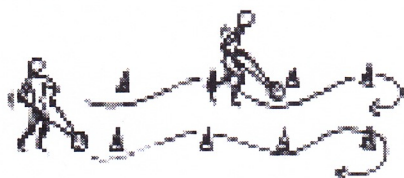


PERCORSO CLASSE QUARTA

Posizione di partenza: a coppie, dietro la linea, palla in mano.



Prova n. 1

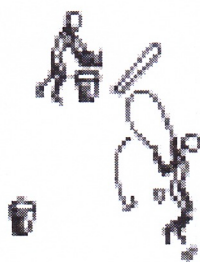
Prendere le due bacchette dal suolo ed eseguire uno slalom attorno alle boe conducendo il rotolamento della palla solo utilizzando le bacchette.

Ritorno al punto di partenza rotolando la palla, ma senza fare lo slalom, e riporre le bacchette al suolo.



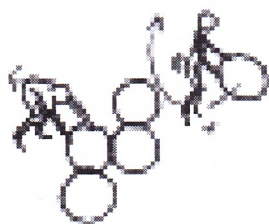
Prova n.2

Palleggiando la palla dirigersi verso la zona 2 e, a seconda del caso, abbassare a terra o rimettere in posizione eretta i 3 coni che si incontrano in successione (la prova è svolta dai bambini uno dopo l'altro, per cui se uno dei due ha abbassato il cono a terra l'altro dovrà rimetterlo in piedi o viceversa ... la situazione sarà diversa per ogni alunno). Riporre la palla nel contenitore.



Prova n. 3

Raggiungere la fune posta a terra ed eseguire 2 saltelli con giro della fune indietro (le braccia devono fare una circonduzione per avanti – alto – dietro).



Prova n. 4

Dirigersi verso il cerchio, prenderlo ed eseguire 3 saltelli dentro al cerchio impugnandolo a due mani e rimetterlo al suo posto.



Prova n. 5

Superare, con appoggio delle mani sull'attrezzo e scavalco successivo degli arti inferiori (una gamba dopo l'altra), gli step.



Prova n. 6

Eseguire una capovolta indietro su tappeto su piano inclinato.



Prova n. 7

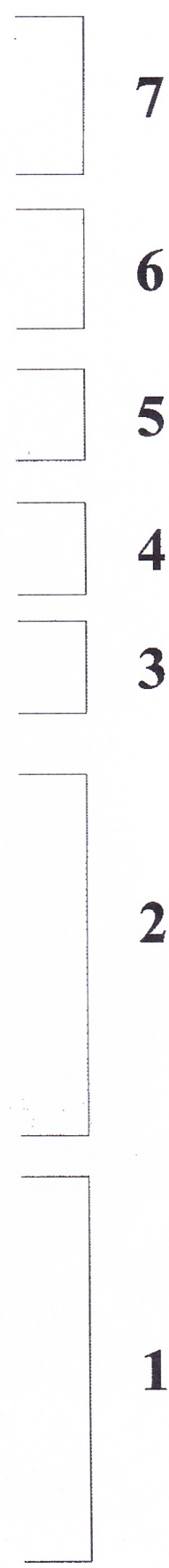
Prendere una pallina dal cesto (pallina da tennis o di spugna) e con rimbalzo a terra; farla entrare nello scatolone posto a termine del percorso.

Si possono fare massimo 3 tentativi.

Riportare la pallina a posto, tornare di corsa indietro.

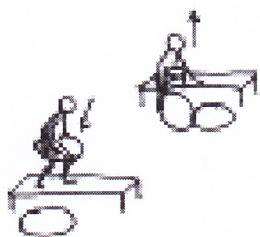
Riprendere la palla dalla zona 2 e consegnarla al compagno che deve partire.





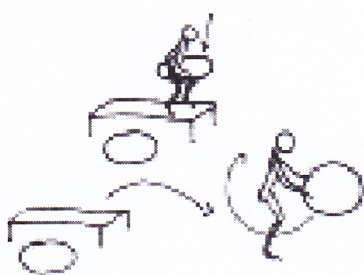
PERCORSO CLASSE QUINTA

Posizione di partenza: a coppie, dietro la linea.



Prova n.1

Prendere il cerchio da terra, salire sulla panca, camminare in avanti eseguendo 2 attraversamenti del cerchio con il corpo.



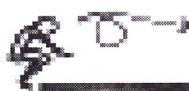
Prova n. 2

Scendere dalla panca dalla parte opposta. Effettuare 4 saltelli pari uniti con superamento del cerchio ogni volta. Rotolare il cerchio al compagno che si trova al punto di partenza che lo fermerà e lo ripone al suolo.



Prova n. 3

Scavalcare lateralmente un tappeto mettendo le mani al centro e superandolo scavalcando con una gamba dopo l'altra, in modo tale da non toccare il tappeto con i piedi.



Prova n. 4

Eseguire una capovolta rotolata avanti sul tappeto.



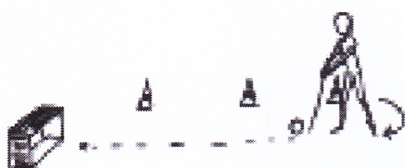
Prova n. 5

Prendere la palla dal cesto, effettuare un lancio della palla in alto e riprenderla al volo dopo aver piegato le gambe e toccato con le mani a terra, effettuato 2 battute di mano una dietro e una davanti al proprio corpo. Riporre la palla nel cesto.



Prova n. 6

Prendere la racchetta da terra e trasportare la pallina da ping-pong appoggiata sopra, eseguendo uno slalom nei 3 coni.



Prova n. 7

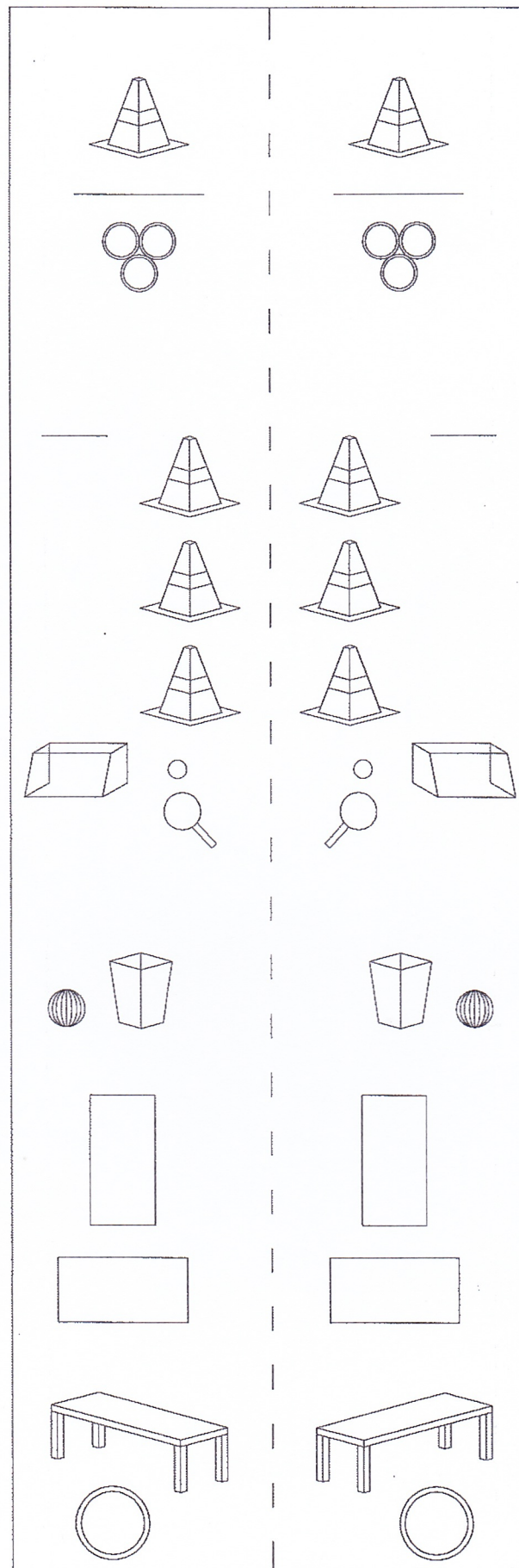
Superata la distanza, mettersi di lato dietro la linea, appoggiare la pallina a terra e tirare in "porta" – fare goal, (in una scatola disposta a terra in modo da formare una porta) utilizzando la racchetta. Rimettere a posto le racchette.



Prova n. 8

Raggiungere i cerchi e posizionandosi sul cerchio centrale prendere i cerchi rimasti per lanciarli dentro due coni sistemati a termine del percorso (due tiri a testa). Rimettere a posto i cerchi e tornare di corsa indietro, andare a toccare il compagno che parte a sua volta.

SCHEMA GRAFICO CLASSE 5° ELEMENTARE



8

6/7

5

3/4

1/2