



# Sport di campo/Trekking

## Esempio AC Polyade – Sport per i giovani

### 5.2 SC Polyade

Nome del gruppo	Gruppo esempio	
Luogo, data, ora	Campo sportivo nel bosco, mercoledì 21 luglio, 13.30-15.30	
Destinatari e numero di partecipanti	24 giovani da 10 ai 14 anni	
Responsabili del blocco	Martina Rossi	
Allegati	<input type="checkbox"/> Pianificazione del percorso <input type="checkbox"/> Estratto della carta topografica <input type="checkbox"/> Tempo di svolgimento	
Tempo	Programma	Materiale
14.00 15'	<p><b>Introduzione</b></p> <p>Durante la settimana i partecipanti hanno costruito attrezzi per diverse discipline sportive, definito i campi da gioco e fatto esercizi mirati in varie discipline. Ora devono guadagnare più punti possibile durante la polyade. I giovani si misurano a squadre in diverse discipline, ottenendo punti personali da annotare su un foglio di gara. Per rafforzare lo spirito di gruppo, poco prima della gara si tiene un grande raduno.</p> <p>I partecipanti si riuniscono in cerchio e fanno questo gioco per riscaldarsi: tutti si tengono per mano, mentre due membri del gruppo corrono attorno al cerchio. Uno dei due prende le mani di una coppia nel cerchio e dice «vieni con me» (stessa direzione) oppure «vai lontano da me» (direzione opposta). La coppia fa un giro attorno al cerchio, cercando di tornare al proprio posto prima della prima coppia. La coppia perdente fa un altro giro attorno al cerchio e cerca una nuova coppia per il turno successivo.</p> <p>Al termine del gioco viene illustrato il programma della polyade e vengono sorteggiati gruppi di tre per i primi punti.</p>	<p>Fogli di gara; punti per ciascun punto: 0: punto perso 1: punto in parità 2: punto vinto;  oppure classifica 0-3.</p>
14.15 30'	<p><b>Parte principale</b></p> <p><b>Gara a tre:</b> i partecipanti affrontano quattro punti nei gruppi di tre precedentemente sorteggiati.</p> <p>5' per ciascun punto, 2' per lo spostamento</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Punto 1: tiro con l'arco</b> Chi fa i tiri migliori in un minuto di tempo?</li><li>• <b>Punto 2: corsa con i sacchi!</b> Chi è il più veloce?</li><li>• <b>Punto 3: pallacanestro nel bosco</b> Chi fa più canestri in un minuto di tempo?</li><li>• <b>Punto 4: corsa a ostacoli</b> Chi è il più veloce nella corsa a ostacoli?</li></ul>	<p>Formazione dei gruppi</p> <p>Archi costruiti da sé</p> <p>Sacchi</p> <p>Palle, cestri/canestri per pallacanestro nel bosco</p> <p>Ostacoli costruiti da sé</p>
60'	<p><b>Gara di gruppo:</b> i partecipanti affrontano in gruppi i giochi descritti di seguito. I gruppi per ogni punto sono formati da un partecipante ciascuno dei gruppi precedenti. Dopo ogni gioco si sorteggiano le squadre che si sfideranno nel punto successivo.</p> <p>15' per ciascun punto, 5' per lo spostamento</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Punto 1: unihockey</b> (se non ci sono bastoni da unihockey si può giocare a palla bruciata/baseball, se questi giochi sono già stati introdotti nel corso del campo.</li><li>• <b>Punto 2: pallamano</b></li><li>• <b>Punto 3: calcio siamese</b></li></ul>	<p>Estrazioni per ciascun gruppo</p> <p>Mazze da unihockey costruite da sé, palle da tennis, porte costruite da sé o oggetti per segnalare le porte, palloni, spago per legare le gambe.</p>

<b>Tempo</b>	<b>Programma</b>	<b>Materiale</b>
15.45 15'	<p><b>Ritorno alla calma</b> Premiazione dei vincitori</p> <p><b>Costruire insieme una rete:</b> i partecipanti si dispongono in cerchio e lanciano una corda a un altro partecipante, trattenendone un'estremità. Con una serie di lanci si forma una fitta rete. Se la rete è abbastanza fitta e la corda viene mantenuta ben tesa, un partecipante può distendersi sulla rete così ottenuta.</p>	<p>Premi</p> <p>Corde</p>
16.00	<b>Fine del blocco</b>	
Concetto di sicurezza	<input type="checkbox"/> Sì, concetto di sicurezza necessario <input checked="" type="checkbox"/> No, concetto di sicurezza non necessario	
	<b>Riflessioni sulla sicurezza:</b> tenere una farmacia a portata di mano.	
Variante in caso di maltempo	La polyade può svolgersi anche in caso di maltempo. A seconda delle condizioni della meteo i ragazzi dovranno avere con sé abiti impermeabili o una protezione per il sole. L'attività può eventualmente essere sostituita con un'altra.	

**Informazione:** queste attività d'esempio sono pianificate consapevolmente in modo molto dettagliato. Le istruzioni sono particolarmente precise per veicolare al meglio l'idea del gioco. Maggiore è l'esperienza dei monitori, meno sarà necessario descrivere in dettaglio le attività.