



Taglia le singole tessere lungo il tratteggio.
Se vuoi rinforzale incollandole ad un cartoncino.

TIRA DA SEDUTO

Materiale 1 pallina

Prendo una pallina la metto tra i piedi e, tenendola ferma, mi sdraio con la schiena a terra. Poi sollevo le gambe verso l'alto e faccio scivolare lentamente la pallina lungo le gambe fino a farla arrivare alle mani. Se la pallina cade per terra e non arriva in mano devo rimettere la palla tra i piedi e ripetere. Da qui con la pallina in mano alzo il busto e da seduto lancio la pallina a canestro. REALIZZARE 5 CANESTRI



LE IMPRONTE DEL DRAGHETTO

Materiale: 4 scarpe - 1 cestino - una pallina

Utilizziamo le scarpe come step, cominciamo a tirare dallo step più vicino
Se segno avanzo di uno, se sbaglio torno indietro

4. 3. 2. 1. C

REALIZZARE 1 CANESTRO PR OGNI POSIZIONE.



SHOWTIME!!

Materiale: un pallone

DISEGNARE 10 VOLTE UN 8 IN MEZZO ALLE GAMBE IN MENO DI 40"
UTILIZZANDO IL PALLONE



ROTTOLA E SEGUO

Materiale: 1 scotch di carta o nastro adesivo - 1 pallina - 1 cestino

Con lo scotch di carta o del nastro segno 5 quadrati per terra distanziati e sfalsati tra loro.

Ho una pallina in mano e devo farla rotolare e fermare dentro al primo quadrato. Se si ferma all'interno del quadrato posso saltare nel quadrato riprendere la pallina e ripetere la stessa cosa fino all'ultimo quadrato da dove si fa un tiro. Se invece la pallina finisce fuori dal quadrato dovrò tornare indietro di un quadrato e ripetere di nuovo.

REALIZZARE 4 CANESTRI



NON FARLO CADERE

Materiale: 1-2 palloncini - 1 palla o pallina - 1 cestino

Ho un palloncino in equilibrio su una mano e una palla (o pallina) nell'altra.

Al via devo provare a fare il MAGGIOR NUMERO DI PALLEGGI, tenendo il palloncino in equilibrio sull'altra mano, per il tempo di 30 sec.



LA CODA DEL DRAGHETTO

Materiale: un pallone

In piedi da fermi, gambe divaricate, facciamo rotolare la palla per terra, controllandola con i polpastrelli, 3 volte intorno alla gamba destra, 3 volte intorno alla gamba sinistra, 3 volte facendo 8 intorno alle gambe.





Taglia le singole tessere lungo il tratteggio.
Se vuoi rinforzale incollandole ad un cartoncino.

SALTARELLO

Materiale: un gradino della scala

Coordinazione dei piedi per 30": 1 piede avanti e 1 indietro, scambiare i piedi saltando.

Quante volte riesci a farlo? Batti il tuo record!



DRAGHETTO ASSETATO

Materiale: bottiglia di plastica e pallone

Bottiglia appoggiata a terra chiusa.

Prova ad aprirla, bere, riappoggiarla per terra e richiuderla il tutto mentre stai palleggiando con l'altra mano.

Difficile vero? Prova anche usando l'altra mano per palleggiare.



LA POLPETTA

Materiale: una pallina - una padella "vecchia" o contenitore con un manico - cestino

Mettere la pallina dentro la padella e provare a far saltare la pallina 5 volte nella padella senza mai farla cadere.

Poi tirare la pallina nel cestino per fare canestro.



IL DRAGHETTO GIOCOLIERE

Materiale: due palline - due palloni

Con una mano palleggio e con l'altra lancio una pallina verso l'alto senza mai far cadere la pallina a terra.

Vediamo chi ne fa di più: SFIDA UN ALTRO GIOCATORE

Vince chi si ferma più tardi!



POLPASTRELLI

Materiale: pallone

Palleggiare con tutte le dita della mano una alla volta.

Riesci a non fermarti e fare due volte ciascun dito: pollice, indice, medio, anulare, mignolo e ritorno?



COME QUELLI DELLA NBA

Materiale: pallone

In piedi a gambe divaricate tieni la palla con entrambe le mani, una mano davanti e una dietro, prova a scambiare la posizione delle mani sulla palla senza farla cadere.

Quante volte riesci a farlo? Batti il tuo record!





Taglia le singole tessere lungo il tratteggio.
Se vuoi rinforzale incollandole ad un cartoncino.

I SALTI DEL GIORGINO

Materiale: un pallone che rimbalza, un quaderno

Mettiamo a terra il quaderno, cominciamo a palleggiare e contemporaneamente saltiamo il quaderno a piedi vicini avanti e indietro e da destra a sinistra.

COMPLETA 15 SALTI NELLE DIREZIONI CHE VUOI



GARA DI TIRO A PUNTI

Materiale: 1 palla o pallina - 1 cestino - 4 quaderni "segnaposto" - cronometro

4 quaderni per 4 posizioni diverse da dove poter tirare, una vicina a canestro e le altre via via più distanti. Ho a disposizione 30sec. per fare il maggior numero di punti tirando ogni volta da un quaderno diverso. Ogni quaderno ha un punteggio partendo da quello più vicino che vale 1 punto fino a quello più distante che vale 4.

Sfida un altro giocatore! Se vinci hai un bonus per annullare un tiro -1 del dado.



L'EQUILIBRISTA

Materiale: 1 palla

Provare a mantenere in equilibrio sulla fronte un pallone da basket e battere le mani per 5 volte, se la palla cade a terra ripartire da capo.



IL DRAGHETTO BENDATO

Materiale: 1 pallone

10 palleggi mano dx e 10 mano sx con benda sugli occhi o tenendo gli occhi chiusi.

RIPETERE 3 VOLTE.



MURETTO

Materiale: un muro senza quadri e senza vasi nelle vicinanze - una pallina

Lancio la palla al muro e la riprendo.

5 volte la riprendo al volo.

5 volte dopo averla fatta palleggiare una volta per terra

(se cade senza riprenderla, si ricomincia da zero).



SEDUTO IN PIEDI

Materiale: una palla che rimbalza

Palleggiare, sedersi per terra e rialzarsi, senza FERMARE mai il palleggio.

Quante volte riesci a farlo senza fermarti?

Se riesci oltre le tre volte di fila senza perdere la palla puoi tirare di nuovo il dado.

Hai 5 tentativi.





Taglia le singole tessere lungo il tratteggio.
Se vuoi rinforzale incollandole ad un cartoncino.

LA MUMMIA EGIZIA

Materiale: un pallone

Fare girare la palla attorno alla testa/corpo/piedi per 10 volte.

Riesci in meno di un minuto?



IL RELAX DEL BASKETTARO

Materiale: un pallone

Fare 10 palleggi da sdraiati a pancia in su e 10 a pancia in giù.

Riesci a farli consecutivamente?



TIRO MAGICO

Materiale: un pallone e un cestino

Fare canestro con pallina di carta in cestino all'indietro senza vedere canestro.

Se riesci a farne 1 OK, se riesci a farne 2 di fila puoi tirare ancora il dado.



IL VOLO DEL DRAGHETTO!

Materiale: un pallone

Lanciare la palla e prenderla al volo saltando per 5 volte di fila.

Se riesci con un battito di mani tra un lancio e l'altro vai avanti di una casella.



HIGH FIVE

Materiale: un pallone

Coinvolgendo genitore:
palleggio,
"batto 5" al genitore
cambio mano per palleggio.

10 volte (cinque per mano)



SU E GIU'

Materiale: un pallone, una sedia, un cestino

Con la pallina in mano mi siedo e mi rialzo da una sedia sedia per 3 volte.
L'ultima volta che mi alzo tiro a canestro.

REALIZZARE 5 CANESTRI.





Taglia le singole tessere lungo il tratteggio.
Se vuoi rinforzale incollandole ad un cartoncino.

JUMPING

Materiale: pallone

Con la palla in mano, braccio distese verso l'alto,

Salto:

sul piede destro per 8 volte

sul piede sinistro per 8 volte

a piedi uniti 8 volte.

Sei pronto per diventare un drago salterino!

