

CHIUDI IL CANCELLO

Cosa serve?

RETE, CORDA....QUALCOSA DI LUNGO DA POTER USARE COME CANCELLO

I bambini si mettono in fila a un'estremità della palestra.

All'altra estremità, messo sul lato, c'è l'istruttore che tiene la rete(o una corda)

L'Istruttore inizia a chiudere il cancello, sia esso una rete o una tovaglia attaccata a una corda o uno spago; non appena il cancello inizia a chiudersi, i bambini iniziano a correre per tornare a casa.

Suggerimenti

Il cancello deve essere chiuso con attenzione alla fine per evitare che i bambini si feriscano mentre sono entusiasti di correre attraverso il cancello, qualunque cosa accada.

Passate velocemente a far chiudere il cancello anche ai bambini, per loro è ancora più emozionante quando lo chiudono.

Il bambino che chiude il cancello e gli altri bambini che iniziano al muro dovrebbero trovarsi a circa la stessa distanza dal punto di chiusura del cancello affinché sia il bambino che chiude il cancello che gli altri bambini abbiano una possibilità di avere successo.

Obiettivi

Focus principale: fisicità, velocità sicuramente e resistenza nel tempo.

Inoltre: l'orientamento nel tempo è migliorato.

I bambini dovranno misurare la velocità necessaria per attraversare il cancello e l'orientamento nello spazio è necessario per tenere traccia della loro posizione rispetto al cancello che si chiude.

Storia

Ogni giorno al tramonto in una comunità recintata un cancello si chiude e i bambini devono restare all'interno per evitare di dover dormire fuori.

È uno scenario entusiasmante per motivare facilmente i bambini a correre molto.

Progressioni

Chiudi il cancello più velocemente o chiedi ai bambini di iniziare a correre da più lontano per aumentare la sfida.

Come allenatore, puoi facilmente calibrarlo affinché tutti i bambini possano oltrepassare il cancello.