

PRONTI... PARTENZA... BIA'!!

Giochi sportivi per le classi delle Elementari degli Istituti scolastici di Abbiategrasso

Anno scolastico 2024/25

COMUNE di ABBIATEGRASSO

Con la collaborazione tecnica di

EDES *Educazione e Sport*

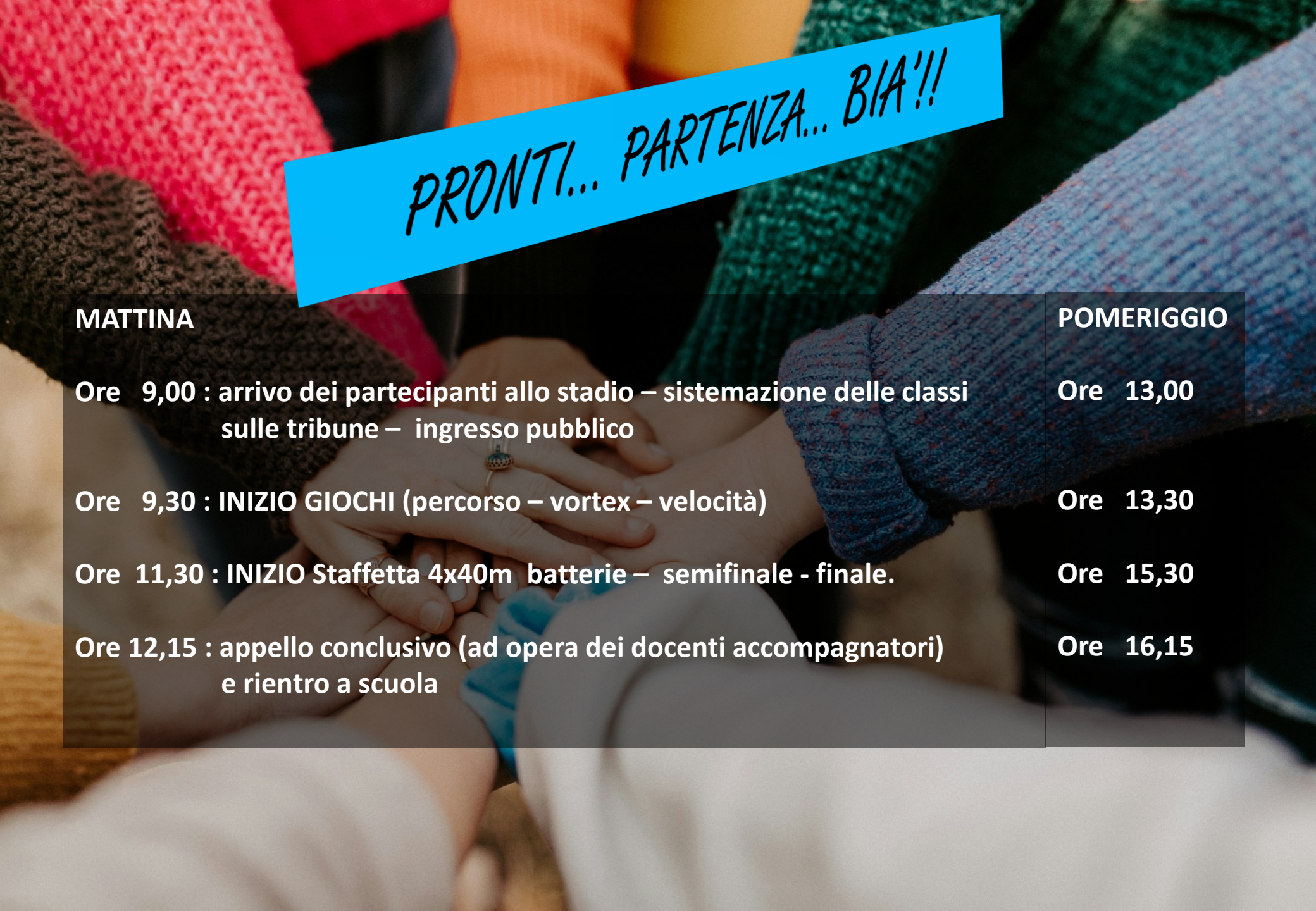
ALA *Atletica Leggera Abbiategrasso*

CLASSI

PRIME

SECONDE





PRONTI... PARTENZA... BIA'!!

MATTINA	POMERIGGIO
Ore 9,00 : arrivo dei partecipanti allo stadio – sistemazione delle classi sulle tribune – ingresso pubblico	Ore 13,00
Ore 9,30 : INIZIO GIOCHI (percorso – vortex – velocità)	Ore 13,30
Ore 11,30 : INIZIO Staffetta 4x40m batterie – semifinale - finale.	Ore 15,30
Ore 12,15 : appello conclusivo (ad opera dei docenti accompagnatori) e rientro a scuola	Ore 16,15

CRONOPROGRAMMA

	MATTINA	POMERIGGIO
0	Ore 9,00 – ritrovo allo stadio	Ore 13,00 – ritrovo allo stadio
1	Ore 9,30 – 10,30 TEMPO 1	Ore 13,30 – 14,30 TEMPO 1
2	Ore 10,30 – 11,30 TEMPO 2	Ore 14,30 – 15,30 TEMPO 2
3	Ore 11,30 – 12,15 TEMPO 3	Ore 15,30 – 16,15 TEMPO 3
4	Ore 12,15 – rientro a scuola	Ore 16,15 – rientro a scuola

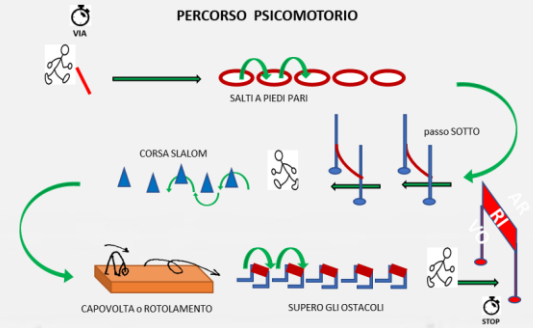
PERCORSO PSICOMOTRICITA'	Percorso individuale con rilevazione del tempo di esecuzione – eventuali prove non corrette alle varie stazioni dovranno essere eseguite una seconda volta
VELOCITA'	BATTERIE DA 5 / vincitore in semifinale – SEMIFINALE - FINALE 40 metri
VORTEX	2 LANCI A TESTA - consecutivi - Più 2 lanci di finale (primi 6)
STAFFETTA	A NAVETTA SUI 40 METRI con passaggio frontale del testimone / serie da 5 squadre da 4 staffettisti / semifinale e finale

Tutti in campo per PERCORSO PSICOMOTRICITA'
LANCIO DEL VORTEX e VELOCITA''

1

VORTEX

1 2



1

PERCORSO PSICOMOTRICITA'

VELOCITA'

2


A NAVETTA SUI 40 METRI con passaggio frontale del testimone / serie da cinque squadre da 4 concorrenti / semifinale e finale
3
STAFFETTA

RICORDATI …

VELOCITA'

Al PRONTI stai dietro la riga di partenza - al FISCHIO parti veloce, corri diritto nella tua corsia, rallenta solo dopo aver superato la linea di arrivo. Se alla partenza senti DUE FISCHI RAVVICINATI fermati e torna indietro, qualcosa è andato storto e bisogna ripartire.

VORTEX

Afferra il Vortex alla fine della parte ovale (non per la coda) - puoi lanciare con una breve rincorsa e stai attento a non superare la riga di fine rincorsa – lancia diritto davanti a te, il vortex non deve uscire dalla zona delimitata

STAFFETTA

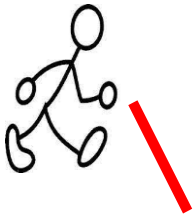
Attento a non far cadere il testimone – puoi partire solo dopo che lo avrai ricevuto dal tuo compagno che sta correndo verso di te

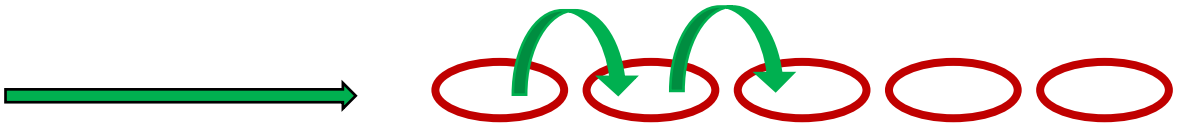
PERCORSO PSICOMOTRICITA'

Guarda le prossime pagine per il regolamento del Percorso

PERCORSO PSICOMOTRICITA'

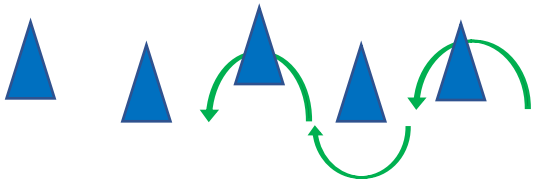
VIA

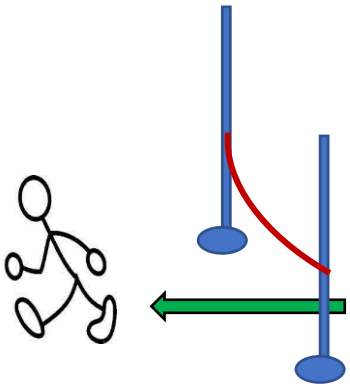




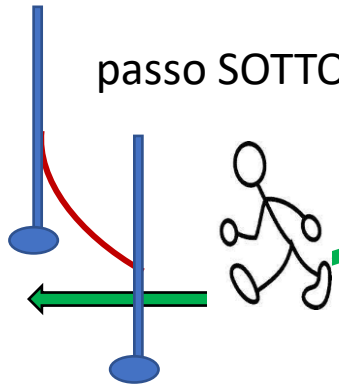
SALTI A PIEDI PARI

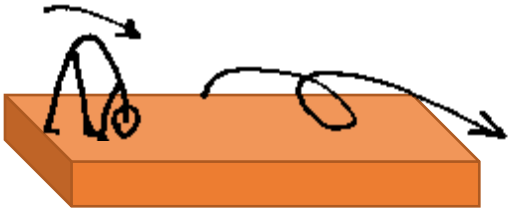
CORSA SLALOM



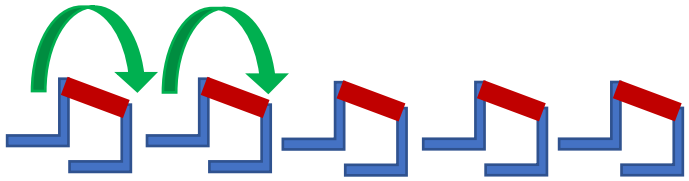


passo SOTTO

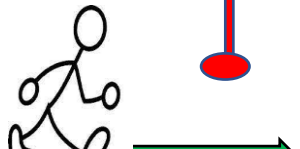


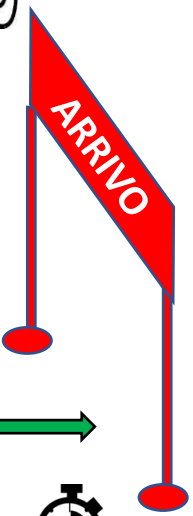


CAPOVOLTA o ROTOLAMENTO



SUPERO GLI OSTACOLI





STOP

PERCORSO PSICOMOTRICITA' descrizione

SALTI A PIEDI PARI	**Entra nel primo cerchio e procedi saltando a piedi uniti fino ad entrare nel cerchio in fondo alla fila**
passo SOTTO	**Passa sotto il primo ostacolo procedendo con le mani davanti a te – rialzati – fai lo stesso con il secondo ostacolo**
CORSA SLALOM	**Entra passando, a tua scelta, a Dx o a Sx del primo birillo; prosegui facendo lo slalom fino in fondo**
CAPOVOLTA o ROTOLAMENTO	**Esegui una capovolta in avanti oppure, se preferisci, un rotolamento di 360° sui fianchi dopo esserti disteso sul materasso**
SUPERO GLI OSTACOLI	**Supera ogni ostacolo con un movimento libero a tua scelta, puoi correre o camminare, saltarli a piedi pari o con un passo di corsa; ricorda di non toccarli con le mani e …attento a non inciampare… sei quasi al traguardo!!**

Sii leale e gioca col sorriso!



Ricorda… questa volta la cosa davvero importante è partecipare!

CLASSI

TERZE

QUARTE

QUINTE



PRONTI... PARTENZA... BIA'!!

MATTINO	POMERIGGIO
Ore 9,00 : arrivo dei partecipanti allo stadio – sistemazione delle classi sulle tribune – ingresso pubblico	Ore 13,00
Ore 9,30 : INIZIO GIOCHI di Vortex (due lanci consecutivi + due lanci di finale a 6 concorrenti) e, in contemporanea, Velocità 50 – 60 metri (batterie semifinale e finale); A SEGUIRE : resistenza 200 (3°) – 300 (4°) – 400 (5°) metri (in serie – classifica in base ai tempi) e conclusione Vortex (lanci di finale)	Ore 13,30
Ore 11,30 : inizio staffetta 4x50-60m (batterie di 5 staffette – semifinale e finale)	Ore 15,30
Ore 12,15 : appello conclusivo (ad opera dei docenti accompagnatori) e rientro a scuola	Ore 16,15

CRONOPROGRAMMA

MATTINA

0	Ore 9,00 – ritrovo allo stadio
1	Ore 9,30 – 10,30 TEMPO 1
2	Ore 10,30 – 11,30 TEMPO 2
3	Ore 11,30 – 12,15 TEMPO 3
4	Ore 12,15 – rientro a scuola

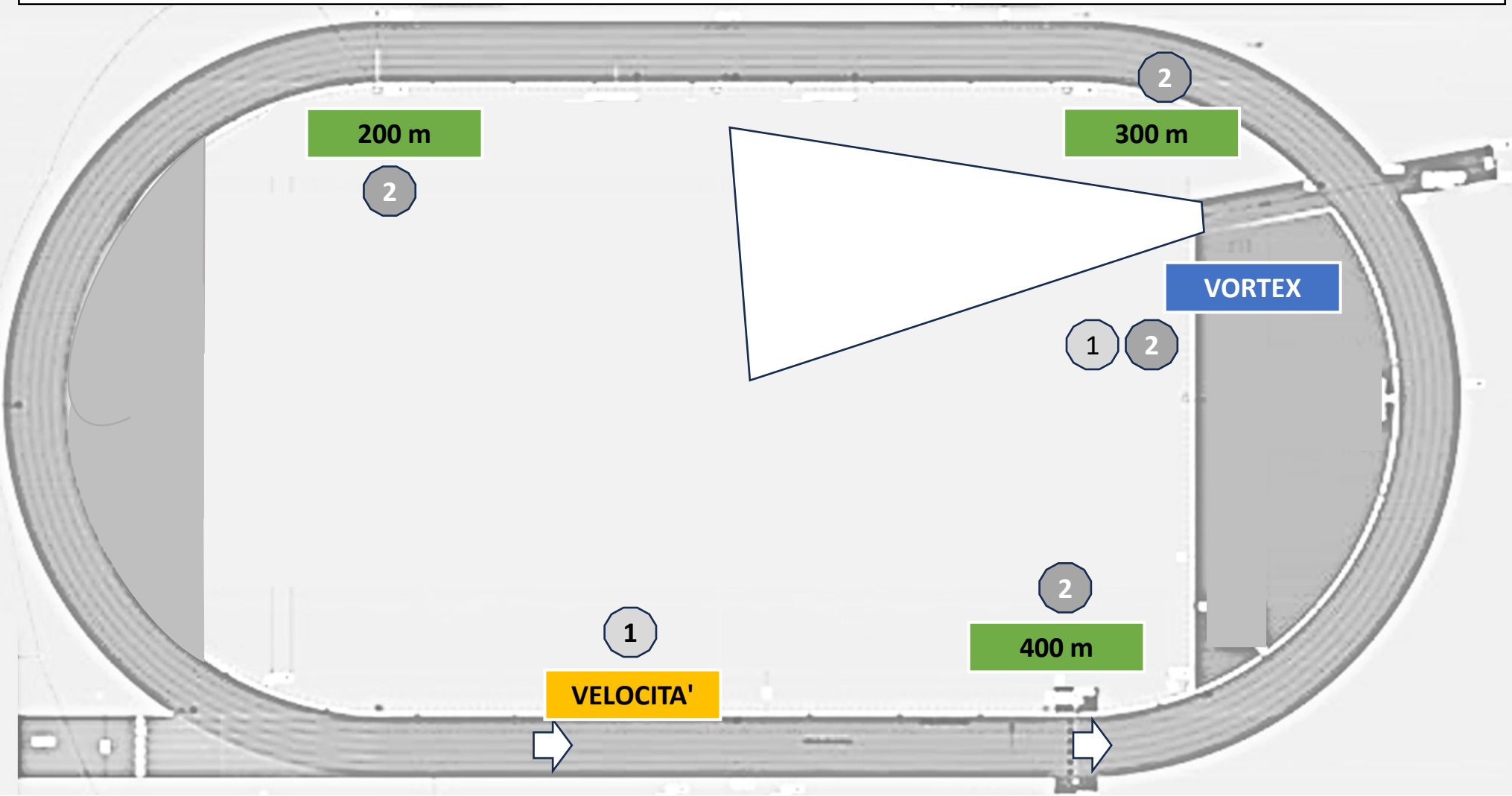
POMERIGGIO

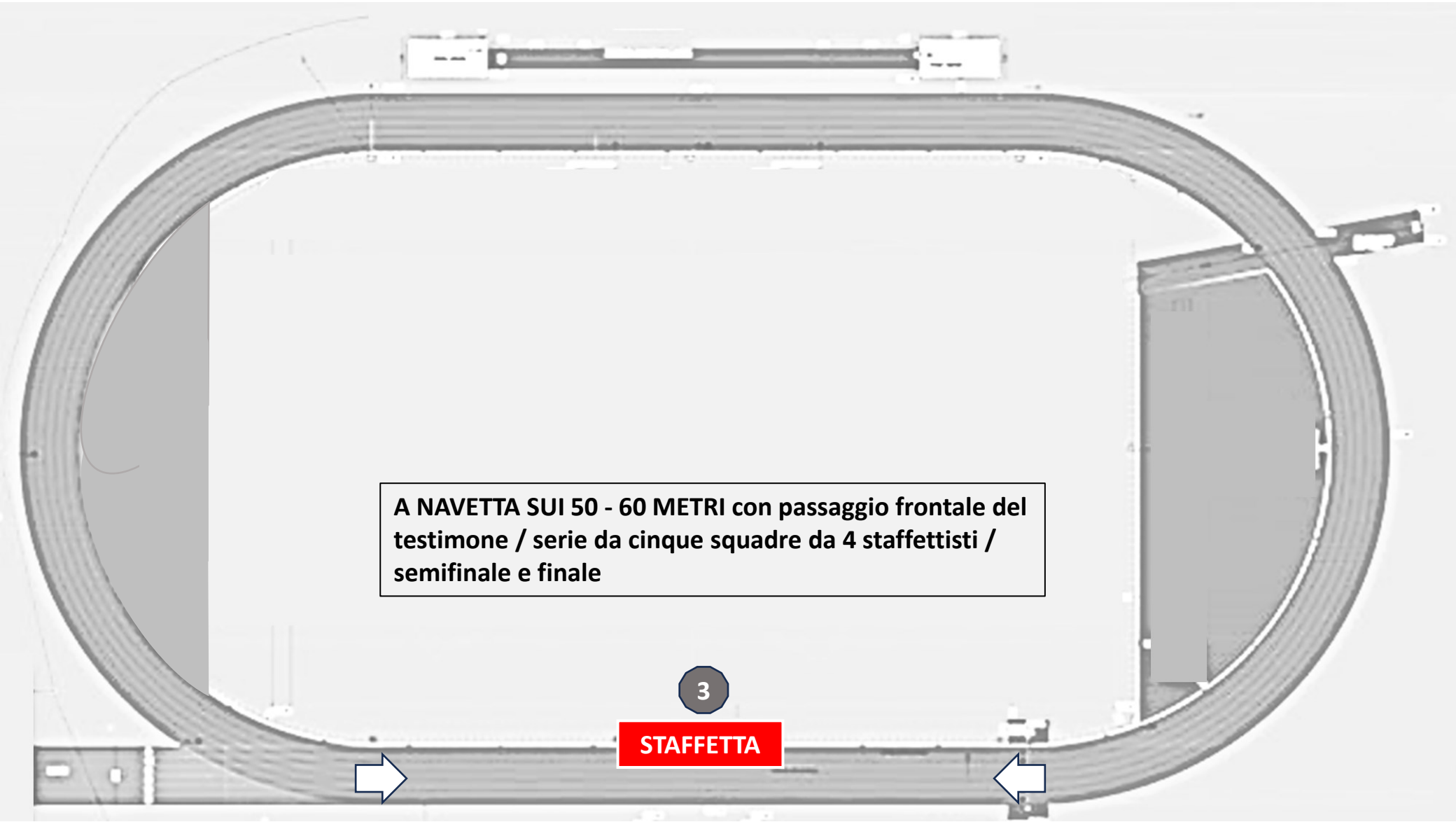
0	Ore 13,00 – ritrovo allo stadio
1	Ore 13,30 – 14,30 TEMPO 1
2	Ore 14,30 – 15,30 TEMPO 2
3	Ore 15,30 – 16,15 TEMPO 3
4	Ore 16,15 – rientro a scuola

VORTEX	2 LANCI A TESTA - consecutivi - Più 2 lanci di finale (primi 6)
VELOCITA'	BATTERIE DA 5 / vincitore in semifinale – SEMIFINALE - FINALE 50m TERZE – 60m QUARTE e QUINTE
RESISTENZA	IN SERIE con classifica in base ai tempi 200m terze – 300m quarte – 400m quinte
STAFFETTA	A NAVETTA SUI 50 - 60 METRI con passaggio frontale del testimone / serie da cinque squadre da 4 staffettisti / semifinale e finale

Tutti in campo per le prime 3 gare

60m e Vortex in contemporanea / 400m dopo la velocità mentre Vortex continua




A NAVETTA SUI 50 - 60 METRI con passaggio frontale del testimone / serie da cinque squadre da 4 staffettisti / semifinale e finale
3
STAFFETTA

RICORDATI …

VELOCITA'

Al PRONTI stai dietro la riga di partenza - al FISCHIO parti veloce, corri diritto nella tua corsia, rallenta solo dopo aver superato la linea di arrivo.
Se alla partenza senti DUE FISCHI RAVVICINATI fermati e torna indietro, qualcosa è andato storto e bisogna ripartire.

VORTEX

Afferra il Vortex alla fine della parte ovale (non per la coda) - puoi lanciare con una breve rincorsa e stai attento a non superare la riga di fine rincorsa – lancia diritto davanti a te, il vortex non deve uscire dalla zona delimitata

STAFFETTA

Attento a non far cadere il testimone – puoi partire solo dopo che lo avrai ricevuto dal tuo compagno che sta correndo verso di te

RESISTENZA

Ricordati che è una corsa a tempo, non ci saranno semifinali e finali – dopo la partenza continua a correre in pista – non devi per forza stare nella tua corsia ma stai attento a non tagliare la strada all'improvviso agli altri partecipanti

Sii leale e gioca col sorriso!



Ricorda… questa volta la cosa davvero importante è partecipare!