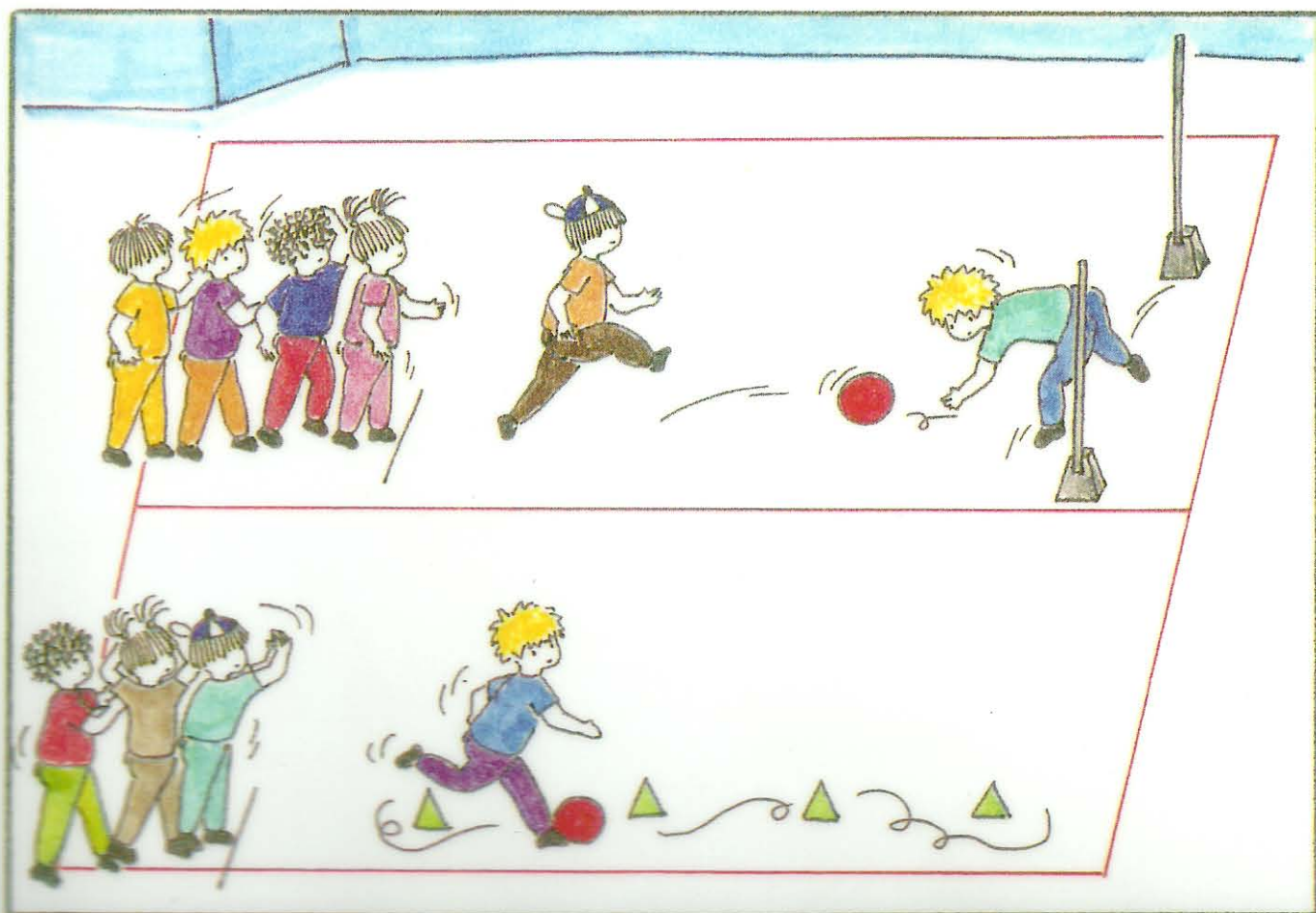
Il gioco termina quando la squadra B ha concluso la staffetta e si invertono i ruoli.

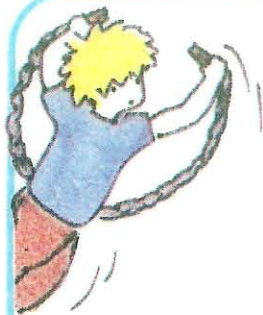


*Regole* —

*Punteggio* - Un punto per ogni gol realizzato. Vince la squadra che ha ottenuto più punti.

*Varianti* —





## 

*Attrezzi* Bacchette, palloni, attrezzi vari per un percorso.

*Struttura* Due squadre, A e B, ciascuna in metà campo.

*Compiti* I giocatori della squadra A, in fila dietro ad una riga, cercano di far cadere una clavetta colpendo la palla con una bacchetta. Dopo il tiro, ogni giocatore recupera la palla e la passa al compagno successivo.

La squadra B esegue una staffetta guidando con una bacchetta un pallone su un percorso irregolare fra attrezzi.

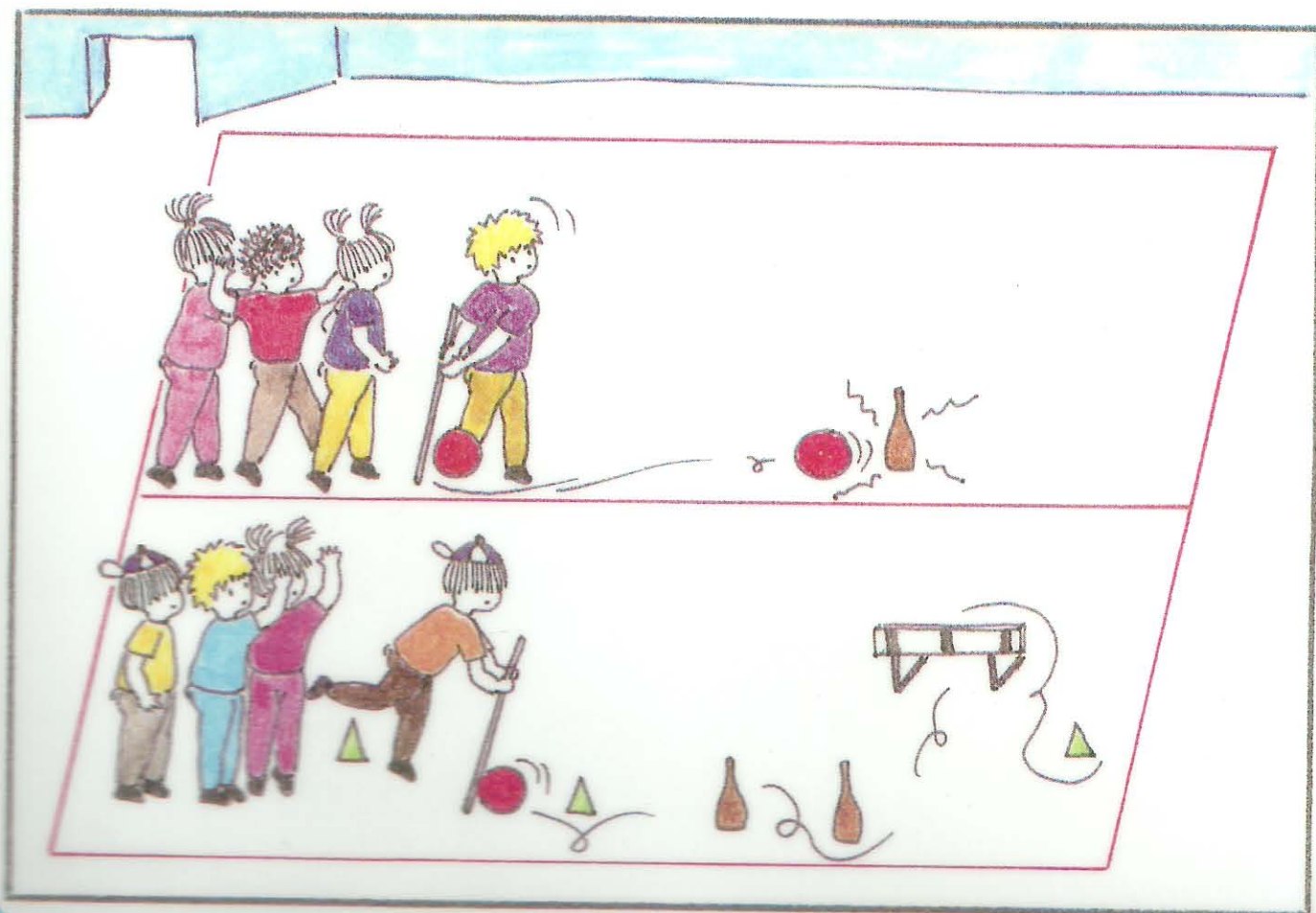
Il gioco termina quando la squadra B ha concluso la staffetta e si invertono i ruoli.



*Regole* —

*Punteggio* - Un punto ogni volta che la clavetta cade a terra. Vince la squadra che ha ottenuto più punti.

*Varianti* —







## 

*Attrezzi* 2 ritzi da salto in alto, 1 pallone, una panca, attrezzi vari per il percorso.

*Struttura* Due squadre, A e B, ciascuna in metà campo.

*Compiti* I giocatori della squadra A, in fila dietro ad una panca, tirano in porta (con un giocatore della squadra B come portiere) da m 5-6; il giocatore che ha tirato recupera la palla e la passa al compagno successivo.

La squadra B esegue una staffetta di corsa su un percorso vario.

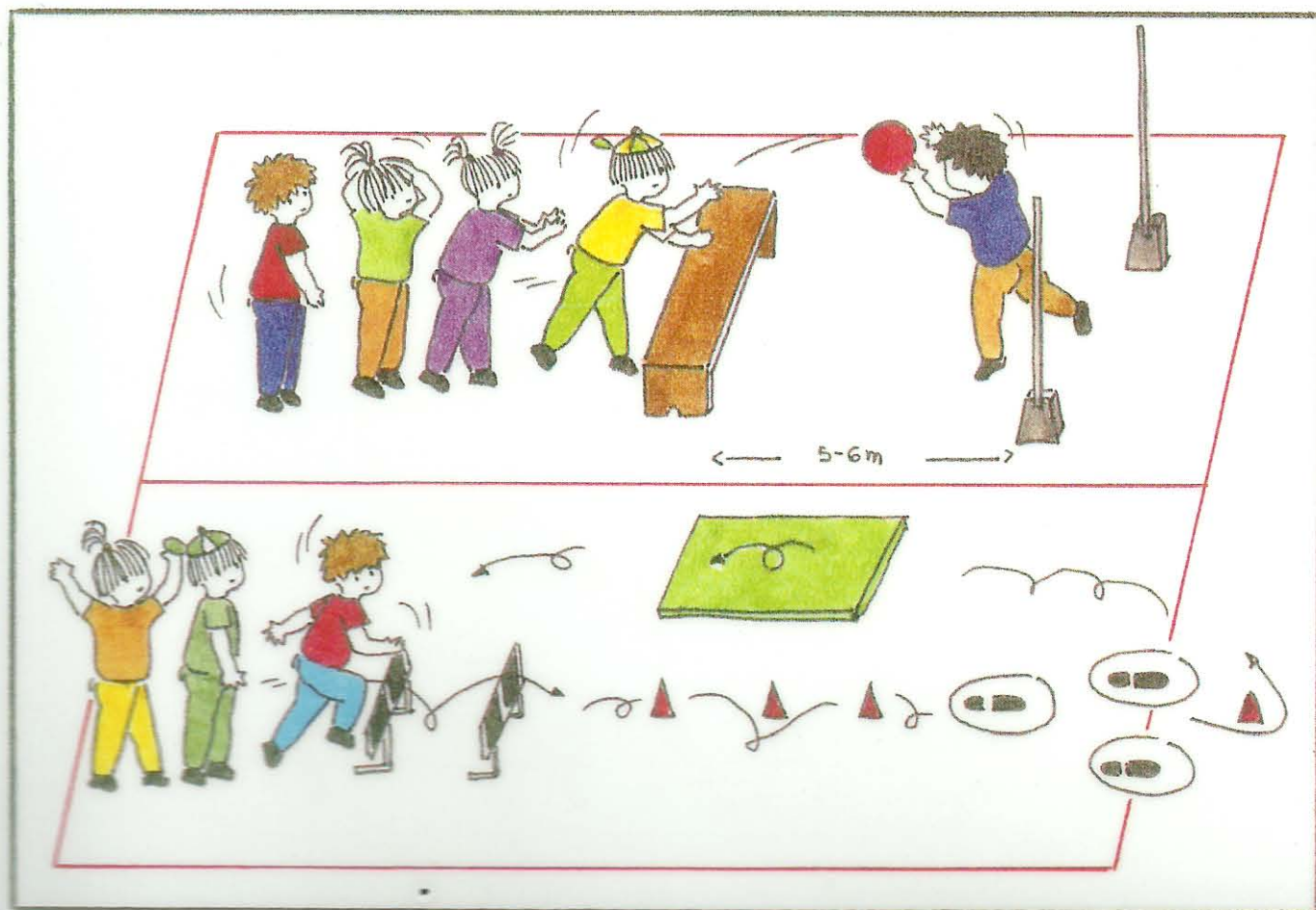
Il gioco termina quando la squadra B ha concluso la staffetta e si invertono i ruoli.



*Regole* —

*Punteggio* - Un punto per ogni gol realizzato. Vince la squadra che ha ottenuto più punti.

*Varianti* - Lanciare con l'altra mano.





## *Sfida a pallavolo*

*Attrezzi* 2 ritti da salto in alto, fune o elastico, palloni, attrezzi vari per il percorso.

*Struttura* Due squadre, A e B, ciascuna in metà campo.

*Compiti* I giocatori della squadra A, in fila dietro ad una linea, ciascuno con una palla, eseguono una battuta da sotto cercando di far passare la palla sopra la fune tesa tra i due ritti. Recuperano poi la palla e tornano dietro la linea per un nuovo tentativo.

La squadra B esegue una staffetta di corsa su un percorso vario.

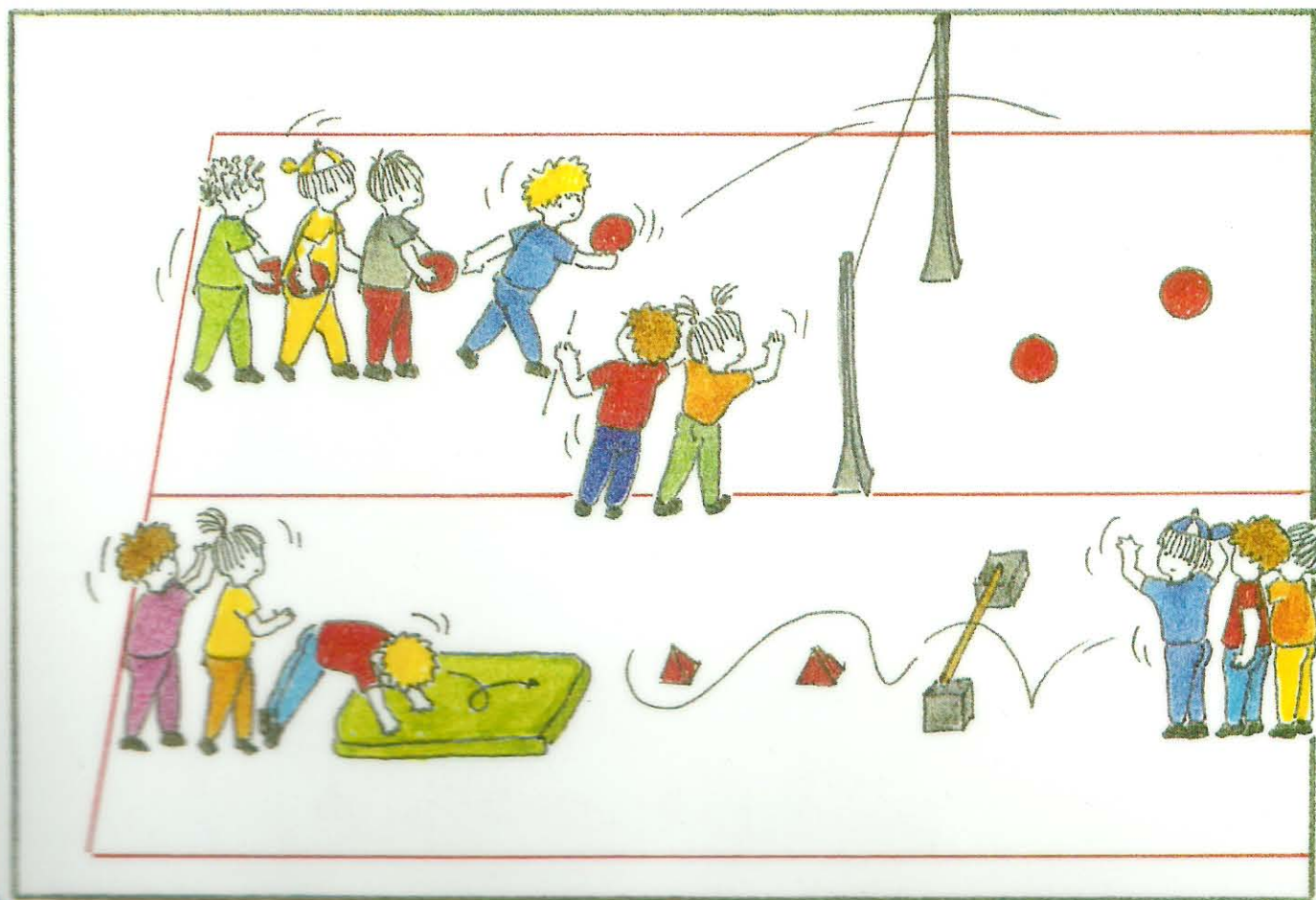
Il gioco termina quando la squadra B ha concluso la staffetta e si invertono i ruoli.



*Regole* —

*Punteggio* - Un punto ogni volta che la palla passa sopra la fune.  
- Vince la squadra che ha ottenuto più punti.

*Varianti* —







## *Sfida a rugby*

*Attrezzi* 2 palloni, 2 cerchi, 1 cono.

*Struttura* Due squadre, A e B, ciascuna in metà campo.

*Compiti* I giocatori della squadra A, in cerchio, eseguono passaggi rapidi del pallone. Uno dei giocatori conta il numero di giri che la palla riesce a compiere.

La squadra B, in fila, esegue la seguente staffetta: di corsa, il primo giocatore raccoglie la palla posta in un cerchio, la porta nel cerchio successivo, gira attorno al cono, raccoglie nuovamente la palla, la riporta nel primo cerchio e dà il cambio al compagno successivo.

Il gioco termina quando la squadra B ha concluso la staffetta e si invertono i ruoli.

*Regole* —

*Punteggio* - Vince la squadra che riesce a far compiere alla palla più giri.

*Varianti* —







## 

*Attrezzi* Palle tipo tennis, attrezzi vari per il percorso.

*Struttura* Due squadre, A e B, ciascuna in metà campo.

*Compiti* I giocatori della squadra A, in fila dietro ad una linea, ciascuno con una palla, tirano verso il muro cercando di colpire dei bersagli segnati. Recuperano poi la palla e tornano dietro la linea per un nuovo tentativo.

La squadra B esegue una staffetta di corsa su un percorso vario.

Il gioco termina quando la squadra B ha concluso la staffetta e si invertono i ruoli.

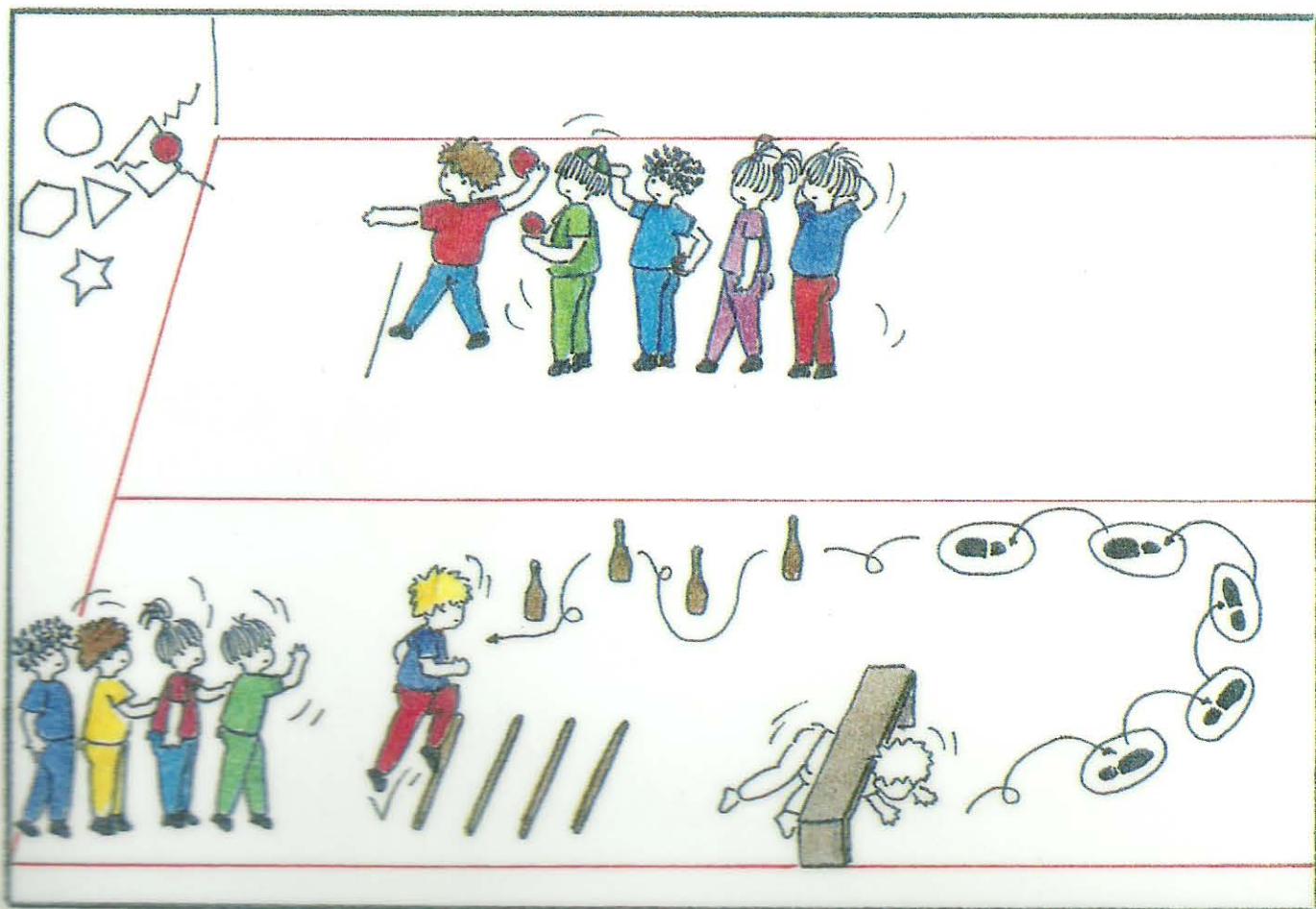


### Regole

*Punteggio* - Un punto ogni volta che la palla centra il bersaglio.

- Vince la squadra che ha ottenuto più punti.

*Varianti* - Possono essere segnati bersagli di varie dimensioni a cui attribuire punteggi diversi a seconda della difficoltà.







## Sposta piede

*Attrezzi Cronometro.*

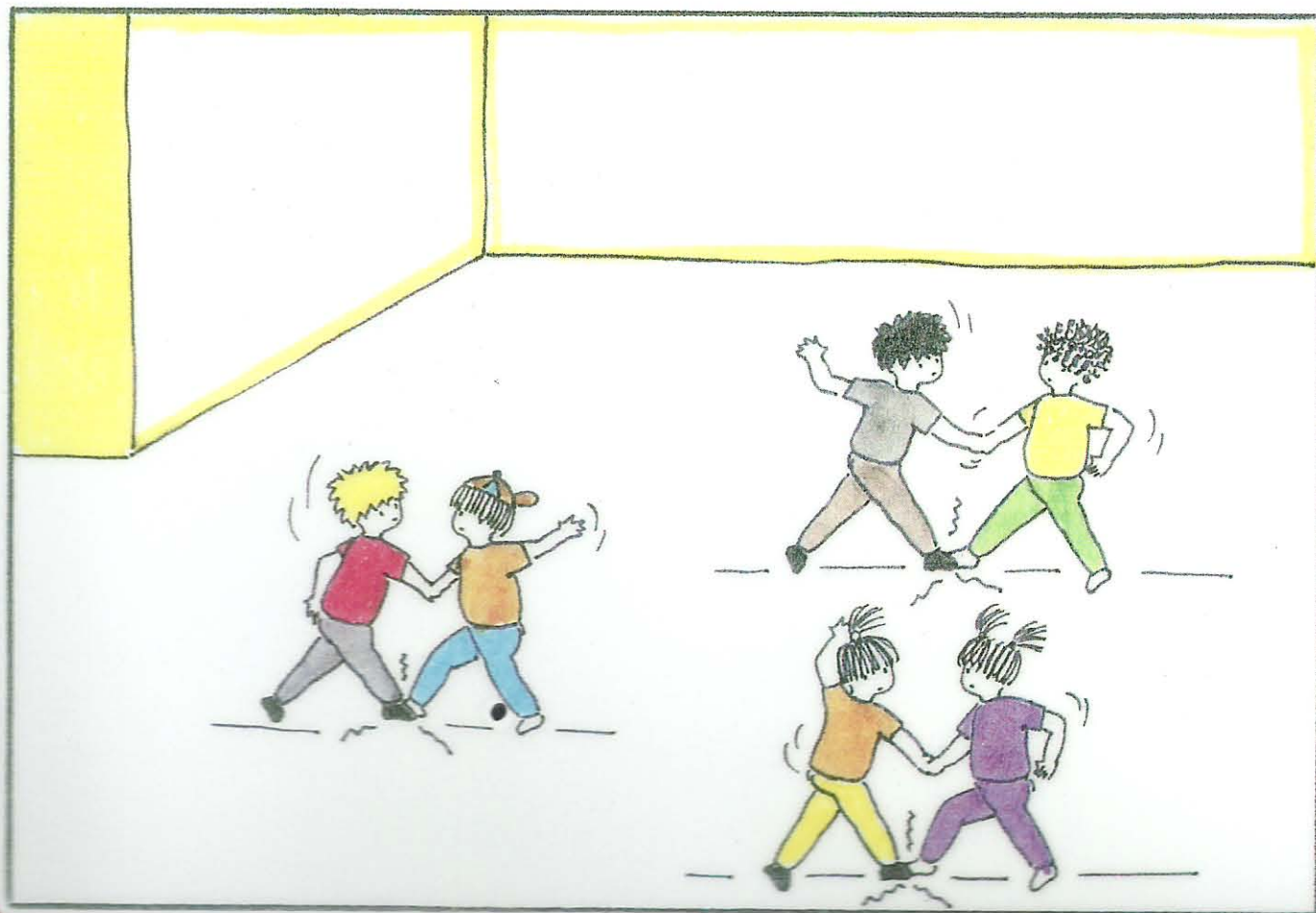
*Struttura Bambini a coppie, distribuiti nella palestra, ogni coppia legata a mano destra, parte esterna del piede destro a contatto.*

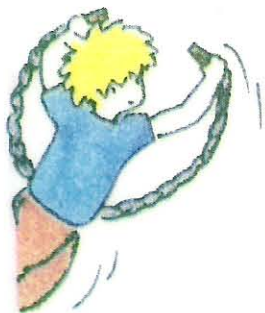
*Compiti Tirando o spingendo, cercare di far spostare all'avversario il piede destro.*

*Regole - Per mantenere l'equilibrio si può muovere il piede libero.*

*Punteggio - Guadagna un punto il giocatore che fa spostare il piede all'avversario entro 15 secondi.*

*Varianti - Usare mano e piede sinistri.*





## Staffetta a balzi

*Attrezzi* Funicelle o foulard.

*Struttura* Squadre di 6-8 bambini. Le squadre sono schierate in fila, ciascuna divisa metà da una parte e metà dall'altra del campo (8-10 metri di distanza). Tutti i bambini hanno le caviglie legate con un foulard o una funicella.

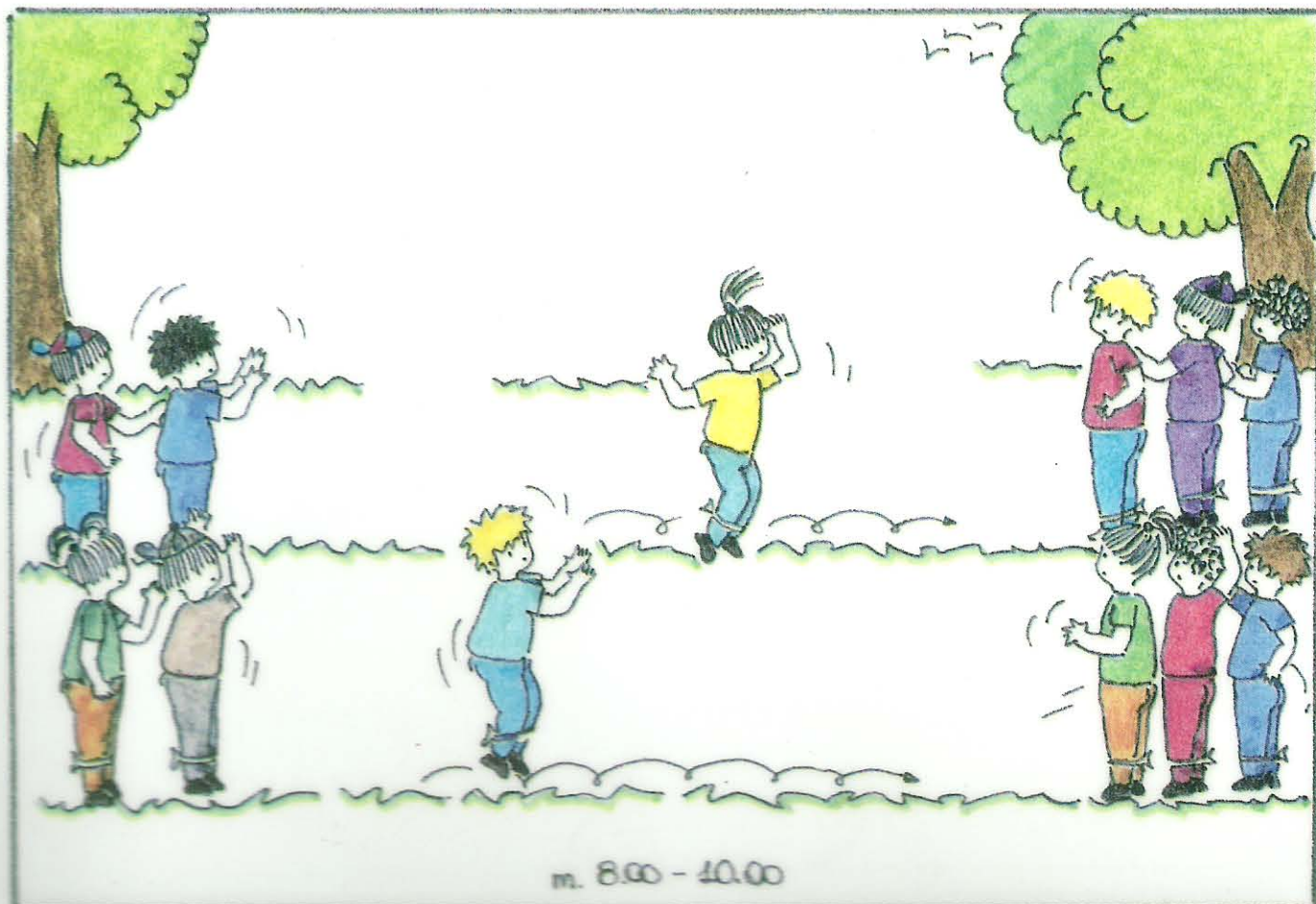
*Compiti* Al segnale, si esegue una staffetta a balzi pari uniti dando il cambio al compagno di fronte.



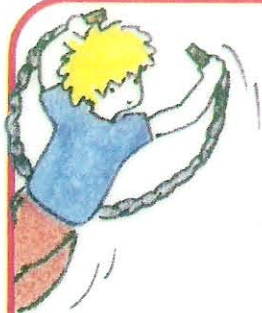
*Regole* - Chi cade può rialzarsi e riprendere il gioco.

*Punteggio* - Vince la squadra che termina per prima una o più prove.

*Varianti* - Aumentare o diminuire la lunghezza del percorso.







## Staffetta ad inseguimento con ostacoli

**Attrezzi** 4 coni per delimitare il campo, 2 ostacolini, 2 tappeti, 2 testimoni.

**Struttura** Due squadre in fila con fronte opposta, all'interno del campo, a metà dei due lati opposti. Esternamente al campo sono disposti gli attrezzi da superare in corsa: su un lato i 2 ostacolini, a m 6 l'uno dall'altro, sull'altro lato i due tappeti distanziati di circa m 5.

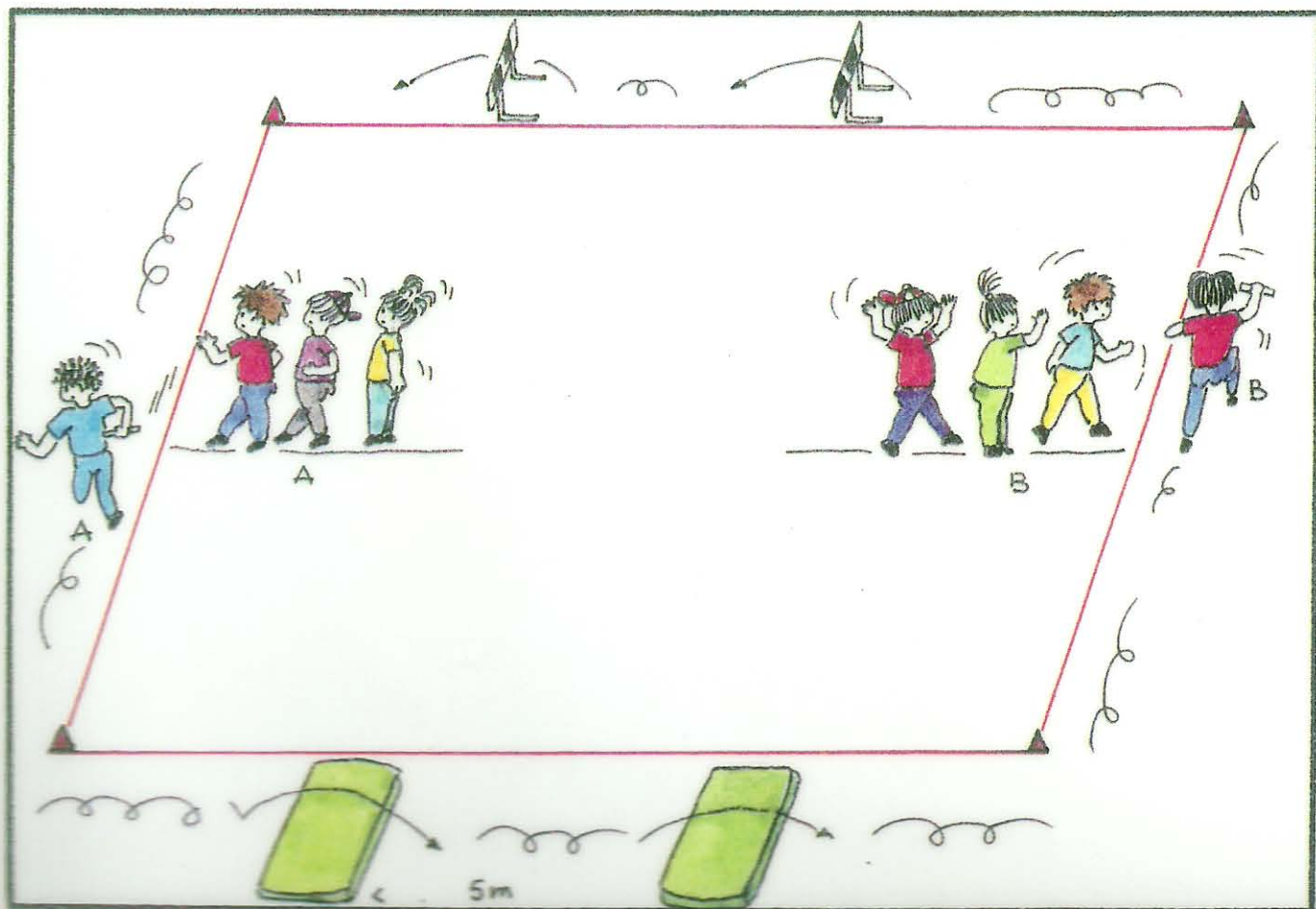
**Compiti** Al via, partono contemporaneamente i capofila correndo in senso antiorario, passando esternamente ai coni e superando in corsa gli ostacoli. Completato il giro, passano il testimone al compagno successivo e così di seguito.



**Regole** —

**Punteggio** - Vince la squadra che termina per prima la staffetta.

**Varianti** - Aumentare il numero di attrezzi da superare in corsa.





## Staffetta nei cerchi

**Attrezzi** 24 cerchi, 2 coni.

**Struttura** Due squadre in fila sulla linea di partenza. A m 2 di distanza, di fronte ad ogni squadra, una fila di cerchi (disposti alternati 1 cerchio, 2 cerchi affiancati) e poi un cono.

**Compiti** All via, partono contemporaneamente i capofila balzando nei cerchi ad uno o due piedi (a seconda dei cerchi), girano al cono e tornano di corsa dando il cambio ai compagni successivi. E così di seguito.

**Regole** - Eseguire i balzi ad uno o due piedi a seconda dei cerchi.

**Punteggio** - Un punto alla squadra che termina per prima, un punto in aggiunta per ogni errore degli avversari. Vince la squadra che dopo alcune prove ha ottenuto più punti.

**Varianti** - Aumentare la distanza fra i cerchi e/o il numero di cerchi.

