
Calcio croquet



Obiettivi dell'attività

- Migliorare la propria capacità di concentrazione e la sensibilità nel controllo e nel tocco della palla e ovviamente... divertirsi 😊!

Consigli del docente

- colpi leggeri, controlla la potenza
- usa tutto il piede per colpire la palla
- alza la testa quando colpisci la palla

Equipaggiamento

- Un pallone da calcio (se puoi giocare in giardino), oppure una pallina soft se giochi all'interno.
- Almeno due bottiglie di PET (puoi riempirle d'acqua per una maggiore stabilità) per creare delle piccole porte

Organizzazione del gioco (vedi immagini accanto)

- Stabilisci un punto di partenza e lì posiziona il pallone da calcio (o la pallina soft).
- A dipendenza di dove giochi (interno o esterno) e dalle dimensioni dello spazio disponibile, metti le 2 bottiglie abbastanza lontano dal punto di partenza come a formare una piccola porta (tra le 2 bottiglie deve esserci una distanza che può variare da mezzo metro a un metro).
- A questo punto, un giocatore si metterà nella "posizione del granchio" in un punto a sua scelta all'interno dell'area di gioco, mentre l'altro si preparerà a colpire la palla per cominciare il gioco.



Posizione del granchio



Se giochi in una stanza, ricorda questo...

- evita di stare vicino ad oggetti pericolosi (es. appuntiti) e di valore
- assicurati di avere abbastanza spazio
- usa una pallina soft

Svolgimento dell'attività

1. È tempo di giocare a calcio croquet! L'obiettivo del gioco è far passare il pallone (o pallina) attraverso la porta con il minor numero di tocchi
2. Il giocatore 1 comincerà il gioco al punto di partenza stabilito. Conta quanti tocchi saranno necessari per far passare la palla/pallina nello spazio tra le 2 bottiglie (prima porta)
3. Poi, continua a tenere il conteggio dei tocchi necessari per farla passare sotto il giocatore che sta facendo la posa del "granchio" (seconda porta)
4. A questo punto, si cambiano i ruoli e si continua a giocare. Il giocatore con il minor numero di tocchi vince la sfida! Di volta in volta puoi cambiare la posizione delle due porte, la distanza tra le bottiglie, metterle più lontane o più vicine dal punto di partenza...piena libertà!
5. Si possono creare anche molte più porte (sia con le bottiglie, sia con il compagno che si mette in posizione del granchio in punti sempre diversi del campo di gioco).

Come si gioca...

Ecco il link di un video che mostra lo svolgimento di una sfida a calcio croquet:

<https://www.youtube.com/watch?v=FU3v2GhhXmA>

Altri consigli

- Usa l'interno del tuo piede migliore per colpire la palla: in questo modo sarai più preciso. Varia la distanza tra le bottiglie (che formano la prima porta) e quella tra le due porte e il punto di partenza, in modo da aumentare o diminuire la difficoltà di gioco.
- Ad ogni sfida, per formare la seconda porta, usa un'altra posizione oltre a quella del granchio per allenare la tua resistenza muscolare. Esempi:



plank braccia tese



plank sui gomiti



squat (non si vede, ma le gambe sono divaricate😊)

Consiglio fitness - essere in forma da un punto di vista muscolare è solo un aspetto del benessere fisico di una persona. Abbiamo bisogno di seguire una dieta salutare e ben bilanciata. Per questo motivo dobbiamo stare attenti a non assumere troppe bibite zuccherate o dolci con troppi zuccheri “poco sani”, anche se in questo periodo sono certamente una cosa che ci tira su il morale 😊. Come nel calcio croquet, dove vince chi ha il numero minore di tocchi, meglio restare “bassi” con questo tipo di alimenti.

Buon divertimento!