



**L'ESCHER  
EDITORE**



**G.D'ANNA**

MESSINA FIRENZE

# LE MOVIMENTIADI

# Materialie necessario

- ❖ coni o ostacoli per segnare i punti di inizio e di arrivo delle gare
- ❖ cronometro o orologio per tenere traccia del tempo

# Durata totale dell'allenamento

- ❖ circa 30-40 minuti (a seconda dell'intensità e della durata delle singole sfide)



**LÆSCHER  
EDITORE**



**G.D'ANNA**  
MESSINA-FIRENZE

# Preparazione

In questa manifestazione sportiva ogni squadra avrà un nome o un colore distintivo per identificarsi facilmente. Le squadre si sfideranno in diverse discipline, accumulando punti per ciascuna vittoria.

Sarà utile la presenza di due arbitri che avranno il compito di controllare che le regole siano rispettate, oltre a cronometrare le prove a tempo.

**Prima di iniziare, assicuratevi che tutti si siano riscaldati adeguatamente per prevenire infortuni.**



**LÆSCHER  
EDITORE**



**G.D'ANNA**  
MESSINA-FIRENZE



# Svolgimento 1/5

## Stazione 1: sfida di corsa a ostacoli

Disponete una serie di coni o ostacoli a intervalli regolari formando due percorsi uguali, uno di fianco all'altro. I membri delle squadre devono correre intorno agli ostacoli in un percorso a zig-zag il più velocemente possibile.

I componenti di ogni squadra devono disporsi in fila indiana sulla linea di partenza, il secondo della fila può partire nel momento in cui il primo taglia il traguardo, e così via fino all'ultimo componente della squadra.

**La squadra che completa per prima il percorso con tutti i componenti vince 1 punto.**



**LÆSCHER  
EDITORE**



**G.D'ANNA**  
MESSINA-FIRENZE

# Svolgimento 2/5

## Stazione 2: plank con twist

I membri di ogni squadra formano una riga e si dispongono pancia a terra. L'arbitro dà il via al tempo e, a turno, i partecipanti devono assumere la posizione di plank (ossia mantenere il corpo in linea retta, sostenendosi sugli avambracci e sulle punte dei piedi).

Ciascun partecipante deve toccarsi una spalla con la mano opposta mentre mantiene la posizione di plank (ogni partecipante può scegliere se eseguire il twist con la mano destra o sinistra).

Completato il twist si passa al partecipante successivo, seguendo l'ordine. Una volta giunti all'ultima persona della riga, se c'è ancora tempo si può iniziare da capo.

**La squadra che completa il maggior numero di twist in un minuto guadagna 1 punto.**



**LÆSCHER  
EDITORE**



**G.D'ANNA**  
MESSINA-FIRENZE

# Svolgimento 3/5

## Stazione 3: salto della corda

Dopo una breve riunione, ogni squadra deve eleggere tra i suoi membri un campione / campionessa del salto della corda.

I due campioni si mettono faccia a faccia e saltano la corda per un minuto. I due arbitri devono conteggiare ogni salto completato.

**La squadra con il maggior numero di salti totali vince 1 punto.**

**Variante:** due membri della squadra girano la corda per il loro campione / campionessa.



**LÆSCHER  
EDITORE**



**G.D'ANNA**  
MESSINA-FIRENZE



# Svolgimento 4/5

## Stazione 4: sfida di squat

I membri di ogni squadra si dispongono in riga e, una persona alla volta, eseguono uno squat, piegandosi sulle ginocchia e mantenendo la schiena dritta, come se fossero seduti su una sedia invisibile.

Saranno ritenuti validi e conteggiati solo gli squat eseguiti in maniera corretta. Una volta giunti all'ultima persona della riga, si ricomincia dalla prima.

**La squadra che completa per prima 3 giri di squat vince 1 punto.**



**LÆSCHER  
EDITORE**



**G.D'ANNA**  
MESSINA-FIRENZE

# Svolgimento 5/5

## Stazione 5: Gara di sprint

Per prima cosa si traccia una riga di circa 30 metri (può anche essere adattata in base allo spazio disponibile), segnalando con un nastro o un gessetto una linea di partenza e una di arrivo.

Gli studenti di ciascuna squadra si schierano in due file sul punto di partenza. L'arbitro dà il via a ogni coppia di corridori, che devono correre alla massima velocità verso il punto di arrivo.

Si svolgono quindi una serie di sfide 1 contro 1 tra tutti i membri delle due squadre. Se una squadra ha un componente in più, l'altra sceglierà una persona che correrà due volte.

**La squadra con il maggior numero di vincitori (studenti arrivati per primi) guadagna 1 punto.**



**LÆSCHER  
EDITORE**



**G.D'ANNA**  
MESSINA-FIRENZE

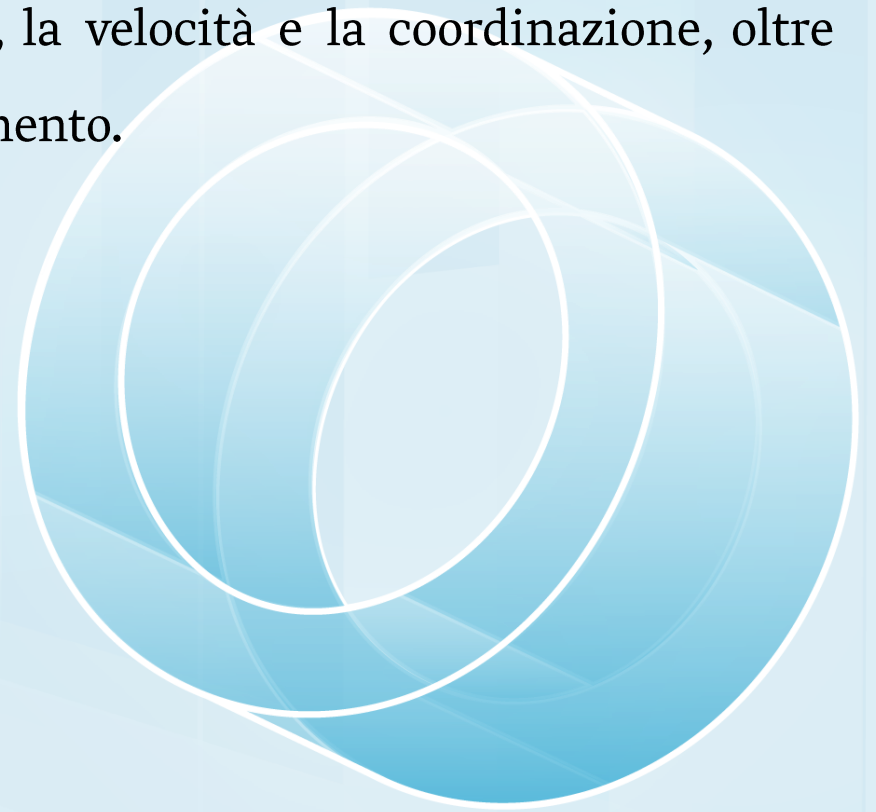


# Fine del gioco

Alla fine di tutte le stazioni, contate i punti accumulati da ciascuna squadra.

**La squadra con il punteggio più alto sarà eletta vincitrice delle Movimentiadi!**

Questa attività vi aiuterà a sviluppare la forza, la resistenza, la velocità e la coordinazione, oltre a favorire la capacità di collaborazione, comunicazione e adattamento.



**LÆSCHER  
EDITORE**



**G.D'ANNA**  
MESSINA-FIRENZE