

TIPOLOGIA DI GIOCO: Gioco di movimento

NOME DEL GIOCO: HULA E DADI

ETÁ CONSIGLIATA : 6+

In quale situazione: fase di riscaldamento, adatto ad introdurre lezione con Hula Hop

Spazio: palestra o spazio libero in piano dove poter correre

Materiale: 6 Hula Hop di diversi colori, 6 dadi, 1 cilindro galleggiante da piscina

Descrizione del gioco:

1) Preparazione: ad ogni bambino viene assegnato un hula hop (potete aiutarli con i diversi colori), si mettono gli Hula hop per terra distanti tra loro con dentro un dado ciascuno, si decide un "cacciatore" che prende il cilindro galleggiante da piscina per toccare le giocatrici.

2) Al via la cacciatrice/il cacciatore cercherà di toccare gli altri con il cilindro; chi viene toccato dal cacciatore dovrà entrare **nel suo Hula hop**.

3) Chi è stato preso ed è dentro l'hula hop può lanciare una volta il dado: se viene fuori il numero 1 è libero lui/lei stesso\* e può tornare a giocare, se lancia il numero 6 grida forte "LIBERI TUTTI" e tutti coloro che erano "presi" nei cerchi tornano a giocare, se lancia un'altra cifra deve rimanere in piedi nel cerchio ed aspettare che qualcun'altro tirando il dado liberi tutti i giocatori lanciando un 6.

Varianti: Per ogni cifra del dado inventarsi degli esercizi da fare nel cerchio mentre si aspetta di essere liberati

1 liberi te stesso

2 fare due giri in equilibrio sul bordo del hula hop

3 fare 3 addominali

4 fare 4 squat

5 saltare 5 volte da omino

6 liberi tutti!!

Osservazioni: Osservazioni: è un gioco che può non avere una fine, dopo un certo tempo è opportuno cambiare le giocatrici nel ruolo dei cacciatori.

TIPOLOGIA DI GIOCO: Gioco di movimento

NOME: LO SQUALO

Età giocatori : 6+

In quale situazione: fase di riscaldamento

Spazio: palestra o spazio libero in piano dove poter correre

Materiale: 7 hula hop o tappetini, fasce di diversi colori per distinguere le coppie, 1 cilindro galleggiante da piscina, musica vivace

1) Preparazione: mettere un hula hop (o tappetino) al centro dello spazio e gli altri 6 hula hop a due a due equidistanti negli angoli dello spazio delimitato per il gioco (attenzione non attaccati al muro o stacciate per evitare incidenti). Dividere il gruppo in 3 coppie, distribuire fasce dello stesso colore per distinguerli e dare ad ogni coppia un nome diverso (ad es. sirene, surfisti, rane, papere) oppure far inventare da loro il nome che preferiscono. Ognuno si posiziona dentro un hula hop ai lati dello spazio e l'hula hop rappresenta la loro casa.

2) Nel hula hop centrale prende posto un volontario che è lo squalo e terrà il cilindro galleggiante da piscina. Quando parte la musica tutti i giocatori iniziano a correre, **nella stessa direzione**, intorno al hula hop dello squalo; dopo un po' l'animatrice interrompe la musica e grida il nome di una delle 3 coppie formate (ad es. rane); a questo punto lo squalo correrà cercando di prendere con il cilindro chi fa parte della coppia "rane", prima che questi si rifugino nella loro casa.

3) Chi è stato preso prima di raggiungere la propria casa diventerà lui/lei squalo e al prossimo turno cercherà di catturare altri giocatori, mentre lo squalo prenderà il posto di chi ha toccato e così via.

Varianti:

a) Quando il formatore ferma la musica può chiamare anche più gruppi contemporaneamente o gridare "tutti" così che ogni squadra deve correre verso la propria casa/rifugio.