



FRANCHIGIA ROMAGNA RUGBY



ROMAGNA RFC

Insieme per la scuola

ANNO SCOLASTICO 2021-2022



PROPOSTE MOTORIE DAI 6 AI 14 ANNI





ROMAGNA RFC, INSIEME PER LA SCUOLA

Gentili Dirigenti e Gentili Insegnanti,

come per la Scuola, anche per lo Sport l'impatto con la pandemia è stato di non poca entità.

Per il Rugby, in particolare, che ha nel contatto, nella squadra, nella socialità i suoi capisaldi, trovarsi lontani dai campi e dalle nostre comunità è stato difficile, come pensiamo possa esserlo stato per Voi, per i bambini e per i ragazzi.

Come la scuola ci siamo però riorganizzati: a distanza prima e poi in campo, nella didattica e negli spazi, per poter accogliere in sicurezza tutti i nostri atleti, adattandoci alla realtà in continua evoluzione secondo i diversi protocolli.

Il nostro motto, ripetuto all'infinito, in ogni Club è stato **#InsiemeFinoAllaMeta**, per non lasciare indietro nessuno, distanti ma uniti anche in questa difficile situazione.

Dalla risorse messe in campo nella primavera del 2020, con autonomia e originalità nei nostri tanti Club, per il Rugby a distanza (un ossimoro quasi, come per la Scuola, probabilmente) si è giunti ad una grande rielaborazione didattica ed organizzativa da parte della Federazione Italiana Rugby e dei Comitati Regionali F.I.R. E poi nella nostra Franchigia, il Romagna RFC, Club di riferimento, ha progettato e proposto nell'anno appena concluso una Challenge, che potesse tenere insieme in una sfida a distanza tutti i giovani atleti del Territorio, dai 4 ai 14 anni.

In gran parte sui campi, ma anche da casa, i ragazzi si sono sfidati ogni settimana da febbraio fino a maggio, con giochi elaborati dai propri allenatori con il coordinamento tecnico e il supporto social e comunicativo del Romagna, fino alla premiazione finale e al riconoscimento a tutti della partecipazione e dell'impegno.



Tutto ciò ha portato alla progettazione di una grande varietà di proposte motorie in gran parte individuali e senza contatto che, abbiamo pensato, riorganizzate in modalità scolastica, potessero essere un supporto utile anche per i Docenti, da cui trarre spunti didattici nelle attività di Scienze Motorie, chiaramente declinandoli in base alle evoluzioni e alle specificità dei protocolli scolastici, in parte differenti da quelli sportivi.

Auspiciando di fare cosa gradita, restiamo disponibili su tutto il territorio della Franchigia Romagna RFC per ulteriori aggiornamenti, attività di formazione per Insegnanti e motorie/sportive per i ragazzi, sia a scuola che al campo, senza nessun onere per gli Istituti, come nel nostro stile.

Un Buon Anno Scolastico a tutti Voi

Il Presidente del Romagna RFC
Massimo Villa



IL ROMAGNA RFC



"Un progetto sportivo che unisce la Romagna e la rappresenta a livello nazionale nel Rugby"

Il Romagna RFC è la società capofila di un progetto che, dal 2006, riunisce i Club di rugby del territorio in un sistema di interscambio e condivisione di idee e iniziative.

Obiettivo è promuovere e sostenere lo sviluppo del Rugby in Romagna, con particolare attenzione ai settori giovanili.

Per farlo vengono sviluppate una serie di attività a supporto dei Club aderenti al progetto, il cui vertice è rappresentato dalle squadre del Romagna RFC, selezione dei migliori giocatori e giocatrici del territorio. Le squadre del Romagna RFC partecipano ai Campionati Nazionale di Serie A maschile e femminile.





I CLUB DELLA FRANCHIGIA

Il progetto di Franchigia riunisce 12 Club dislocati su tutto il territorio romagnolo, per un totale di circa 1800 tesserati e circa 200 collaboratori.

CESENA



Cesena Rugby FC 1970

FAENZA



Faenza Rugby

FORLÌ



Rugby Forlì 1979



Forlimpopoli Rugby

IMOLA



Imola Rugby



Le Querce Rugby

LUGO



Lugo Rugby 15

RAVENNA



Ravenna Rugby FC

RIMINI



Rimini Rugby



Misano Rugby

SAN MARINO



Rugby Club San Marino



Romagna RFC

ATTIVITÀ

Il Romagna RFC, insieme ai Club presenti sul territorio, propone iniziative e progetti di diverso tipo per favorire lo sviluppo del rugby e diffondere la pratica e la conoscenza di questo sport e dei suoi valori a tutti i livelli.

MINIRUGBY

- Interventi nelle scuole mirati alla divulgazione del gioco del rugby e dei suoi valori, attraverso lezioni teoriche o motorie, attività al campo, laboratori
- Eventi promozionali nei parchi cittadini o in spiaggia per far conoscere il rugby ai bambini e alle loro famiglie
- Camp estivi multisport



FORMAZIONE

- Corsi di formazione e specializzazione per operatori nel mondo del rugby
- Formazione e supporto per i docenti

PROGRAMMI TERRITORIALI

- Creazione di nuovi poli ricettivi di Rugby
- Enti Scolastici per dare la possibilità ai ragazzi di svolgere attività gratuita



INIZIATIVE SOCIALI

- Attività di volontariato, campagne di sensibilizzazione o raccolta fondi in collaborazione con enti e istituzioni del territorio

Il Romagna RFC e i Club della Franchigia mettono a disposizione degli Istituti Scolastici operatori qualificati per sviluppare percorsi dedicati sia ai docenti che agli studenti.

Il progetto scolastico è realizzato in collaborazione e con la supervisione tecnica del Comitato Emilia-Romagna della FIR.

Gli ambiti di intervento sono molteplici:

- Lezioni a scuola, in aula o motorie
- Lezioni / attività al campo
- Visite guidate al campo con lezioni teoriche
- Cultura del rugby: narrazioni, video incontri, laboratori, giochi
- Supporto didattico ai docenti
- Formazione sul tema Covid e Sport
- Attività gratuita al campo per i ragazzi





PER MAGGIORI INFORMAZIONI...

LUCA CROCIANI

Resp. Promozione e Sviluppo Area Romagna FIR Emilia-Romagna
339 8524957 - luca.croc@libero.it

MARIANNA DALL'ARA

Resp. Progetto Scuole Franchigia Romagna Rugby
339 4534308 - mariannadallara@gmail.com

REFERENTI CLUB



LUIGI SBRACCIA | 333 3696838
info@cesenarugby.it



MIRKO NERI | 328 1719464
info@faenzarugby.it



PAOLO TEMEROLI | 340 8184202
erfc.rugbyforli1979asd@federugby.it



SOFIA SUCCI | 346 8775665
rugbyforlimpopoli@gmail.com



MARGHERITA NARDELLI | 348 7417511
segreteria@imolarugby.it



BARBARA BRAVI | 392 0509025
lugorugby15@gmail.com



MARIANNA DALL'ARA | 339 4534308
segreteria@ravennarugby.it



ROCCO BENEDETTO | 338 8557256
info@riminirugby.it



DOROTEA BALSIMELLI | 366 5090099
info@rugbyclubsanmarino.com



PRIMA DI INIZIARE

La sicurezza, innanzitutto

- Per quanto attiene alle misure di sicurezza per il contenimento e la riduzione del rischio Contagio da Covid 19, si evidenzia che sia per lo scorso anno (scolastico e sportivo) sia nel presente, i protocolli Ministeriali e di Settore (Scuola e Sport/Federazioni C.O.N.I.) non erano identici, nè perfettamente sovrapponibili, pertanto ci è stato possibile svolgere alcuni esercizi che prevedevano il passaggio del pallone con le mani o con i piedi, oppure il contatto con l'attrezzo, lanciato da un compagno. Dopo attenta riflessione, abbiamo pensato fosse utile lasciarle comunque a disposizione, in questo "archivio attività", nell'ipotesi di un allentamento futuro delle restrizioni anti-Covid, per quanto riguarda l'attività motoria e di educazione fisica in ambito scolastico, ma le abbiamo segnalate con il simbolo 
- In ambito sportivo/rugbistico, potendo lavorare sempre all'aperto, i protocolli richiedevano una distanza minima di 1 metro per la tipologia di lavoro qui rappresentata, consentivano il passaggio del pallone (lavorando a piccoli gruppi o a coppie) previa disinfezione sia delle mani che della palla, sostituendola tra un'attività e l'altra o nel cambio dei gruppi di lavoro. Poichè, però, la situazione è in costante evoluzione, e aggiornare la misura del distanziamento a quella in vigore adesso in ambito scolastico non garantisce che tra un mese o due essa non debba essere di nuovo modificata, si è preferito lasciarla invariata, rimandando gli adattamenti ai singoli Insegnanti, in base a quanto indicato dai Protocolli Scolastici, dalla Normativa in vigore e dai Regolamenti di Istituto.
- Il distanziamento previsto in queste attività è stato realizzato tramite l'utilizzo e la disposizione di cerchi, di conetti e cinesini in corridoi/canali o disponendoli in forma di quadrati (box), anche organizzando il movimento lungo i lati degli stessi, opportunamente distanziati.



PRIMA DI INIZIARE

- Nel programmare le attività con andature o spostamenti a terra, è consigliabile prevedere un canale o corridoio di lavoro, dedicato fin dall'inizio ad ogni bambino, in modo che ciascun alunno si muova sempre dentro il proprio spazio, finché non si riprende il movimento in piedi.
- Alcune di queste attività sono state realizzate nel mese in cui tutta la scuola era in DAD. Anche noi in quel periodo sceglieremo di chiudere i campi, proseguendo la Sfida in modalità a distanza; ecco perché alcune proposte utilizzano materiale non strutturato, reperibile facilmente anche a casa, o richiedono azioni (come soffiare) che a scuola non sarebbero possibili. Il materiale non strutturato, in ambito scolastico, può facilmente essere sostituito con l'attrezzo corrispondente, senza necessità di modificare la proposta motoria. Gli esercizi svolti a casa sono indicati con il simbolo 

Metodo - finalità - adattamenti didattici

Le attività proposte nel manuale sono state ideate per una Challenge, ossia una sfida a distanza tra tutti i Club della Franchigia, pertanto sono strutturate in modo da poter conteggiare i punteggi per la Classifica Finale, così da tenere alta la motivazione ed il coinvolgimento, in un momento storico in cui le competizioni classiche (parte integrante di qualsiasi attività sportiva) erano off-limits.

Nella traslazione in attività motoria scolastica, ogni Insegnante potrà a propria personale scelta e discrezione sia riproporre la Challenge a distanza, tra gruppi di alunni o classi differenti, sia adattare o modificare la finalità dell'esercizio, in base all'età, alle dinamiche relazionali interne al gruppo classe, agli obiettivi educativi e didattici che intende perseguire.

Lo Staff Tecnico e Didattico



PROPOSTE PER LA SCUOLA PRIMARIA





I. LE OLIMPIADI DEGLI ANIMALI

P/C

5 mt

Porta il pallone da un punto all'altro 3 volte imitando le andature degli animali

<p>1° giro</p> <p> and: striscia</p> <p> rit: salta a piedi pari</p>	<p>2° giro</p> <p> and: corri veloce</p> <p> rit: vai all'indietro</p>	<p>3° giro</p> <p> and: in quadrupedia</p> <p> rit: salta a rana</p>
---	---	---

Materiali

- 1 pallone
- 2 cinesini

Svolgimento

Dal punto di partenza portare il pallone fino al secondo cinesino distante 5 m e ritornare al punto di partenza, ogni volta con un'andatura diversa.

Fare 3 giri totali:

- 1° giro - andata: strisciare a terra aiutandosi con mani e piedi per avanzare, tenendo il pallone sempre vicino al corpo.
- 1° giro - ritorno: saltellare a piedi pari tenendo il pallone a due mani.
- 2° giro - andata: corsa veloce in avanti con il pallone a 2 mani.
- 2° giro - ritorno: camminata/corsa all'indietro con tenuta del pallone a 2 mani.
- 3° giro - andata: avanzare in quadrupedia, aiutandosi con mani e piedi. Spingere il pallone in avanti con le mani, tenendolo sempre vicino al corpo.
- 3° giro - ritorno: salti della rana con il pallone tenuto a 2 mani sia in fase aerea che in appoggio a terra.

Obiettivo / calcolo punteggi

Cronometrare il tempo totale che impiega tutta la squadra a finire i 3 giri.

ANNI 6-8



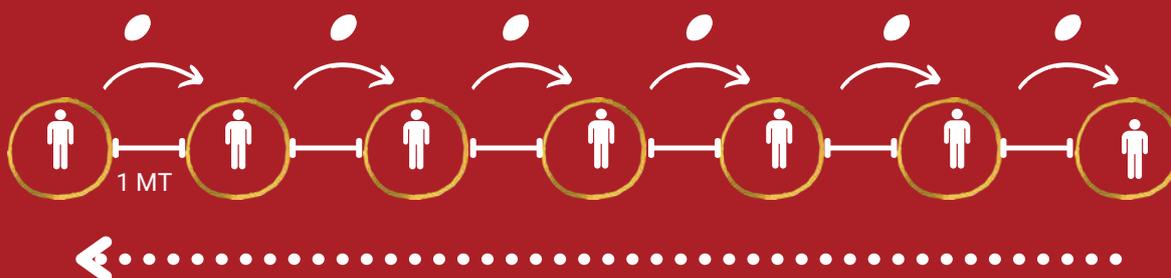
Guarda il video dell'esercizio:

<https://romagnarfc.it/progetto-scuole/>



2. LA CATENA DEGLI AMICI

P/C



Materiali

- 1 pallone
- cerchi / cinesini / conetti

Svolgimento

Ogni bambino è all'interno di un cerchio, a circa un metro di distanza l'uno dall'altro. Al via dell'allenatore, i bambini dovranno passare il pallone al compagno senza saltare nessuno e più velocemente possibile. L'ultimo della linea dovrà correre con il pallone a 2 mani e andare al primo cerchio della linea. Nel frattempo gli altri bambini scalano di un cerchio per fare spazio all'ultimo, che ora sarà diventato il primo della linea. Il gioco finisce quando il primo della linea è ritornato al proprio posto di partenza.

N.B. Se il pallone cade, solo il bambino che doveva riceverlo può uscire dal proprio cerchio per recuperarlo e, una volta rientrato, passare il pallone al giocatore successivo. Tutti devono toccare il pallone: nel caso il pallone salti un bambino, il pallone dovrà ritornare indietro nelle mani di chi è stato saltato.

ANNI 6-8

Obiettivo / calcolo punteggi

Cronometrare il tempo totale che impiega la squadra a completare il gioco.



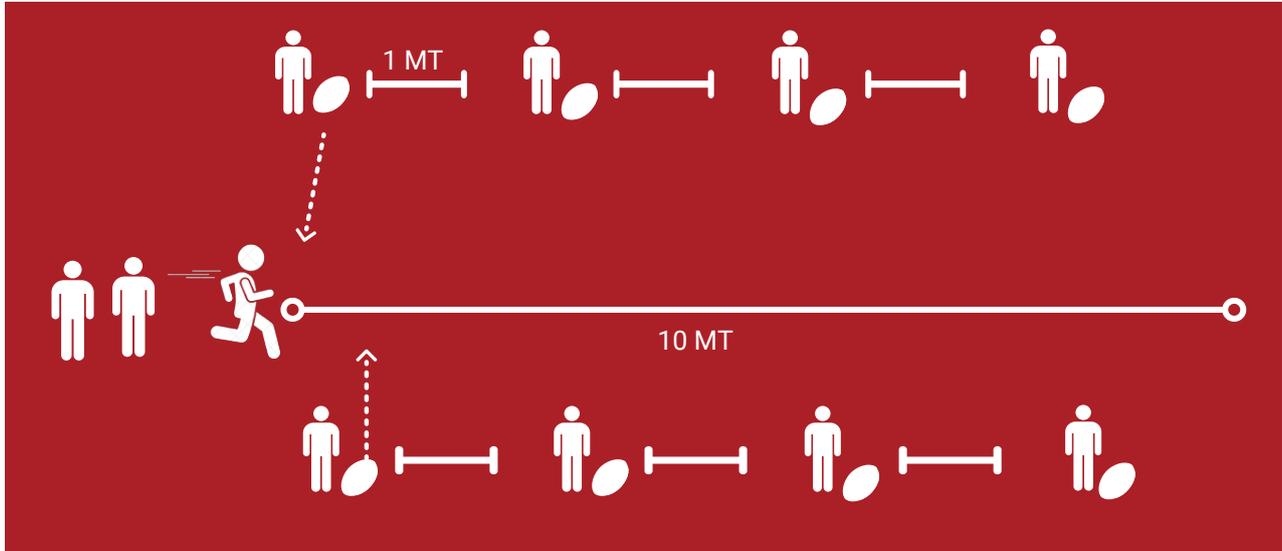
Guarda il video dell'esercizio:

<https://romagnarfc.it/progetto-scuole/>



3. IL GIOCO DEI PALLONI ROTOLANTI

P/C



Materiali

- palloni (1 per ciascun giocatore)
- cerchi / cinesini / conetti distanziatori

Svolgimento

Disporre i conetti in modo da creare un campo 10m x 5m.

Un gruppo di bambini si dispone sul lato lungo del campo, distanziati tra loro almeno 1 metro, ciascuno con un pallone. I bambini dell'altro gruppo si dispongono in fila uno dietro l'altro e a turno attraversano il campo di corsa. Al via dell'allenatore, i bambini con il pallone lo fanno rotolare a terra (lancio rasoterra tipo bowling) cercando di colpire chi corre, che quindi dovrà cercare di schivare i palloni rotolanti e attraversare il più velocemente possibile il campo.

Trascorsi 2 minuti, invertire i due gruppi: chi lancia i palloni va a correre e viceversa.

ANNI 6-8 Obiettivo / calcolo punteggi

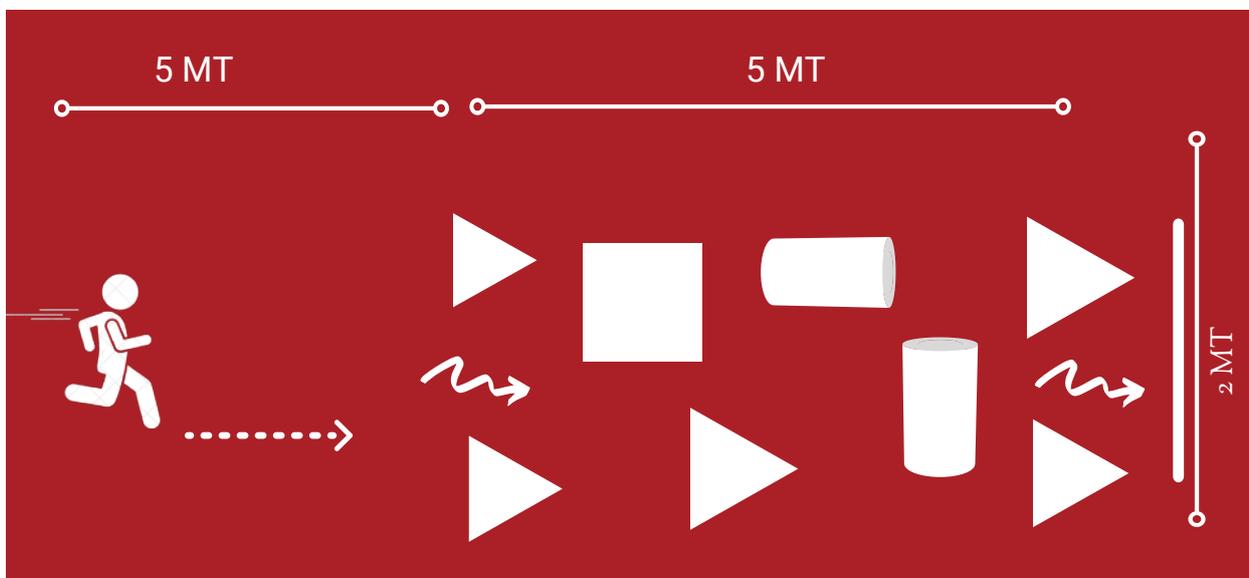
Contare il numero di palloni che rotolando hanno colpito il bersaglio in movimento nell'arco dei 4 minuti complessivi del gioco (2 minuti per ogni gruppo).



Guarda il video dell'esercizio:

<https://romagnarfc.it/progetto-scuole/>

4. IL PRATO FIORITO



Materiali

- palloni da rugby o di altre forme (1 per ciascun giocatore)
- cerchi / cinesini / conetti / ostacoli / scudi

Svolgimento

Disporre all'interno del campo (5m x 2m) oggetti vari (ostacoli, cerchi, cinesini...).

Ogni giocatore, partendo dai conetti di partenza collocati a 5 m di distanza dall'area fiorita e tenendo il pallone a 2 mani, deve correre il più velocemente possibile all'interno del campo fiorito, senza calpestare o toccare gli oggetti, ma schivandoli o saltandoli. Arrivati in fondo tuffarsi in meta. Ripetere il percorso 5 volte.

Obiettivo / calcolo punteggi

Contare i fiori/ostacoli che sono stati toccati/calpestati durante il percorso.



Guarda il video dell'esercizio:

<https://romagnarfc.it/progetto-scuole/>



5. IL CAMERIERE FORMICA



Materiali

- palloni (1 per ciascun giocatore)
- 2 cinesini / conetti

Svolgimento

Disporre i due coni a 5 m di distanza tra loro.

Ogni giocatore, con il pallone in equilibrio sul palmo di una mano, deve andare da un conetto all'altro (giro intorno al cono di arrivo) con diverse andature:

- GIRO 1: camminare (al ritorno cambiare mano che regge il pallone).
- GIRO 2: correre (al ritorno cambiare mano che regge il pallone).
- GIRO 3 (solo andata): passo formica (camminare con un piede avanti all'altro, facendo toccare tallone e punta). A metà tratto cambio mano.

Obiettivo / calcolo punteggi

Completare i 3 giri nel minor tempo possibile.

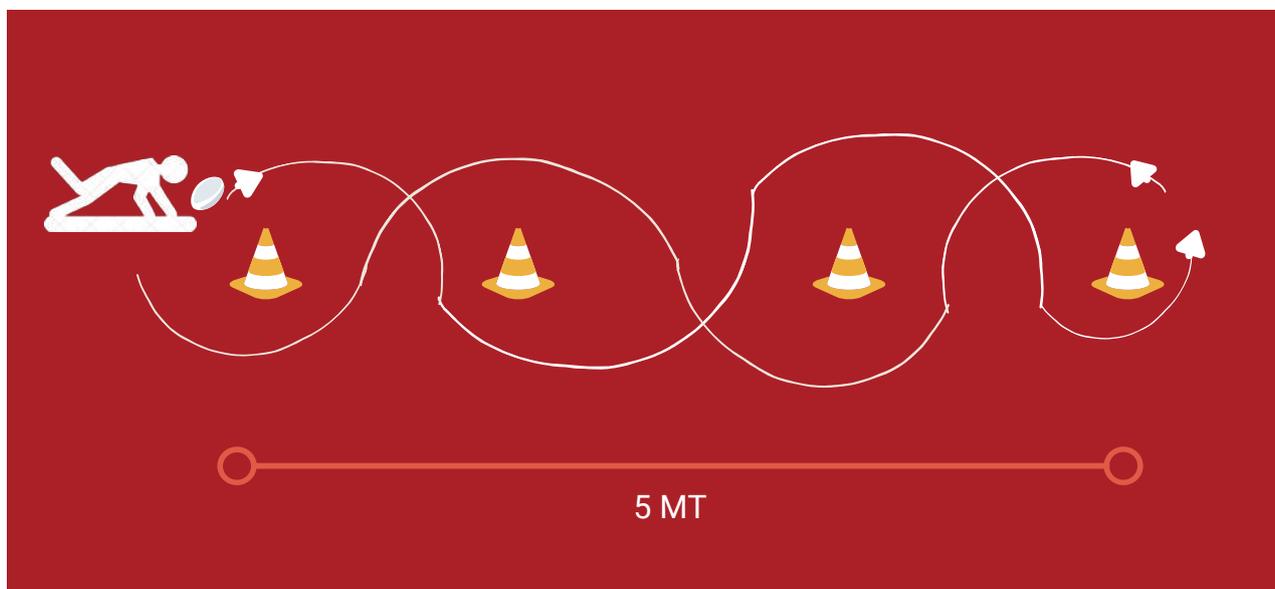
ANNI 6-8



Guarda il video dell'esercizio:

<https://romagnarfc.it/progetto-scuole/>

6. L'ORSO GIOCOLIERE



Materiali

- palloni (1 per ciascun giocatore)
- 4 coni / cinesini / oggetti segnaposto

Svolgimento

Ogni giocatore deve affrontare il percorso segnato con i 4 cinesini (distanza dal punto di partenza al punto di arrivo di 5 m) in questo modo:

- **ANDATA:** in quadrupedia (4 zampe, con le ginocchia alzate da terra) spingere il pallone in avanti facendo lo slalom tra i conetti.
- **RITORNO:** in posizione di quadrupedia (4 zampe con ginocchia alzate da terra) spingere il pallone in avanti con una mano, facendo fare al pallone sempre lo slalom tra i conetti.

Obiettivo / calcolo punteggi

Completare il percorso nel minor tempo possibile.

N.B. Cercare di mantenere il pallone il più possibile vicino al corpo.

Se si dovesse perdere il controllo del pallone, recuperarlo nella modalità in cui si sta compiendo il percorso e ritornare al punto in cui si è perso il controllo.

ANNI 6-8



Guarda il video dell'esercizio:

<https://romagnarfc.it/progetto-scuole/>



7. IL PICCOLO ZOO



1 PASSO DELL'ELEFANTE

In quadrupedia condurre il pallone con una mano, tenendolo vicino al corpo



2. SALTO DELLA RANA

Saltare con il pallone tenuto a due mani



3. PASSO DEL GRANCHIO

Passo laterale con pallone tenuto a due mani



4. CORSA DEL SERPENTE

Correre a zig zag tra gli oggetti con il pallone tenuto a due mani

Materiali

- 4 palloni di varie forme e dimensioni
- coni / cinesini / oggetti segnaposto

Svolgimento

Andare a raccogliere i 4 palloni/oggetti posti alla fine del percorso (disporre gli oggetti componendo una linea lunga 5 metri) e ritornare al punto di partenza. All'andata procedere a corpo libero, al ritorno con andature animali diverse:

- 1° GIRO: passo dell'elefante (in quadrupedia condurre il pallone con una mano tenendolo vicino al corpo).
- 2° GIRO: salto della rana (saltare con il pallone tenuto a due mani).
- 3° GIRO: passo del granchio (passo laterale con il pallone tenuto a due mani).
- 4° GIRO: serpente (correre a zig zag tra gli oggetti con il pallone tenuto a due mani).

Obiettivo / calcolo punteggi

Completare i 4 giri nel minor tempo possibile.

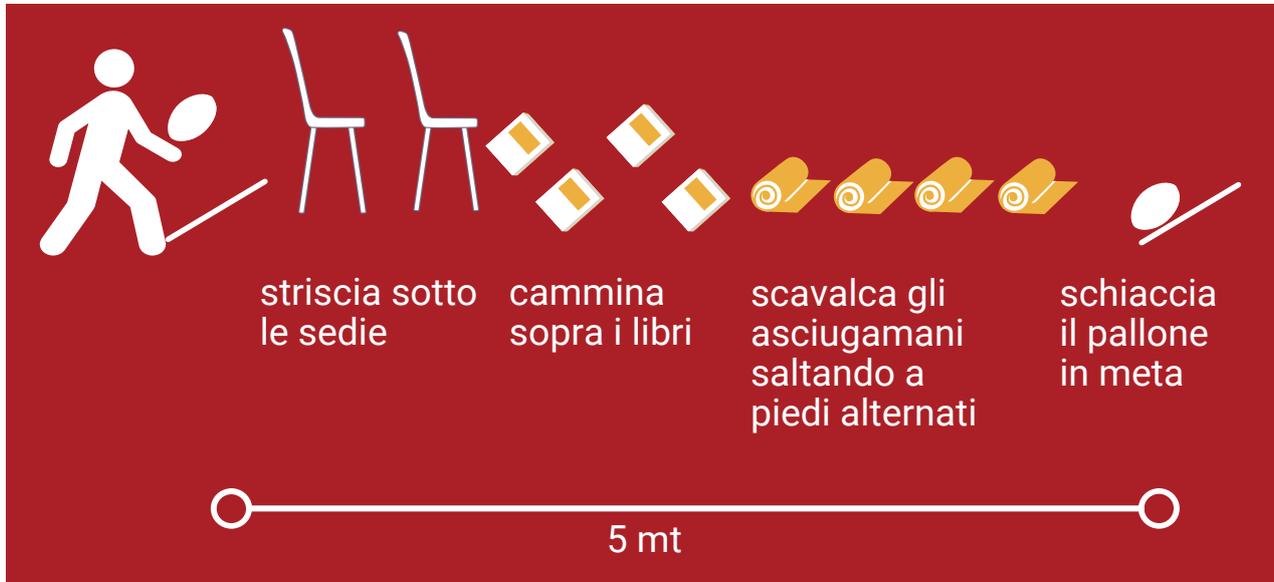
ANNI 6-8



Guarda il video dell'esercizio:

<https://romagnarfc.it/progetto-scuole/>

8. IL PONTE TIBETANO



Materiali

- 2 sedie
- 4 libri
- 4 asciugamani arrotolati
- 1 pallone
- 2 calzettoni / oggetti segnaposto per indicare la partenza/arrivo

Svolgimento

Effettuare il percorso composto con gli oggetti (lunghezza totale 5 m) per 3 volte, andando in meta ogni volta che si arriva nei punti di partenza e di arrivo.

- **ANDATA:** con il pallone tenuto a due mani, strisciare sotto le due sedie, camminare mettendo i piedi sui libri posti in maniera sfalsata, saltare a piedi alternati scavalcando gli asciugamani, schiacciare in meta il pallone nel punto segnato a fine percorso.
- **RITORNO:** ripetere come all'andata, ma al posto di strisciare sotto le sedie fare uno slalom. Concludere con una meta al punto di arrivo.

Obiettivo / calcolo punteggi

Completare i 3 giri nel minor tempo possibile.

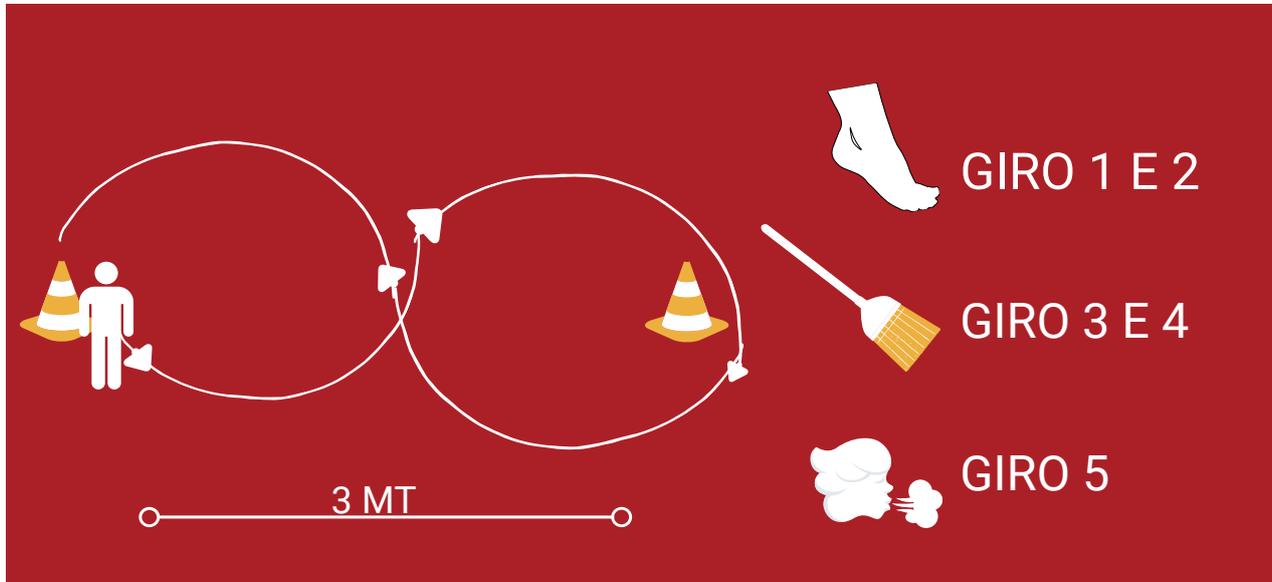
ANNI 6-8



Guarda il video dell'esercizio:

<https://romagnarfc.it/progetto-scuole/>

9. LA PROVA DELL'8



Materiali

- 2 conetti/oggetti per delimitare la partenza e l'arrivo
- 1 pallone grande e 1 pallina piccola e leggera
- 1 manico di scopa
- 1 cannuccia

Svolgimento

Andare da un punto all'altro contrassegnati dagli oggetti (distanza di 3 metri) eseguendo degli 8 e muovendo il pallone/pallina con modalità diverse, per un totale di 5 giri:

- Fare 2 giri completi conducendo il pallone con il piede, senza toccarlo con le mani e tenendolo vicino al corpo.
- Fare 2 giri completi conducendo il pallone con una scopa, senza toccarlo o fermarlo con le mani ma soltanto con il bastone.
- Condurre la pallina (leggera) soffiando attraverso una cannuccia e facendola avanzare fino a colpire l'oggetto posto all'arrivo.

Obiettivo / calcolo punteggi

Completare i 5 giri nel minor tempo possibile.

N.B. Se si perde il controllo del pallone, recuperarlo e ripartire dal punto in cui ha deviato la sua traiettoria.



Guarda il video dell'esercizio:

<https://romagnarfc.it/progetto-scuole/>



10. ACCHIAPPA LA PALLA



Materiali

- 1 secchiello / contenitore
- 1 pallina piccola

Svolgimento

Lanciare la pallina verso l'alto e cercare di riprenderla prima che cada a terra facendola entrare nel contenitore.

(In alternativa: utilizzare il collo di una bottiglia di plastica tagliata, che farà da contenitore. Forare il tappo e collegarlo con un filo ad un secondo tappo, che fungerà da pallina. Richiudere la bottiglia e lanciare il tappo-pallina verso l'alto in modo che entri dentro la bottiglia).

Obiettivo / calcolo punteggi

Contare quante volte si riesce a recuperare la pallina o a farla entrare in una bottiglia in un minuto di tempo, utilizzando 30" la mano sinistra e 30" la mano destra.

ANNI 6-8



Guarda il video dell'esercizio:

<https://romagnarfc.it/progetto-scuole/>



II. GIROTONDO, GIRA IL MONDO



Materiali

- 10 conetti / cinesini per creare un cerchio
- 1 contenitore / secchio da mettere al centro del cerchio
- 1 pallone

Svolgimento

Posizionarsi su uno dei 10 oggetti che compongono il cerchio, distanziati tra loro e dal centro di 1m. Lanciare il pallone (con un lancio libero) nel contenitore posto al centro del cerchio.

Se si centra il bersaglio spostarsi nella postazione successiva, se invece il pallone non entra ripetere il lancio dalla stessa posizione. Ripetere fino a completare il giro passando per tutte e 10 le postazioni.

Obiettivo / calcolo punteggi

Cronometrare il tempo impiegato per fare un giro completo.

N.B. Il lancio deve essere effettuato in corrispondenza delle postazioni. Se il pallone entra nel contenitore ma rimbalza ed esce il lancio è da considerarsi nullo.

ANNI 6-8



Guarda il video dell'esercizio:

<https://romagnarfc.it/progetto-scuole/>



12. IL RUGBY DEI RECORD



Materiali:

- 1 pallone da rugby

Svolgimento:

La sfida si compone di due parti:

- Lanciare il pallone in aria a due mani e contemporaneamente fare un applauso e recuperare la palla al volo. Ripetere l'esercizio per 1 minuto
- Lanciare il pallone con una mano e nello stesso momento fare un applauso e recuperare il pallone con l'altra mano. Ripetere l'esercizio per 1 minuto

Obiettivo / calcolo punteggi

Contare quanti lanci e recuperi consecutivi vengono fatti nel tempo stabilito.

N.B. Se il pallone cade a terra il punteggio viene azzerato e si ricomincia da capo la conta dei lanci.

ANNI 6-8

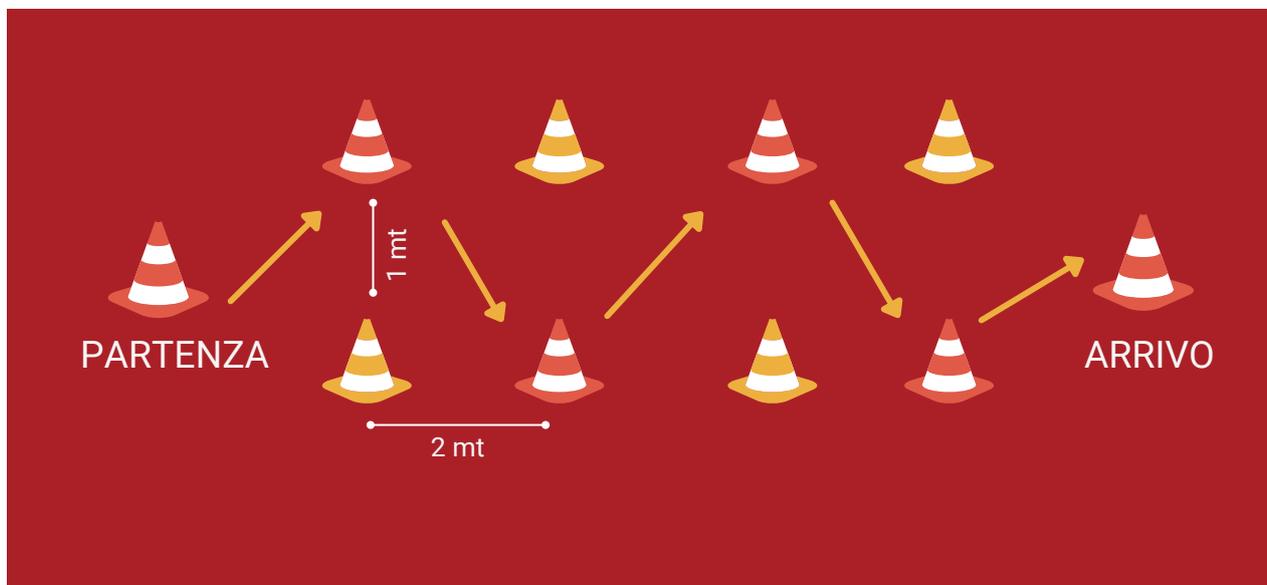


Guarda il video dell'esercizio:

<https://romagnarfc.it/progetto-scuole/>



13. IL GIOCO DEI LACCI



Materiali:

- pallone da rugby (1 per ciascun partecipante)
- 10 conetti per costruire il campo

Svolgimento

Disporre i 10 conetti su due file da 4 (distanza 1 m tra una fila e l'altra e 2 m da un conetto all'altro), utilizzando 1 conetto come punto di partenza e 1 come punto di arrivo.

Al via, dal punto di partenza andare a toccare con il pallone il conetto posto nella fila di destra, poi quello a sinistra, procedendo a zig zag fino a raggiungere il punto d'arrivo.

Finito il giro tornare al punto di partenza e ripetere partendo dal conetto di sinistra, facendo lo zig zag nell'altro verso. Proseguire per 1 minuto.

Obiettivo / calcolo punteggi

Toccare con il pallone quanti più conetti nel tempo a disposizione e contare quante volte vengono toccati in 1 minuto.

ANNI 6-8



Guarda il video dell'esercizio:

<https://romagnarfc.it/progetto-scuole/>



I. L'EQUILIBRISTA GIOCOLIERE



Porta il pallone da un punto all'altro 4 volte



1° GIRO

Cammina/corri tenendo il pallone su una mano



3° GIRO

Cammina/corri facendo fare al pallone giri intorno al corpo



2° GIRO

Cammina/corri tenendo il pallone sull'altra mano



4° GIRO

Calcia il pallone avanti e recuperalo al volo

Materiali

- 1 pallone
- 2 cinesini

Svolgimento

Portare il pallone da un punto all'altro (distanza cinesini 5 metri) per 4 volte, ogni volta con un'andatura diversa:

- 1° giro - andata e ritorno: camminare o correre portando il pallone su una mano a scelta.
- 2° giro - andata e ritorno: camminare o correre tenendo il pallone sull'altra mano.
- 3° giro - andata e ritorno: camminare o correre facendo fare al pallone dei giri completi intorno al corpo.
- 4° giro - andata e ritorno: calciare il pallone in avanti e recuperarlo al volo.

N.B. Se il pallone cade lo si può andare a recuperare ma si deve tornare al punto in cui lo si è perso.

Obiettivo / calcolo punteggi

Cronometrare il tempo totale che impiega tutta la squadra a finire i 4 giri.

ANNI 9-II



Guarda il video dell'esercizio:

<https://romagnarfc.it/progetto-scuole/>



2. IL CERCHIO MAGICO

P/C



Materiali

- 1 pallone
- cerchi / cinesini / conetti segnaposto

Svolgimento

I bambini sono disposti in cerchio, distanziati tra loro di 1m. A turno, un bambino resta fuori dal cerchio. Al via dell'allenatore, chi è nel cerchio si passa il pallone (in un unico movimento "prendo e rilascio") facendogli fare 1 giro completo e quindi facendolo ritornare al punto di partenza. Nel frattempo chi è fuori dal cerchio dovrà correre, facendo 2 giri completi intorno al cerchio formato dai compagni e cercando di arrivare prima del pallone.

Obiettivo / calcolo punteggi

Segnare 1 punto ogni volta che il pallone arriva prima di chi corre.

ANNI 9-II

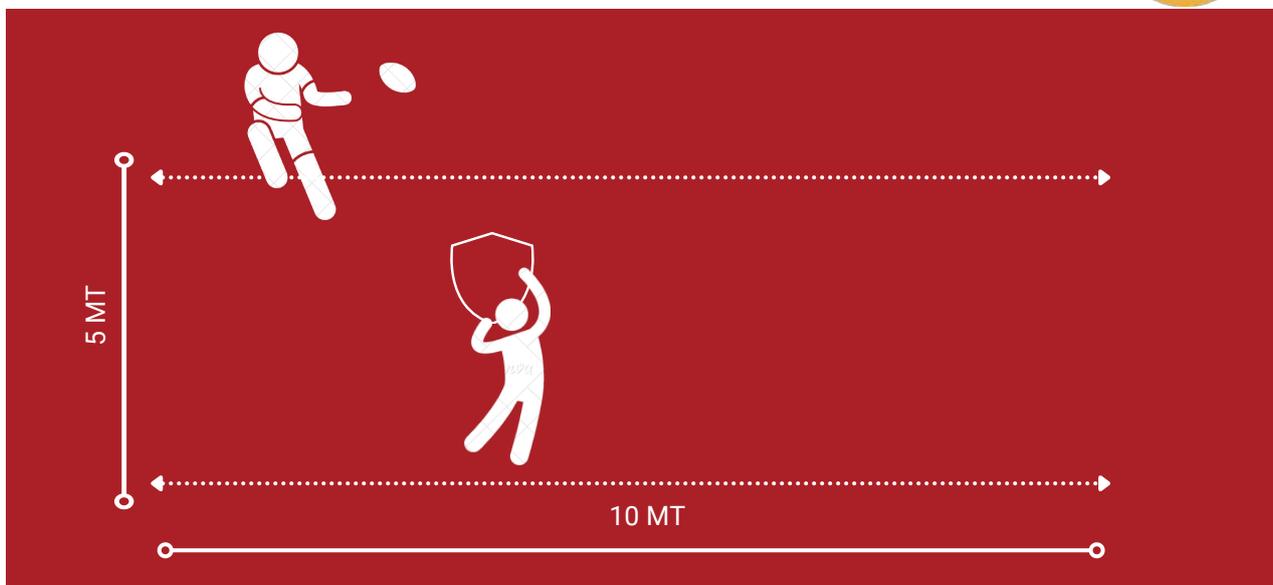


Guarda il video dell'esercizio:

<https://romagnarfc.it/progetto-scuole/>

3. BERSAGLIO MOBILE

P/C



Materiali

- 1 cerchio / scudo
- cerchi / cinesini / conetti
- palloni da rugby (1 per ogni coppia)

Svolgimento

Si gioca a coppie su un campo di dimensioni 5m x 10 m. Un bambino tiene il pallone, l'altro bambino (a 5 m di distanza) tiene in mano un cerchio/scudo. Il bambino con in mano il cerchio/scudo deve spostarsi sul lato lungo del campo in passo laterale (velocità media), senza fare finte o tornare indietro, ma utilizzando il campo in tutta la sua lunghezza. Anche chi ha il pallone può spostarsi lateralmente dove vuole: il suo obiettivo è quello di lanciare il pallone e colpire il bersaglio.

Trascorso 1 minuto, invertire i ruoli.

Obiettivo / calcolo punteggi

Contare il numero di palloni che hanno centrato il bersaglio in movimento.

ANNI 9-II

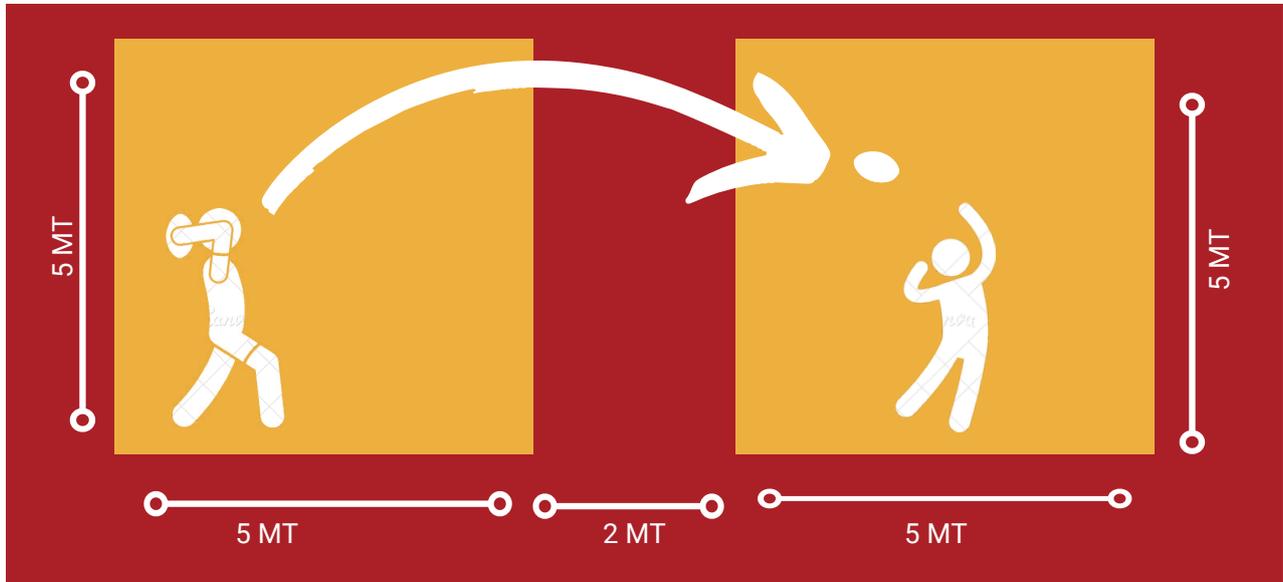


Guarda il video dell'esercizio:

<https://romagnarfc.it/progetto-scuole/>



4. IN ALTO I PALLONI



Materiali

- 1 pallone da rugby per ogni coppia

Svolgimento

Si gioca a coppie; ogni giocatore si posiziona su un campo di 5m x 5m (2 m di distanza tra i campi). Il giocatore con il pallone lancia o calcia il pallone nel campo dell'altro giocatore, facendo fare al pallone una traiettoria alta. L'azione continua finchè uno dei due giocatori non fa cadere il pallone per terra, il pallone tocca il suolo in uno dei due campi o viene lanciato fuori dai campi di gioco.

Obiettivo / calcolo punteggi

Contare i punti fatti in 3 minuti di tempo.

N.B.: se la parabola NON è ALTA, il punto non viene assegnato a nessuno dei 2 giocatori, ma si riprende normalmente con un cambio di possesso; se il pallone esce fuori dal campo, il punto non viene assegnato a nessuno dei 2 giocatori ma si riprende normalmente con un cambio di possesso.

ANNI 9-II



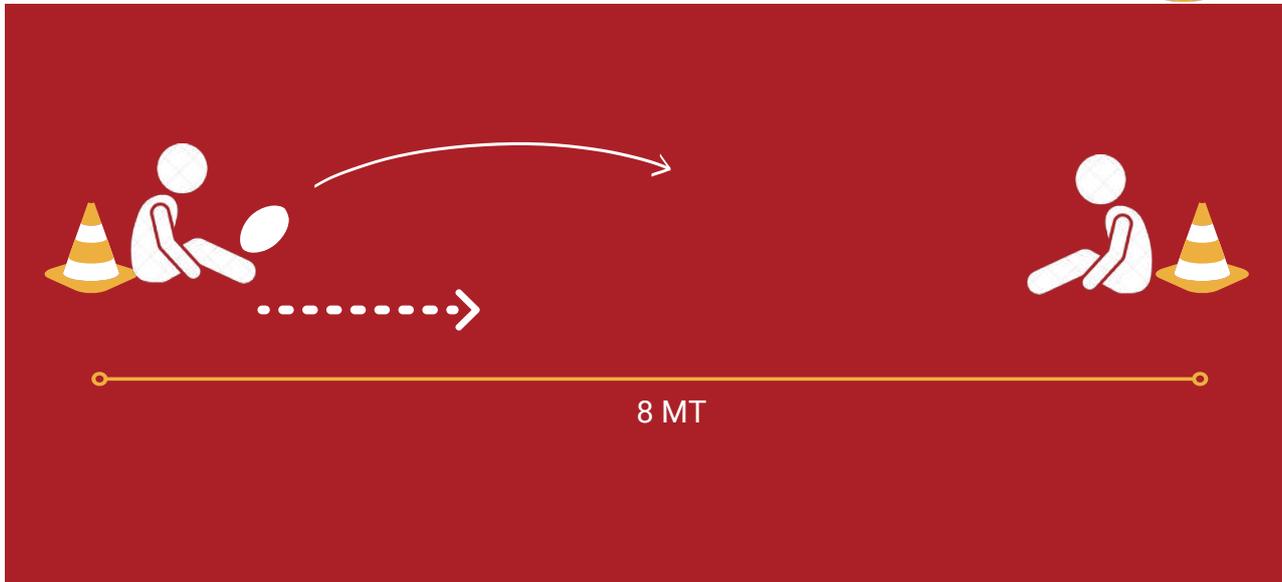
Guarda il video dell'esercizio:

<https://romagnarfc.it/progetto-scuole/>



5. IL CAVALIERE SENZA GAMBE

P/C



Materiali

- 1 pallone per ogni coppia
- 2 coni / cinesini

Svolgimento

Si gioca a coppie; ogni giocatore si mette accanto a un conetto (distanza di 8 m) in posizione seduta con le mani a terra. Il giocatore con il pallone, tenendolo stretto tra i piedi, deve muoversi verso il compagno e passarglielo. Il secondo giocatore, preso il pallone, torna indietro con la stessa modalità.

Obiettivo / calcolo punteggi

Vince la squadra in cui il primo giocatore torna per primo al punto di partenza.

N.B. Il passaggio del pallone è valido se non si usano le mani; i giocatori non si possono alzare; il recupero del pallone può avvenire solo da terra. Ogni componente della squadra deve fare un giro di andata e uno di ritorno.

ANNI 9-II



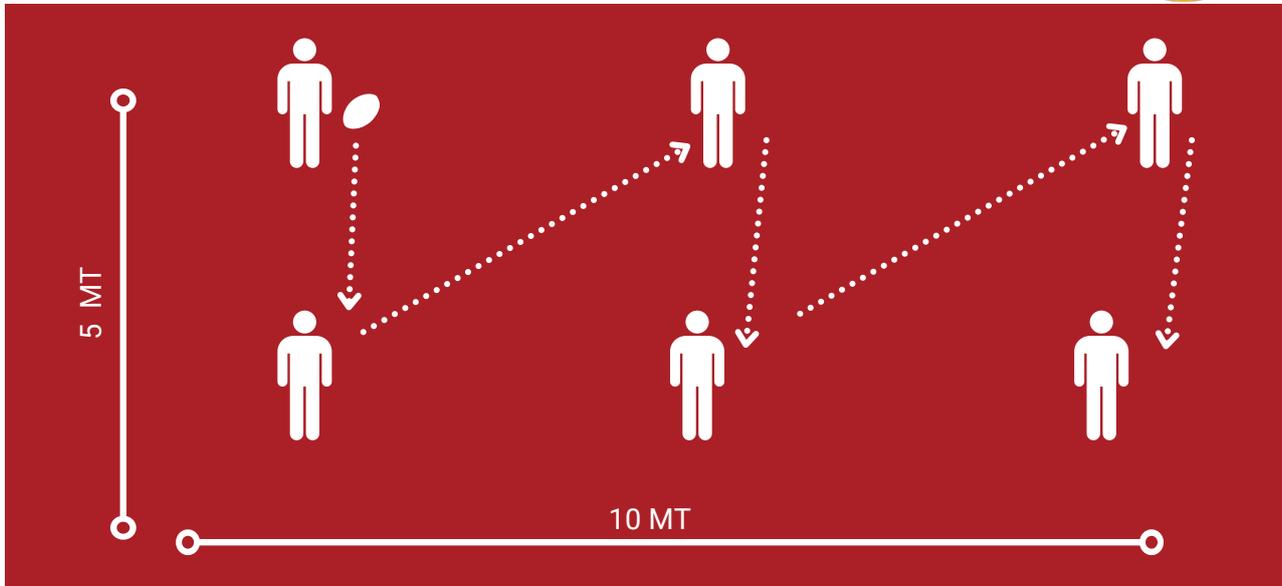
Guarda il video dell'esercizio:

<https://romagnarfc.it/progetto-scuole/>



6. LA PALLA DISPETTOSA

P/C



Materiali

- coni / cinesini / oggetti segnaposto
- 1 pallone da rugby

Svolgimento

Disporsi su due file lungo i lati lunghi del campo, con distanza di 2 metri tra un giocatore e l'altro (dimensioni campo 10 m x 5).

Il primo giocatore passa il pallone al compagno di fronte calciandola o usando le 2 mani (passaggio rugby a 2 mani con o senza spin*): questo a sua volta passa il pallone al compagno della fila opposta. Quando il pallone arriva all'ultimo della fila ricominciare il giro in senso opposto.

Obiettivo / calcolo punteggi

Contare quante volte il pallone cade per terra nell'arco dei 3 minuti del gioco. Obiettivo è far cadere il minor numero di palloni.

N.B. Per chi gioca in più di 6 persone è possibile aggiungere più postazioni, per chi partecipa in meno di 6 (da 2 a 5 giocatori) possibilità di spostarsi lateralmente sulla propria fila nelle postazioni libere per ricevere il pallone.

*spin: passaggio con rotazione del pallone

ANNI 9-II

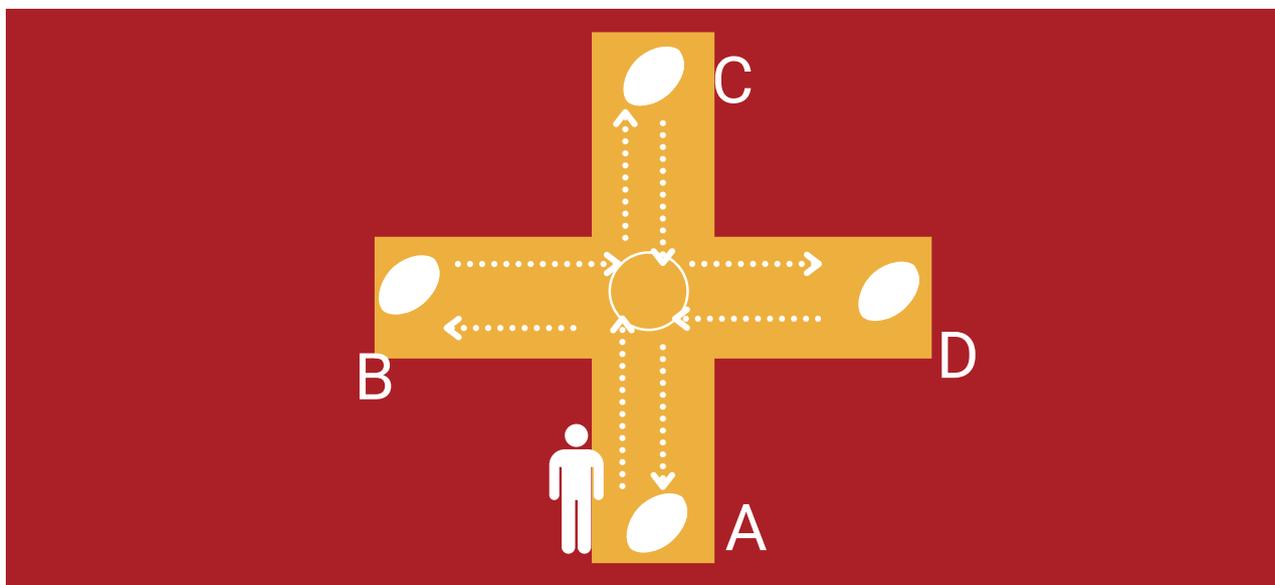


Guarda il video dell'esercizio:

<https://romagnarfc.it/progetto-scuole/>



7. LA CROCE SCOZZESE



Materiali

- coni / cinesini / oggetti segnaposto
- palloni di varie forme

Svolgimento

Con gli oggetti a disposizione costruire una croce (lunghezza di ogni braccio 3 m) e posizionare in ciascuna estremità un pallone.

Ogni giocatore deve raccogliere i palloni posti su ogni braccio della croce e, passando per il centro, portarli da un punto all'altro (A--B; B--C; C--D; D--A), raccogliendo l'oggetto successivo fino a passare per tutti i bracci.

Obiettivo / calcolo punteggi

Completare 3 giri della Croce Scozzese nel minor tempo possibile.

ANNI 9-II

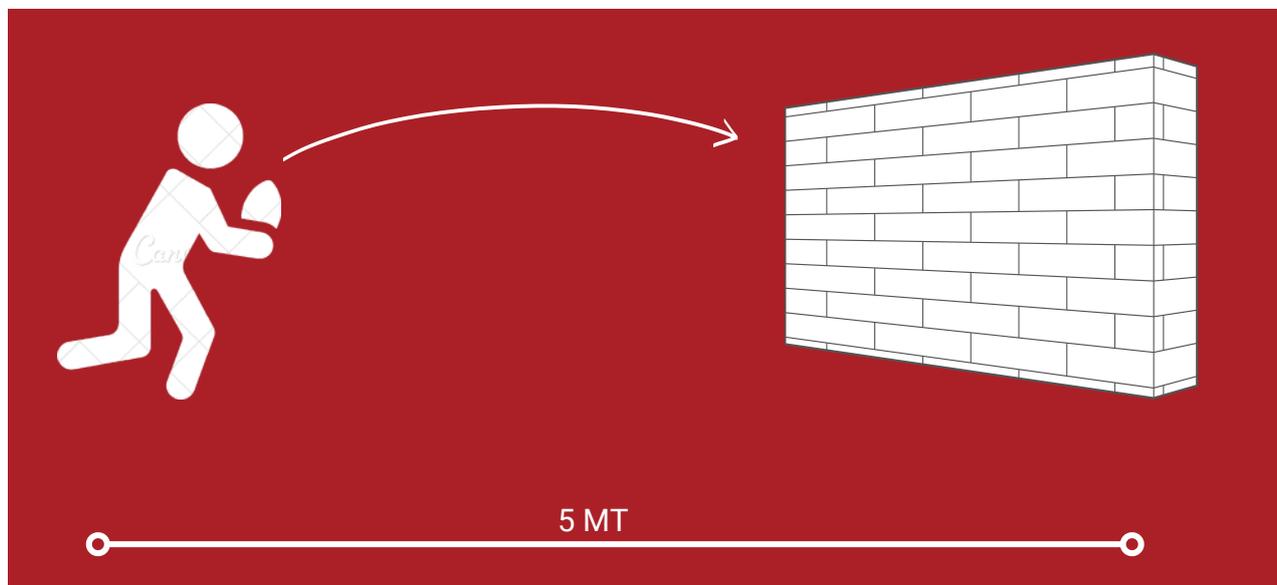


Guarda il video dell'esercizio:

<https://romagnarfc.it/progetto-scuole/>



8. I GIOCOLIERI



Materiali

- palloni di varie forme (1 per ciascun giocatore)
- 1 muro

Svolgimento

Lanciare il pallone contro il muro e riprenderlo dopo il rimbalzo sul muro, prima che cada a terra. Se si utilizza un pallone da rugby fare lanci con due mani, alternando lato destro e sinistro (tipo passaggio), mentre se si utilizzano palle piccole alternare i lanci con la mano destra e la sinistra.

Obiettivo / calcolo punteggi

In 3 minuti di tempo contare quante volte il pallone viene ripreso senza farlo cadere a terra.

ANNI 9-II



Guarda il video dell'esercizio:

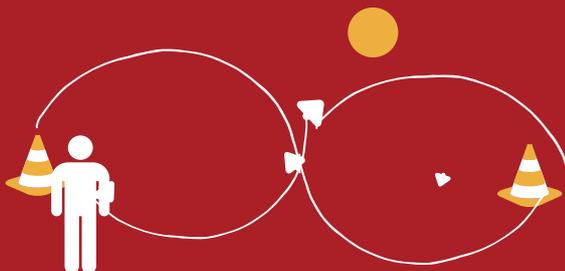
<https://romagnarfc.it/progetto-scuole/>



9. GAMBE D'ACCIAIO



1. SKIP SU PALLA



2. CORSA A 8



3. LANCI DEL PALLONE DEL PALLONE

Materiali

- 1 pallone
- 2 oggetti di varie forme per delimitare il campo

Svolgimento

Eseguire i tre esercizi in sequenza, partendo con 5 ripetizioni per ciascuno. Ripetere diminuendo di 1 le ripetizioni, fino ad arrivare a zero:

- 1. **Skip alternato su palla:** alternare skip gamba destra e gamba sinistra sul pallone.
- 2. **Corsa a 8:** andare da un punto all'altro (distanza 5 m) facendo degli 8.
- 3. **Lanci del pallone su una gamba:** stando in equilibrio su una gamba lanciare il pallone sulla testa con due mani, mandandolo il più in alto possibile.

Obiettivo / calcolo punteggi

Terminare la sequenza nel minor tempo possibile.

ANNI 9-II

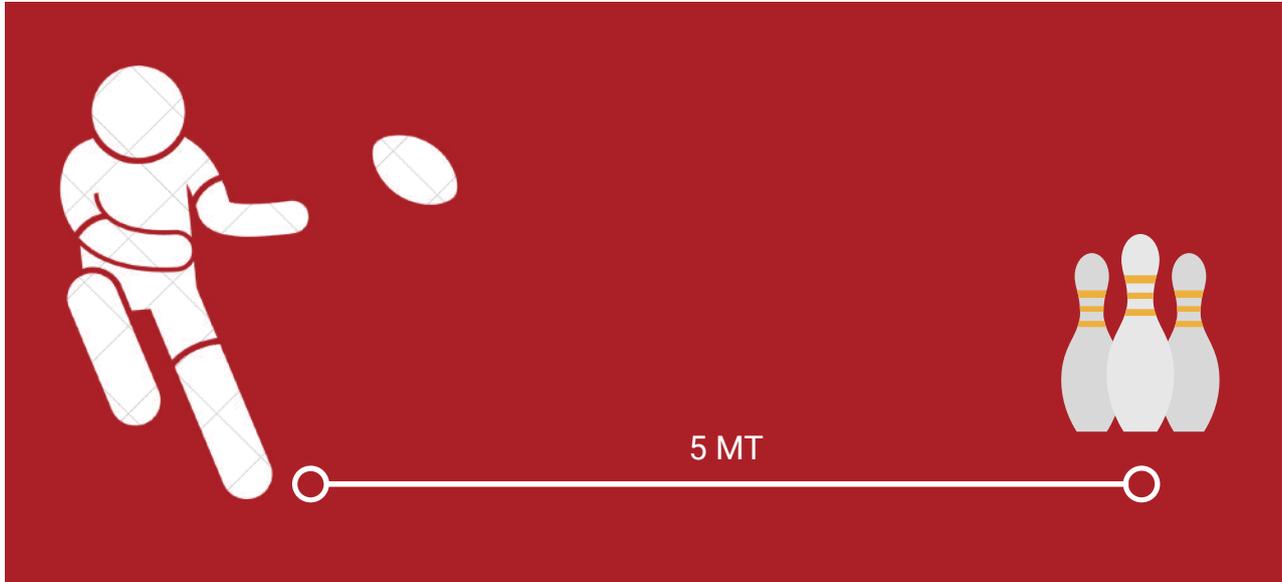


Guarda il video dell'esercizio:

<https://romagnarfc.it/progetto-scuole/>



10. BOWLING RUGBY



Materiali

- 1 pallone da rugby
- 3 bottiglie o altri oggetti da utilizzare come birilli

Svolgimento

Lanciare il pallone a 2 mani (passaggio tipico del rugby con lancio che parte dal fianco) cercando di colpire i 3 birilli, posti a una distanza di 5m dal punto di lancio.

Eeguire 5 lanci sul lato destro e 5 sul lato sinistro.

Obiettivo / calcolo punteggi

Contare quanti birilli si riescono ad abbattere per ogni lancio e nei 10 lanci complessivi. Ogni birillo abbattuto vale 1 punto, nel caso si abbattano tutti e 3 i birilli contemporaneamente i punti diventano 6.

ANNI 9-II

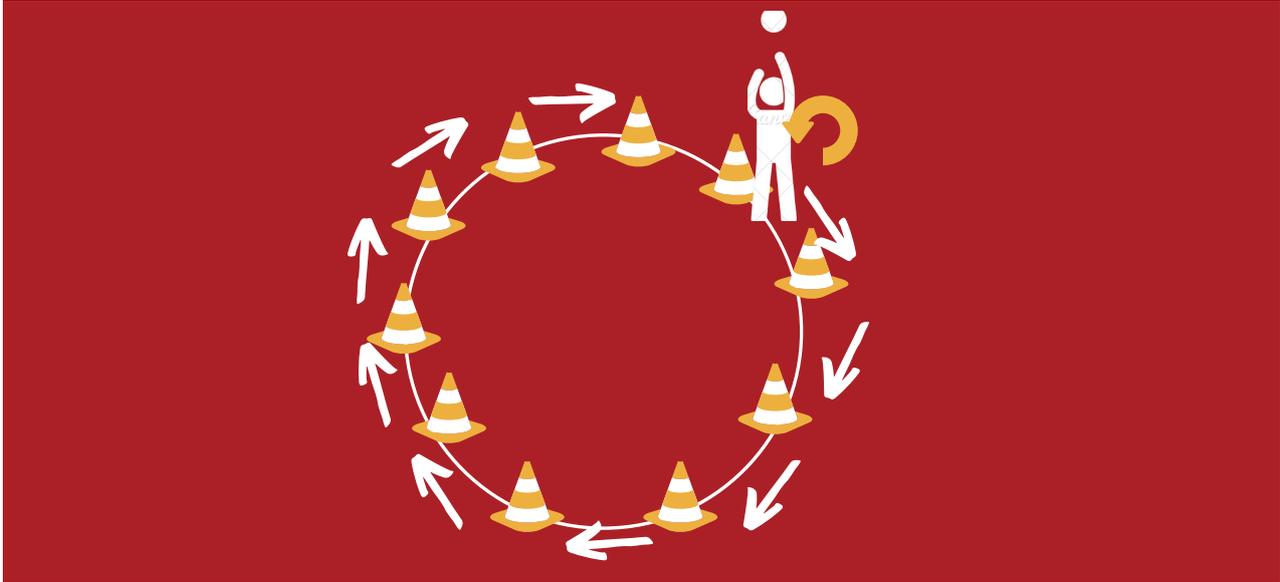


Guarda il video dell'esercizio:

<https://romagnarfc.it/progetto-scuole/>



II. IL GIRO DEL MONDO



Materiali

- 1 pallone (forma e dimensioni a scelta)
- 10 cinesini / conetti/ oggetti per creare un cerchio

Svolgimento

Posizionarsi su uno degli oggetti che formano il cerchio (distanziati tra loro e dal centro di 1 m). Lanciare il pallone con 2 mani sopra la testa il più in alto possibile e recuperarlo al volo dopo aver eseguito 1 giro su se stessi. Se il pallone viene ripreso al volo ripetere scalando nella postazione successiva, se invece cade per terra tornare indietro di un posto.

Ripetere fino a completare il giro passando per tutte le postazioni.

Obiettivo / calcolo punteggi

Cronometrare il tempo impiegato per fare un giro completo.

N.B. Il lancio deve essere effettuato a 2 mani, cercando di lanciare il pallone sopra la testa il più in alto possibile. Il giro su se stessi può essere eseguito spostandosi velocemente o saltellando. Se il pallone cade arretrare di una posizione.

ANNI 9-II



Guarda il video dell'esercizio:

<https://romagnarfc.it/progetto-scuole/>



12. RUGBY STAR



1) giro del mondo



2) balzi



3) zoppo-galletto



Materiali

- 1 pallone
- 6 conetti/ oggetti da disporre in modo da formare una stella (5 per le punte, 1 da disporre al centro)

Svolgimento

Una volta che tutti i bambini si sono posizionati su uno dei bracci della stella, al via, andare dall'estremità verso il centro (distanza 5 m) della stella ogni volta con una andatura diversa:

- 1. **Giro del mondo**: avanzare facendo passare la palla attorno alla vita da una mano all'altra.
- 2. **Balzi**: avanzare facendo rotolare la palla e raggiungerla con un balzo.
- 3. **Zoppo-galletto**: avanzare tenendo la palla con due mani e alternando il piede di appoggio.

Ripetere la sequenza delle 3 andature, spostandosi nelle postazioni successive, fino a completare 3 giri della stella.

Obiettivo / calcolo punteggi

Cronometrare il tempo impiegato per fare tre giri completi della stella.

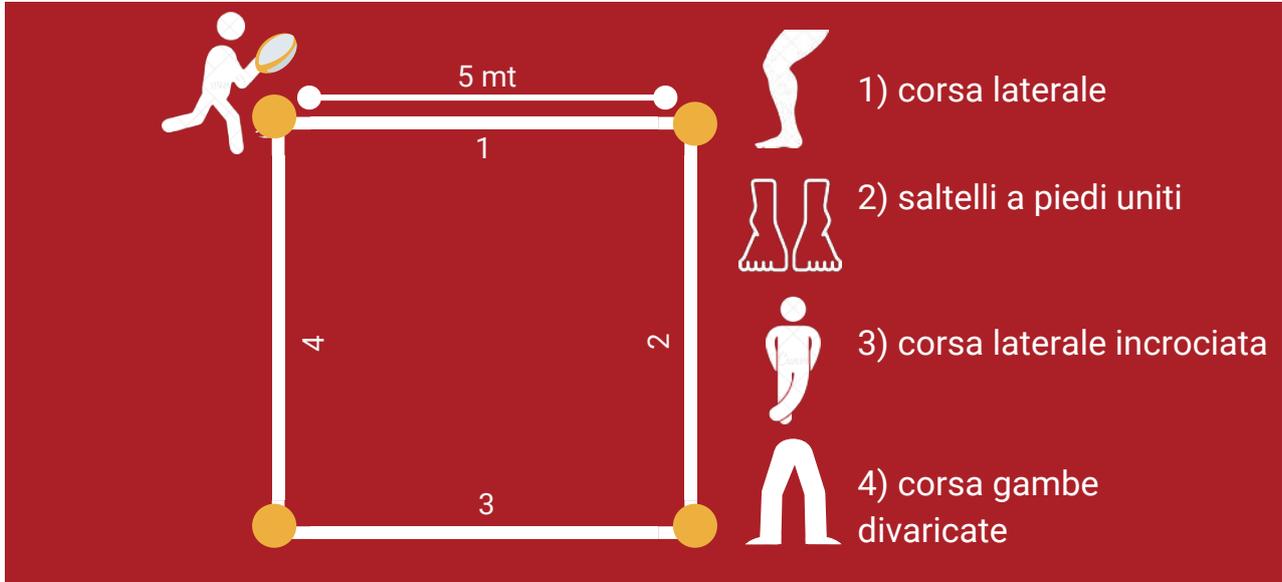
ANNI 9-II



Guarda il video dell'esercizio:

<https://romagnarfc.it/progetto-scuole/>

13. SALTA FOSSI



Materiali

- 1 pallone da rugby per ciascun partecipante
- 4 ostacoli da posizionare a 5 m l'uno dall'altro a formare un quadrato

Svolgimento

Con il pallone tenuto a 2 mani percorrere i lati del quadrato con andature diverse e saltando gli ostacoli posti ai 4 angoli:

- LATO 1: corsa laterale con gambe divaricate e ginocchia piegate a 90°.
- LATO 2: saltelli a piedi uniti.
- LATO 3: corsa laterale incrociando le gambe.
- LATO 4: corsa con gambe divaricate senza mai piegare le ginocchia.

Ogni volta che si completa un giro del quadrato schiacciare il pallone in meta.

Obiettivo / calcolo punteggi

In 2 minuti di tempo fare più giri completi possibili.



Guarda il video dell'esercizio:

<https://romagnarfc.it/progetto-scuole/>



PROPOSTE PER LA SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO





I. PERCORSO A OSTACOLI

P/C



A coppie, completare il percorso alternandosi e contare quanti centri vengono fatti in 3 minuti

giocatore n.1



salta
2 ostacoli



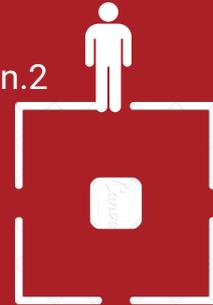
passa sotto al
3° ostacolo



2 appoggi per
ogni spazio,
dentro e fuori



calcia il pallone e
centra il bersaglio



giocatore n.2

Materiali

- 1 o più palloni / oggetti da lanciare
- 2 ostacoli / oggetti da saltare
- 1 oggetto per passare sotto (es. sedia, panca...)
- 3 cerchi / conetti

Svolgimento

Si gioca a coppie, alternandosi nel completare il percorso, che prevede:

- saltare sopra 2 ostacoli;
- passare sotto al terzo ingombro;
- eseguire all'interno dei cerchi in velocità 2 appoggi per ogni spazio (10 appoggi per un totale di 5 spazi);
- correre fino al cono posto al limite del campo;
- calciare il pallone cercando di centrare l'area (5m di lunghezza x 5 m di larghezza) posta a 10m di distanza dal cono.

Obiettivo / calcolo punteggi

In 3 minuti di gioco contare quanti centri all'interno dell'area fa la Squadra.

ANNI 12-14



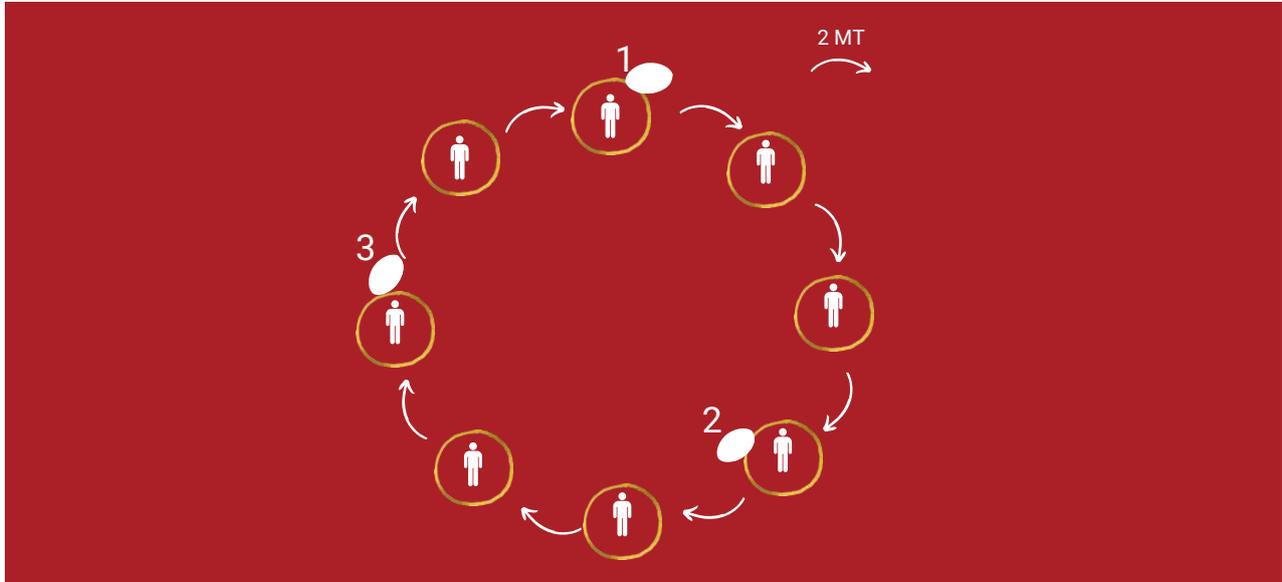
Guarda il video dell'esercizio:

<https://romagnarfc.it/progetto-scuole/>



2. LA PALLA CHE SCOTTA

P/C



Materiali

- 3 palloni
- cerchi / cinesini / conetti distanziatori

Svolgimento

I ragazzi sono disposti in cerchio, distanti 2m tra loro. Al via dell'allenatore si passano i 3 palloni il più velocemente possibile (la sequenza d'inizio è 1 pallone ogni 3 persone, quindi giocatore n. 1 con il pallone, giocatore n. 2 senza pallone, giocatore n. 3 senza pallone, giocatore n. 4 con il pallone ecc).

Il passaggio deve essere effettuato in un unico movimento (Prendo e Rilascio).

ANNI 12-14 Obiettivo / calcolo punteggi

Segnare quante volte il pallone è caduto per terra in 3 minuti. Vince chi ha fatto cadere meno palloni durante i 3 minuti di gioco.



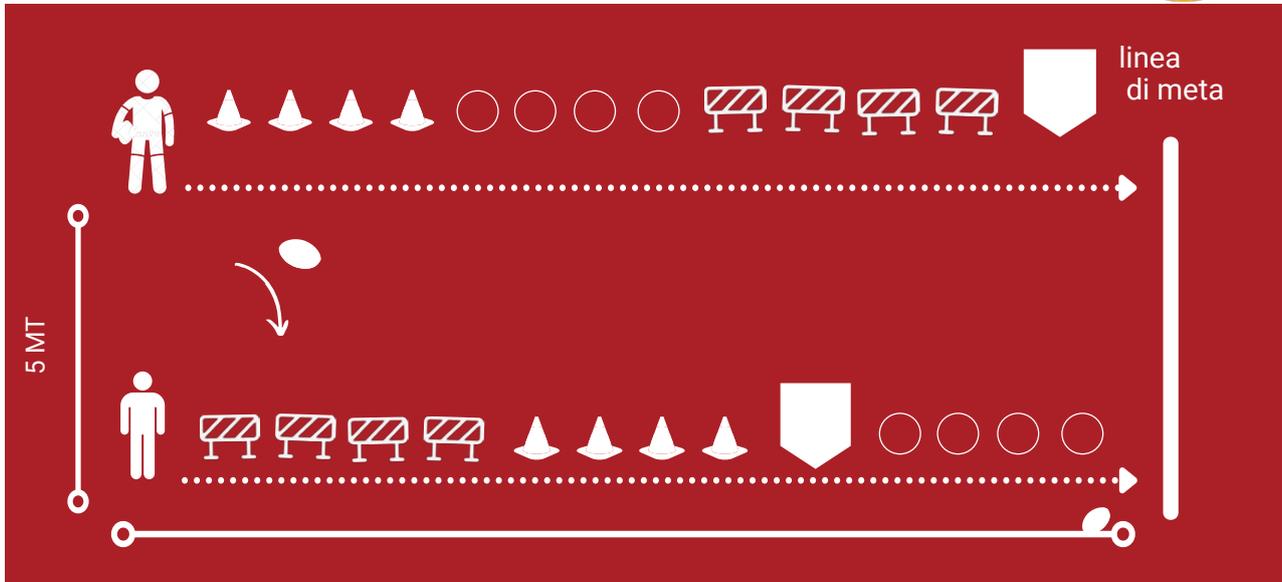
Guarda il video dell'esercizio:

<https://romagnarfc.it/progetto-scuole/>



3. UNA META PER DUE

P/C



Materiali

- 8 cinesini / conetti
- 4 ostacoli
- 2 scudi*
- 1 pallone da rugby o di altre forme

Svolgimento

Si gioca a coppie su un campo di dimensioni 10 m x 5m, in cui ci sono 2 percorsi con gli stessi elementi di difficoltà ma disposti in ordine differente.

Al via, la coppia parte e ciascuno affronta il proprio percorso. Mentre si avvanza si dovranno eseguire quanti più passaggi del pallone con il compagno, concludendo in meta.

NB. Il percorso prevede: uno slalom a 4 coni, 4 salti sopra degli ostacoli, 2 appoggi (fuori e dentro) per ogni spazio in Skip sui cerchi/Cinesini e un "batti ed esci" sullo "scudo".

*Lo scudo è un'attrezzatura tipica del rugby, utilizzata per i placcaggi. Può essere sostituito con un cuscino o un materassino in gommapiuma.

Obiettivo / calcolo punteggi

Contare quanti passaggi ogni coppia ha effettuato nel suo miglior giro prima di andare in meta.

ANNI 12-14



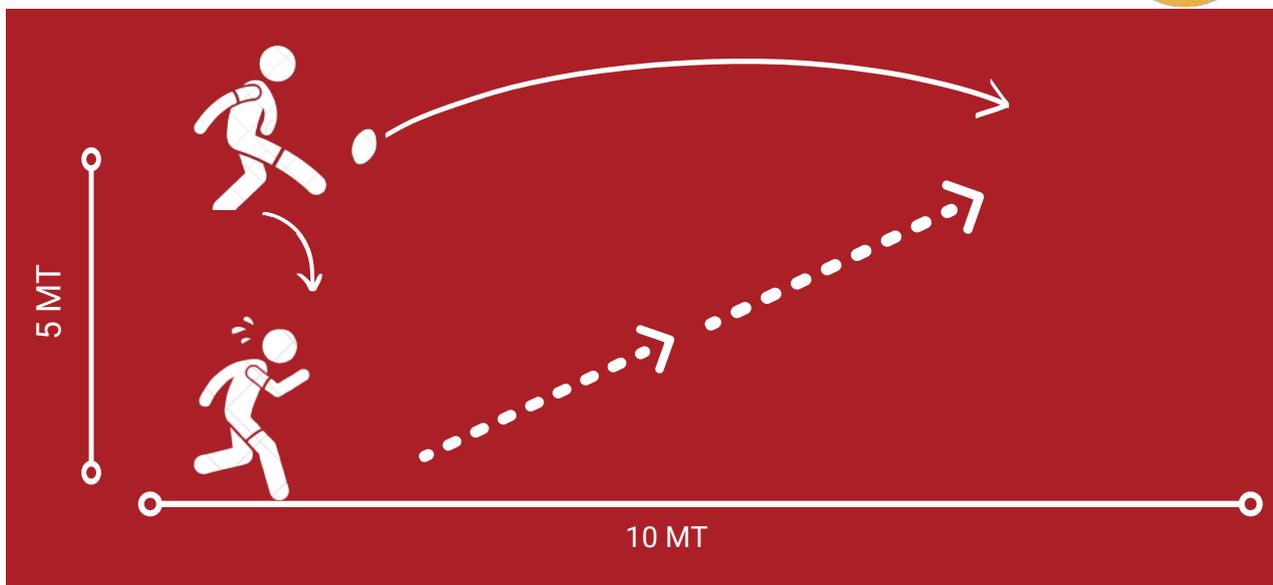
Guarda il video dell'esercizio:

<https://romagnarfc.it/progetto-scuole/>



4. LA SFIDA DEI GRUBBER

P/C



Materiali

- 1 pallone da rugby per ciascuna coppia

Svolgimento

Si gioca a coppie, alternandosi nei ruoli, su un campo di dimensioni 10m x 5m. I giocatori si dispongono sulla stessa linea, distanziati di 2 m. Il giocatore con il pallone calcia con la tecnica "Grubber"* (calcio rasoterra effettuato con il collo del piede con il quale si fa rimbalzare il pallone sul terreno di gioco), l'altro giocatore dovrà recuperare il pallone prima che esca dal campo o si fermi sull'erba. Alternarsi per 3 minuti.

*Il Grubber

Lo scopo del grubber è quello di superare la linea difensiva avversaria in fase di avanzamento, eseguendo un passaggio palla al piede che risulta difficoltoso da intercettare proprio a causa del caratteristico rimbalzo del pallone ovale.

Comunemente viene realizzato in prossimità della linea di meta e può servire sia a lanciare in profondità il giocatore stesso che lo ha effettuato, liberandolo dalla marcatura del diretto avversario, oppure per liberare un altro compagno diretto in meta.

Obiettivo / calcolo punteggi

Contare quante volte il pallone in movimento è stato recuperato durante i 3 minuti di gioco.

N.B. Se la palla esce dal campo o si ferma sull'erba, dunque non è più in movimento, il punto non è da convalidare.

ANNI 12-14



Guarda il video dell'esercizio:

<https://romagnarfc.it/progetto-scuole/>



5. SPIDERMAN, IL GAMBERO, IL CAMALEONTE



1° giro (andata e ritorno)

In quadrupedia con il pallone in equilibrio sulla schiena



2° giro (andata e ritorno)

In quadrupedia all'indietro, con il pallone in equilibrio sulla pancia



3° giro (andata e ritorno)

In quadrupedia, con il pallone stretto tra pancia e ginocchio (solo 3 punti di appoggio). Al ritorno cambiare gamba



Materiali

- 1 pallone per ciascun giocatore
- 2 coni / cinesini

Svolgimento

Tenendo il pallone in equilibrio sul palmo di una mano, andare da un conetto all'altro (distanza 8 metri) con diverse andature:

- GIRO 1 - "SPIDERMAN": andata e ritorno a quattro zampe tenendo il pallone in equilibrio sulla schiena (avanzamento braccio gamba opposta, cercando di mantenere la schiena bassa e dritta).
- GIRO 2 - "GAMBERO": andata e ritorno a quattro zampe all'indietro tenendo il pallone in equilibrio sulla pancia (tenere il sedere più su possibile da terra).
- GIRO 3 - "CAMALEONTE": all'andata tenere il pallone stretto tra pancia e ginocchio, avendo così solo tre punti di appoggio e al ritorno cambiare gamba (si può avanzare zoppicando / saltellando, ma le mani devono stare a terra).

Obiettivo / calcolo punteggi

Cronometrare il tempo che impiega la squadra ad effettuare i giri.

N.B. Si deve sempre passare dietro al cono per tornare indietro.

ANNI 12-14

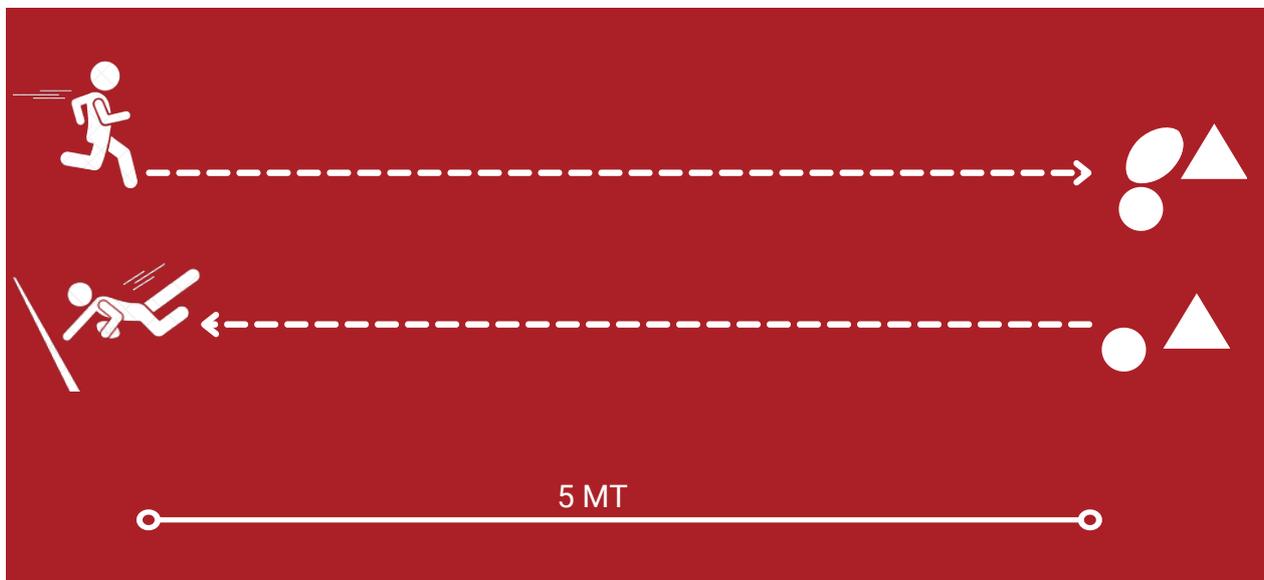


Guarda il video dell'esercizio:

<https://romagnarfc.it/progetto-scuole/>



6. LE DUE MANI



Materiali

- 3 palloni di varie dimensioni o altri oggetti a scelta

Svolgimento

Disporre i palloni / oggetti all'estremità del campo opposta al punto di partenza del giocatore (distanza 5 metri). Al via ciascun giocatore, correndo, va a recuperare il primo dei palloni e torna a fare meta al punto di partenza. Ripetere recuperando gli altri 2 palloni/oggetti in modo da fare meta con tutti e 3 gli oggetti a disposizione.

Obiettivo / calcolo punteggi

Segnare 6 mete nel minor tempo possibile. Dopo ogni meta cambiare l'oggetto da recuperare e portare in meta.

N.B. Il pallone/oggetto va sempre tenuto con 2 mani, sia durante la corsa, sia quando si segna la meta.

ANNI 12-14



Guarda il video dell'esercizio:

<https://romagnarfc.it/progetto-scuole/>



7. TRIS



Materiali

- 3 palloni di varie dimensioni o altri oggetti a scelta
- 3 bacinelle / contenitori / secchi

Svolgimento

Cercare di fare tris centrando con i palloni/oggetti i 3 contenitori allineati tra loro (distanza di 5 metri dal punto di lancio) con due possibili modalità di lancio:

- lancio libero con pallone/oggetto sopra la testa (modello lancio in Touche);
- lancio a 2 mani con o senza spin (modello passaggio).

Obiettivo / calcolo punteggi

Contare quante volte si riesce a fare Tris in un minuto di tempo.

ANNI 12-14

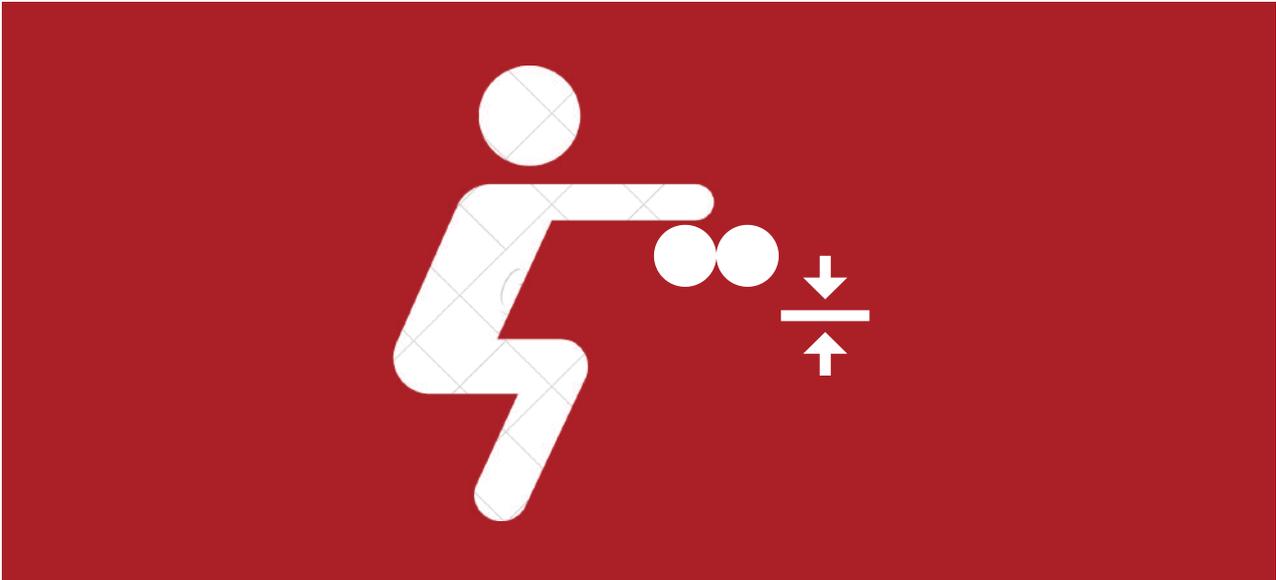


Guarda il video dell'esercizio:

<https://romagnarfc.it/progetto-scuole/>



8. LE MANI PIÙ VELOCI DEL WEST



Materiali

- 2 palline piccole di uguale misura (tennis, ping pong ecc)

Svolgimento

Tenendo una pallina in ogni mano, posizionarsi con le braccia distese, parallele al terreno e orizzontali davanti a sè. Eseguire i seguenti esercizi:

- Sequenza 1: Far cadere le 2 palline verso terra e nel frattempo effettuare un piegamento sulle gambe (squat) e prima che le palline tocchino terra riprenderle al volo. Ripetere 3 volte.
- Sequenza 2: Far cadere le 2 palline verso terra e nel frattempo effettuare un piegamento sulle gambe (squat) e prima che le palline tocchino terra riprenderle al volo incrociando le braccia (pallina nella destra ripresa con la sinistra e viceversa). Ripetere 5 volte.

Obiettivo / calcolo punteggi

In 3 minuti di tempo contare quante volte si riesce a effettuare la serie delle due sequenze.

N.B. Se una delle due palline cade a terra, il lancio è da considerarsi nullo: per completare le sequenze devono essere effettuati 3/5 lanci validi.

ANNI 12-14

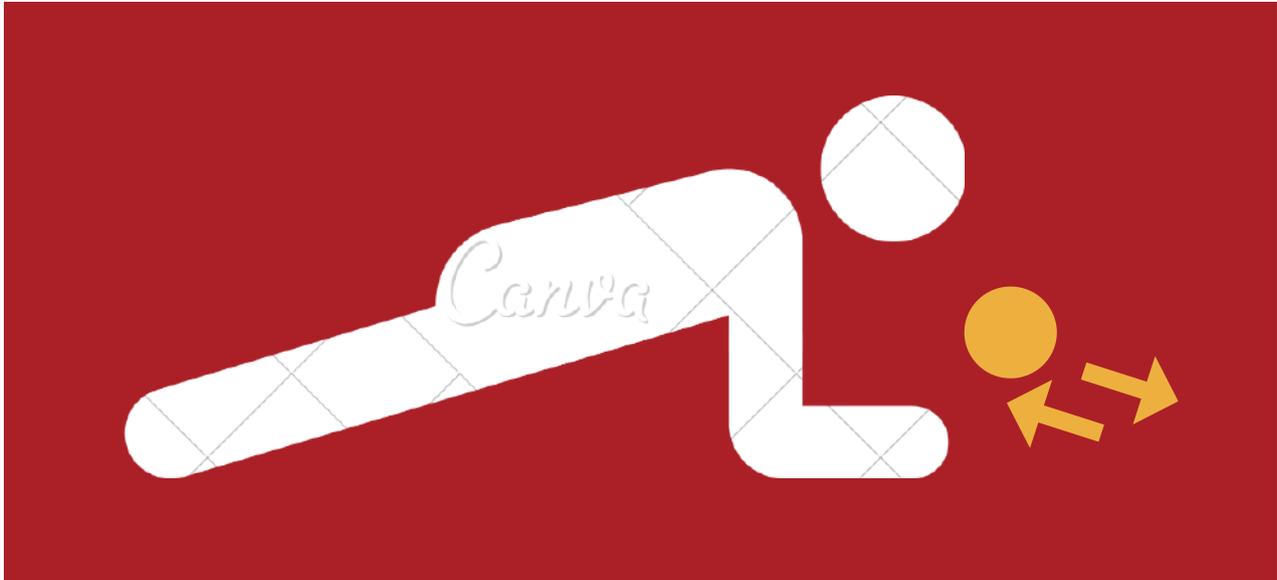


Guarda il video dell'esercizio:

<https://romagnarfc.it/progetto-scuole/>



9. EGGS CHALLENGE



Materiali

- 1 uovo sodo oppure 1 pallina

Svolgimento

In posizione plank, in 1 minuto di tempo passare un uovo (o un altro oggetto) da una mano all'altra cercando di non farlo cadere a terra.

Obiettivo / calcolo punteggi

Contare quanti passaggi si riescono a fare nell'arco di tempo di 1 minuto.

N.B. Ogni volta che l'oggetto cade a terra penitenza con 5 Jumping Jack e il tempo impiegato per farli verrà scalato dal tempo totale.

(Nel caso ci si stanchi di stare nella posizione plank si può recuperare qualche secondo appoggiando le ginocchia per terra, ma il tempo perso verrà scalato dal minuto che si ha a disposizione).

ANNI 12-14



Guarda il video dell'esercizio:

<https://romagnarfc.it/progetto-scuole/>



10. GIRA E STIRA



Materiali

- 1 bottiglia o un altro oggetto da usare come bersaglio
- 1 pallone

Svolgimento

Eseguire tre prove di abilità con il pallone e al termine di ogni sequenza colpire il bersaglio (distanza 5 m) con un lancio libero per convalidare l'esercizio. Se il bersaglio non viene colpito ripetere la prova.

1) Far girare il pallone intorno al corpo (altezza ombelico) quante più volte per 30".

2) Far girare il pallone a formare un 8 intorno e in mezzo alle gambe per 30".

3) Tenendo il pallone tra le gambe (una mano davanti e l'altra dietro) lanciarlo verso l'alto e scambiare velocemente la posizione delle mani prima di recuperarlo. Ripetere per 30".

Obiettivo / calcolo punteggi

Contare quante volte si riesce a ripetere i gesti richiesti, a patto che, alla fine dei 30 secondi a disposizione, si abbia ("stirato") colpito e abbattuto il bersaglio, altrimenti ripetere la prova.

ANNI 12-14

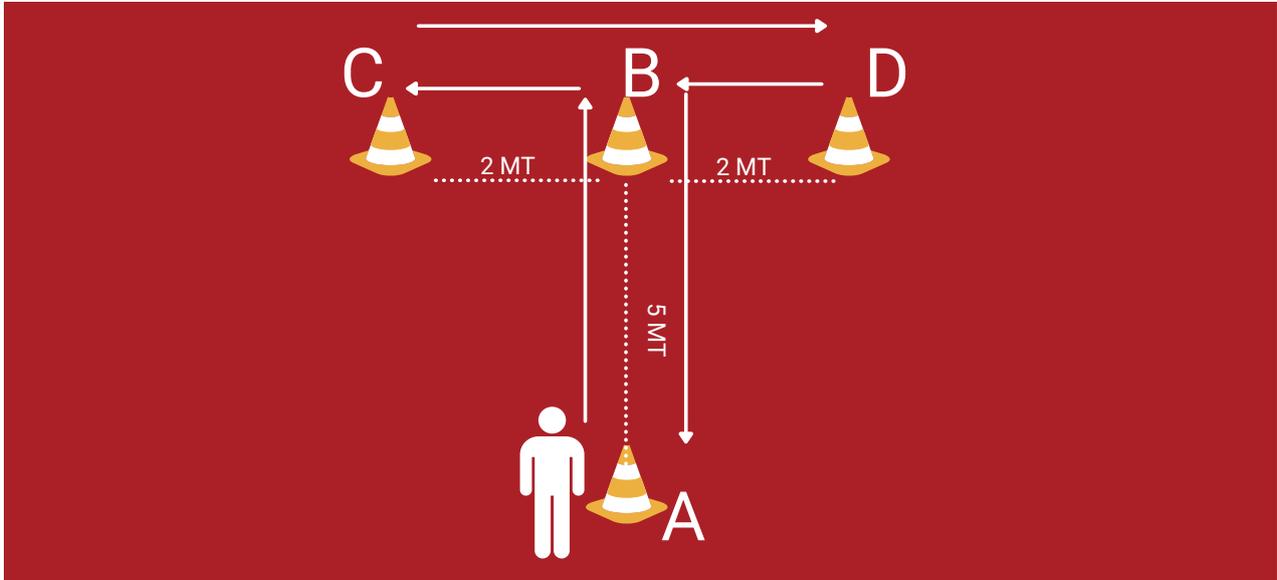


Guarda il video dell'esercizio:

<https://romagnarfc.it/progetto-scuole/>



II. IL PERCORSO T



Materiali

- 4 conetti / cinesini per creare il campo, da disporre a forma di T
- 1 pallone da rugby o di altre forme

Svolgimento

Disporre i cinesini in modo da formare una T (5m lunghezza, 2 m di distanza tra i 3 conetti allineati).

Al via spostarsi da un cono all'altro in questo modo:

- A - B: corsa e toccare la base del cono B con la mano destra
- B - C: corsa laterale e toccare la base del cono C con la mano sinistra
- C - D: corsa laterale e toccare la base del cono D con la mano destra
- D - B: corsa laterale e toccare la base del cono D con la mano sinistra
- B - A: corsa all'indietro

Obiettivo / calcolo punteggi

Ripetere 3 volte il percorso e cronometrare il tempo impiegato.

N.B. Ripetere anche con il pallone tenuto a 2 mani e toccare le basi dei conetti con il pallone.

ANNI 12-14

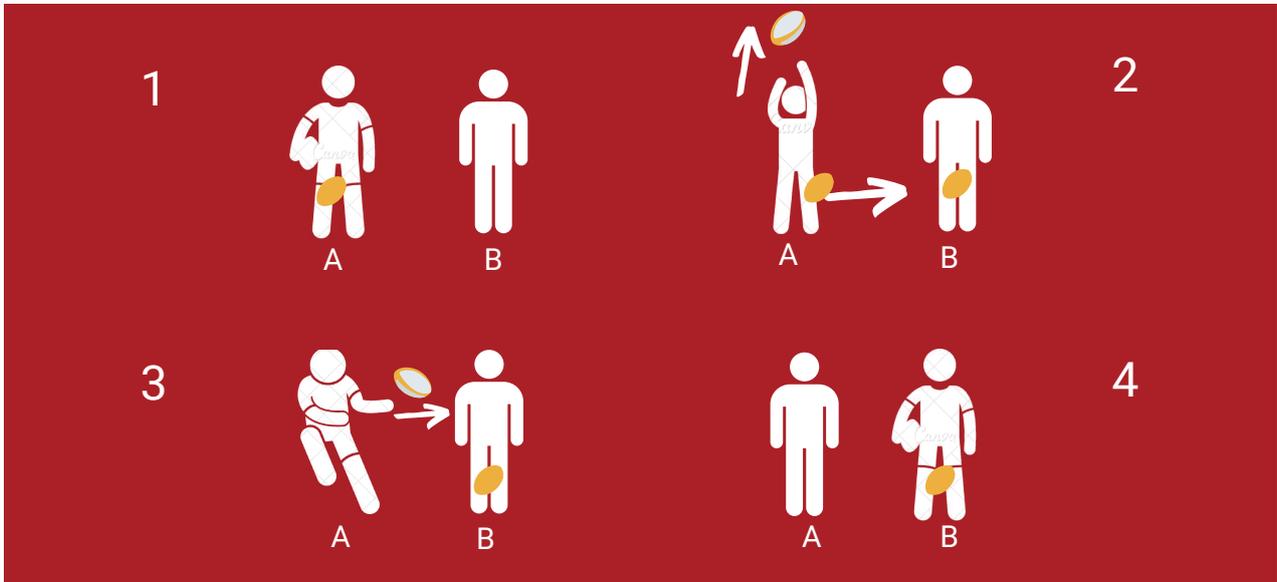


Guarda il video dell'esercizio:

<https://romagnarfc.it/progetto-scuole/>

I2. I GIOCOLIERI

P/C

**Materiali**

- 2 palloni da rugby o di altre forme

Svolgimento

Partecipa l'intera squadra, disposta in cerchio (3 m di distanza tra un giocatore e l'altro) oppure si gioca a coppie.

- 1. Il giocatore A tiene un pallone in mezzo alle gambe e uno in mano.
- 2. Il giocatore A lancia il pallone che ha in mano verso l'alto e mentre questo è in volo lancia il pallone che ha tra le gambe al giocatore B.
- 3. Il giocatore B riceve il pallone e lo mette in mezzo alle gambe; il giocatore A passa anche l'altro pallone.
- 4. Il giocatore B ha entrambi i palloni e può ripetere l'esercizio passando i palloni al giocatore successivo.

Obiettivo / calcolo punteggi

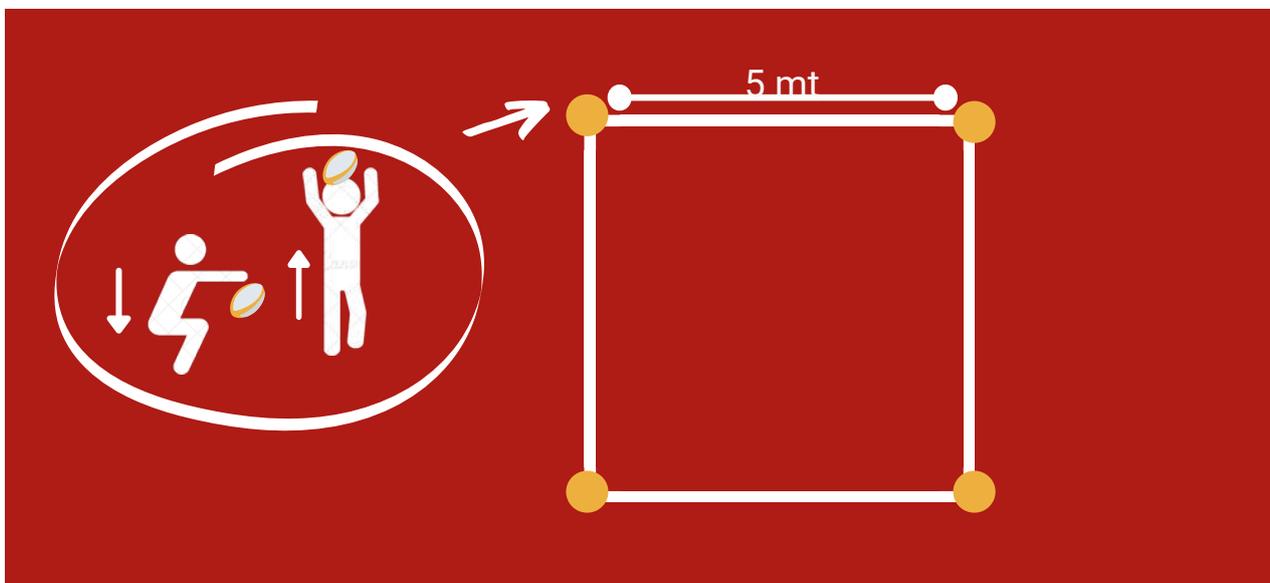
Contare i passaggi che si riescono a fare senza far cadere i palloni.



Guarda il video dell'esercizio:

<https://romagnarfc.it/progetto-scuole/>

13. IL RE LEONE (SALTA IN TOUCHE)



Materiali

- 1 pallone per ciascun partecipante
- 4 conetti / cinesini da posizionare a una distanza di 5 m l'uno dall'altro a formare un quadrato

Svolgimento

Al via, con il pallone tenuto a 2 mani, percorrere i lati del quadrato di corsa. Ogni volta che si arriva nei 4 angoli appoggiare il pallone a terra piegandosi con le gambe, riprenderlo e fare un salto (in verticale) sollevando e distendendo le braccia verso il cielo più in alto possibile.

Obiettivo / calcolo punteggi

Contare quanti giri si riescono a fare in 3 minuti di tempo.

N.B. L'accosciata per portare il pallone o il conetto a terra deve essere fatta piegando le gambe e non la schiena.



Guarda il video dell'esercizio:

<https://romagnarfc.it/progetto-scuole/>



CONTATTI

ROMAGNA RFC SSD A RL



Sede Legale

Via Giordano Bruno, 1 - Ravenna



Campo di gioco

Stadio del Rugby di Cesena: Via Montefiore, 915 - Cesena



Sito

www.romagnarfc.it



Facebook

[@romagnarfc](https://www.facebook.com/romagnarfc)



Instagram

[@romagna_rfc](https://www.instagram.com/romagna_rfc)

N.B. Il documento contiene fotografie di repertorio, risalenti a prima della diffusione della pandemia da Covid-19. Le foto sono tratte dall'archivio del Romagna RFC e dei Club della Franchigia Romagna Rugby.