

Sport per i bambini G+S

Giocare



Sommario

Come utilizzare questo fascicolo	2
Giocare per crescere	3
Imparare a giocare	4
Il bambino vuole giocare	4
Il bambino vuole giocare perché è un suo bisogno innato	4
Il bambino impara giocando	5
Evoluzione delle capacità ludiche	6
Insegnare a giocare	8
Adeguare il gioco al bambino	8
Dare spazio al gioco e stimolare la creatività	9
Giocare significa divertirsi, apprendere e realizzare una prestazione	10
Prima del gioco: creare le condizioni ottimali	11
Durante il gioco: dirigere, osservare e variare il gioco	16
Dopo il gioco: concludere al meglio la lezione o l'allenamento	20
I giochi	24
Giocchi introduttivi	25
Gioco libero	26
Giocchi di percezione	28
Giocchi per conquistare un posto in cerchio	30
Giocchi per conquistare un posto in uno spazio libero	32
Giocchi di corsa e staffette	34
Giocchi di reazione	36
Giocchi di inseguimento	38
Giocchi di inseguimento con aspetti cooperativi	40
Giocchi di nascondino	42
Giocchi di lotta e zuffe	44
Alaska e palla bruciata	46
Palla prigioniera e tiri al bersaglio	48
Rubapalla	50
Tiri in porta	52
Giocchi di rinvio	54
Giocchi per il ritorno alla calma	56
Bibliografia e letteratura d'approfondimento	57

Come utilizzare questo fascicolo



Il gioco ha una tale valenza nell'insegnamento e nell'allenamento dei bambini che diventa oggetto di un fascicolo. Questo nuovo mezzo didattico si rivolge a monitori e esperti dello sport per i bambini G+S e va a completare i fascicoli «Sport per i bambini G+S – Nozioni teoriche» e «Sport per i bambini G+S – Esempi pratici». Questi tre fascicoli consentono ai bambini di acquisire e sperimentare le basi motorie nonché di ampliare il repertorio dei movimenti.

Struttura del fascicolo

Il capitolo «Imparare a giocare» illustra il gioco nell'ottica del bambino e sancisce i due principi fondamentali: il bambino è stato inserito volutamente all'inizio del fascicolo perché lo sport per i bambini G+S pone al centro il bambino con le sue esigenze.

Il capitolo «Insegnare a giocare» vuole essere una guida pratica per il monitor G+S proponendo numerose informazioni di base e suggerimenti pratici per assolvere il suo ruolo nelle lezioni e negli allenamenti impostati sul gioco. Inoltre elabora i campi dell'apprendimento attraverso il gioco.

Il fascicolo chiude con tutta una serie di esempi pratici per svolgere lezioni e allenamenti a misura di bambino.

La scelta dei giochi


Gli autori hanno sperimentato i giochi proposti andando a scegliere quelli che implicano un ampio ventaglio di movimenti da parte del bambino. Non sono impostati su singole discipline di gioco, bensì possono essere attuati in maniera interdisciplinare nei contesti più svariati (per esempio, sul ghiaccio, in acqua, in palestra, nella foresta).

Bambini più piccoli e più grandi


Fra i 5 e i 10 anni il bambino fa un salto nello sviluppo e perciò tutti i fascicoli G+S dedicati allo sport per i bambini distinguono fra due categorie d'età: i più piccoli fra i 5 e 8 anni e i più grandi fra i 7 e 10 anni, anche se non si tratta di un limite chiaramente definito.

Richiami

Le seguenti icone rinviano a informazioni su un determinato tema trattato in altri documenti didattici G+S dedicati allo sport per i bambini:

 Per «Sport per i bambini G+S – Giocare»

 Per «Sport per i bambini G+S – Nozioni teoriche»

 Per «Sport per i bambini G+S – Esempi pratici»

Giocare per crescere

Il bambino ha una voglia innata di giocare

Il bambino trasforma in un gioco tutto ciò che vede, sente, percepisce o che afferra con le proprie mani. Il gioco, il movimento, l'esperienza di attività in comune e la soddisfazione di una riuscita gli consentono di scoprire la vita e l'ambiente che lo circonda. Il bambino gioca per crescere.



Il bambino ha il diritto di giocare

Giocare significa avere delle libertà. La Convenzione dell'ONU sui diritti dell'infanzia e dell'adolescenza comprende 54 articoli che sanciscono i diritti di bambini e giovani. Il diritto «al riposo e al tempo libero, a dedicarsi al gioco e ad attività ricreative» è considerato come uno dei dieci diritti più importanti: ogni bambino ha il diritto di giocare, di crescere e di vivere in un ambiente salutare.



Divertirsi con attività adatte all'età

Il bambino non è un piccolo adulto. Perciò bisogna adottare forme d'insegnamento e oggetti a misura di bambino. Tutti i bambini devono poter partecipare al gioco! I suggerimenti e i consigli di questo fascicolo consentono di coinvolgere tutti i bambini nel divertimento.



Caro monitore G+S di sport per i bambini,

Questo fascicolo vuole essere una guida pratica per organizzare lezioni e allenamenti all'insegna dell'apprendimento e del divertimento. Cerca di infondere nei bambini il piacere di muoversi e di giocare, da soli o in gruppo, per scoprire il mondo attraverso una miriade di esperienze motorie e sociali.

Gli autori

Imparare a giocare

Il bambino vuole giocare

Il gioco è l'attività principale del bambino perché attraverso questo esplora il mondo e scopre sé stesso.

Già in tenerissima età il bambino dimostra una grande curiosità e si interessa a tutto ciò che si muove, che può afferrare, che fa rumore, che ha un sapore o un profumo. È riconosciuto scientificamente che il bambino dovrebbe giocare per circa 15 000 ore fino al sesto anno d'età, ossia in media 8 ore al giorno. In altre parole, il gioco è la professione del bambino.

Il gioco è un'attività intenzionale con esiti incerti. È una sfida avvincente e divertente che consente di riprodurre la «vita normale» per comprenderne la realtà.

Chi gioca lo fa per divertirsi, rilassarsi oppure semplicemente perché gli piace giocare. Il gioco crea un'altalena di emozioni positive come la trepidazione e la gioia che incitano il bambino a giocare ancora di più.


Il bambino vuole giocare perché è un suo bisogno innato

Fondamentalmente l'essere umano aspira a vivere delle emozioni positive e cerca di evitare quelle negative come ad es. la vergogna. Quest'attitudine si esprime anche nei seguenti bisogni psicologici universali dell'essere umano che devono essere soddisfatti affinché il bambino (ma anche l'adulto) si senta motivato.

Il bambino vuole essere autonomo e partecipare alle decisioni (esigenza di autonomia)

Il gioco consente di scoprire le proprie peculiarità per sviluppare una personalità autonoma attraverso le esperienze ludiche. Al bambino piace agire con autonomia e nell'ambito delle sue possibilità vuole decidere da sé. Sulla via dell'autodeterminazione il gioco, specialmente nella forma non organizzata, è un terreno d'apprendimento ideale.



 «I giochi» > «Gioco libero»

Il bambino vuole partecipare e sentirsi accettato (bisogno di appartenenza sociale)

Il bambino ha bisogno di altri bambini per fare l'esperienza di una comunità sociale. Se è parte di un gruppo e gioca con altri, egli si sente accettato in uno scambio interattivo. Il monitore deve tener conto di questa esigenza nelle lezioni e nell'allenamento e specialmente anche nelle attività ludiche: tutti i bambini devono poter partecipare al gioco.

Solo se il clima d'apprendimento è buono il bambino si sente integrato e accettato. Il bambino vuole essere stimato, rispettato e coinvolto dai compagni e dal monitore.



G «Insegnare a giocare» > «Adeguare il gioco al bambino»

Il bambino vuole avere successo (bisogno di competenza)

L'essere umano aspira a sentirsi competente. Sapere di «saper fare una cosa» è una fonte di motivazione per il bambino e per l'adulto. Il bambino scopre il mondo giocando. Secondo Armin Krenz, ricercatore di pedagogia applicata, ciò che è sconosciuto diventa familiare, la novità invita alla scoperta e l'avventura vuole essere vissuta. Questi tre elementi determinano l'acquisizione di competenze e abilità.



Il bambino impara giocando

Imparare significa «fare da sé». Se il bambino ha il tempo che gli serve e gode di un quadro ottimale è stimolato a giocare e attraverso l'attività ludica impara quasi per caso e inconsciamente (implicitamente). Sempre secondo Krenz (2001) gioco e apprendimento sono un binomio inseparabile.

Giocando il bambino fa delle esperienze intense che lo coinvolgono sul piano emozionale e favoriscono la sua concentrazione. Il gioco gli consente di mantenere più a lungo la concentrazione senza rendersi conto dello sforzo.

T «Psiche» > «Attenzione»

Evoluzione delle capacità ludiche


Fra i 5 e i 10 anni il bambino si sviluppa velocemente. G+S Sport per i bambini segue i bambini in questo periodo di intensa evoluzione nella quale passano dal gioco infantile individuale con oggetti al gioco di movimento e sportivo che necessita una guida e un sostegno a misura di bambino da parte del monitore.

I manuali di «Educazione fisica» editi dalla Commissione federale dello sport distinguono fra tre tipologie d'incontro attraverso il gioco:



IO = l'incontro con l'oggetto (ambiente circostante)

I più piccoli giocano piuttosto da soli o eventualmente si dedicano a un oggetto (ades. palla, clavetta, scatola, cerchio, corda). Per consentire di fare delle esperienze tattili di tutti i tipi è importante dar loro tempo e spazio a sufficienza. Il gioco non organizzato è un contesto ideale per avvicinare i bambini alle esperienze materiali.

 «I giochi» > «Gioco libero»



TU = l'incontro con un interlocutore (ambiente circostante e sociale)

Per il bambino piccolo diventa sempre più importante lo scambio con un compagno. È essenziale imparare, scoprire, sperimentare e giocare insieme, ma anche condividere un oggetto. Lo scambio con il compagno consente al bambino di scoprire l'ambiente sociale nel quale vive. Per i bambini più piccoli come per i più grandi l'azzuffarsi e far finta di lottare sono un'esperienza importante.

 «I giochi» > «Giochi di lotta e zuffe»

**NOI = l'incontro con l'altro coinvolto nella stessa attività
(ambiente circostante e sociale)**

Spesso nel gioco il monitore deve guidare e sostenere i più piccoli per consentire loro di integrarsi pienamente e di imparare a cooperare con i compagni. L'entità del «noi, cioè la comunità, è anche una base essenziale per imparare a giocare gli uni contro gli altri. Il gioco «palla Alaska» consente di sperimentare il sentimento di far parte del gruppo.



 «I giochi» > «Alaska e palla bruciata»

Nelle lezioni e nell'allenamento le forme di organizzazione vanno adeguate al livello di sviluppo dei bambini. Nel passaggio della fase dai più piccoli ai più grandi l'attività ludica porta dal gioco fatto da solo, accanto all'altro a quello con l'altro, fino alle forme gli uni contro gli altri (gare e competizioni). Si deve prestare attenzione soprattutto all'aspetto dei giochi fatti insieme agli altri, cioè alla cooperazione.

Attraverso forme di gioco scelte con cura il bambino più piccolo viene pian piano incitato a sperimentare il processo «io-tu-noi» per finire per abituarsi a giocare in gruppo e anche a forme di giochi competitive.

Insegnare a giocare



Adeguare il gioco al bambino

Come già menzionato, il bambino ha una voglia innata di giocare. Nonostante ciò, il monitore deve sapere come avvicinare al gioco i bambini dai 5 ai 10 anni per consentire l'esperienza del gioco, del movimento, della comunità e della riuscita.

Includere tutti i bambini

- Gruppi piccoli e campi di gioco adeguati.
- Rimanere in gioco piuttosto che stare in disparte.
- Evitare le «panchine di riserva» e i tempi d'attesa.

Insegnamento a misura di bambino

- Infondere divertimento e gioia.
- Prevedere spazio e tempo per consentire al bambino di fare esperienze e scoperte proprie.
- Il bambino non è un piccolo adulto: bisogna scegliere giochi adeguati al suo livello di sviluppo.

Materiale adeguato all'età

- Palle più piccole o grandi, più morbide o più lente.
- Bastoni e racchette più piccole, più corte, più leggere.
- Obiettivi (ades. porte, etc.) più grandi o più piccole o di vario tipo.




Dare spazio al gioco e stimolare la creatività

Il gioco è molto importante nel processo d'apprendimento. Giocare spontaneamente, secondo il proprio gusto e in maniera non organizzata consente di fare tutta una gamma di esperienze che stimolano la creatività e la concentrazione. La creatività si instaura nel bambino fra i 5 e 12 anni.

Il gioco non organizzato

Nella filosofia G+S di sport per i bambini il gioco non organizzato ha una rilevanza significativa. La lezione o l'allenamento strutturato secondo uno schema chiaro è un'opportunità per offrire ai bambini uno spazio da gestire secondo la propria creatività giocando o inventando e sperimentando delle figure. È anche un intervallo di recupero per il bambino che ha difficoltà a mantenere a lungo un'alta concentrazione. Il momento più idoneo per una sequenza di gioco non organizzato è l'inizio o la fine della lezione oppure durante l'allenamento come forma di gioco.

 «I giochi» > «Gioco libero»

Saper giocare prima di esercitarsi

Il monitore può sfruttare l'innato desiderio di giocare per allenare ad esempio delle capacità tecniche. Il bambino perde rapidamente la concentrazione se deve fare degli esercizi a ripetizione. Se invece le tecniche di base sono presentate sotto forma ludica riesce a concentrarsi attivamente più a lungo.

T «Psiche» >
«Divertimento»,
«Apprendimento»,
«Prestazione»

Giocare significa divertirsi, apprendere e realizzare una prestazione

Per il bambino è importante poter giocare e il monitore può favorirne la predisposizione all'apprendimento scegliendo i giochi adatti e variandoli. Sulla traccia delle basi teoriche gli obiettivi dell'apprendimento sono riconducibili a tre concetti fondamentali, che sono divertimento, apprendimento e prestazione:



Divertimento

Il bambino vuole ridere e divertirsi perché è un sentimento bello che lo fa star bene. Il divertimento è per così dire il concetto base perché facilita l'apprendimento e stimola la prestazione.



Apprendimento

Apprendere significa progredire in termini di fisico (coraggio, sicurezza di sé, comprensione del gioco), motricità (forme basilari di movimento) e capacità sociale (elaborare e rispettare insieme delle regole, fare attenzione al compagno).



Prestazione

Il bambino vuole riuscire a svolgere con successo i compiti e le esigenze che gli vengono posti e a tale fine si impegna con tutto se stesso. La sua prestazione si ricollega sempre a elementi come la curiosità, l'interesse e la gioia. Per questo motivo l'allenamento che ha l'ambizione di essere a misura di bambino è sempre impostato sul gioco (Physis > migliorare la coordinazione, stimolare il sistema cardiovascolare, rafforzare i muscoli e migliorare la velocità, rafforzare le ossa, mantenere e migliorare la mobilità articolare).



Prima del gioco: creare le condizioni ottimali

Se al momento di preparare il gioco il monitore tiene particolarmente conto di alcuni elementi riesce a creare un quadro migliore per l'attività ludica, facilita a tutti l'accesso e prolunga il tempo effettivo di gioco.

Regole: poche e semplici

Meno sono le regole e più semplici sono, più il gioco funziona. Inoltre è importante non introdurre troppe nuove regole in una volta. I bambini più piccoli possono recepire e applicare al massimo fra 2 a 4 nuove regole, quelli più grandi dalle 4 alle 6.

T «Psiche» > «Apprendimento a breve termine»

Se un gioco è già noto e funziona bene nella forma di base, il monitore può aggiungere nuove regole. Va ricordato comunque che per i bambini è importante che le regole siano chiare e vengano rispettate.

G «Insegnare a giocare» > «Seguire il gioco e contare i punti»

Campo di gioco: adeguato all'attività

Specialmente in presenza di un gruppo grande si consiglia di suddividere il terreno in più campi e giocare parallelamente per consentire a tutti di partecipare al gioco in squadre più piccole con una conseguente intensificazione della lezione e dell'allenamento.

Inoltre la ricomposizione delle squadre (rende il gioco più avvincente e competitivo). I bambini hanno bisogno di spazio sufficiente e di demarcazioni (piattelli, paletti, etc.) ben visibili per poter giocare in tutta sicurezza parallelamente su vari campi.

All'aperto bisogna prevedere consegne speciali a seconda dell'ambiente o della forma di gioco (ad es. limite di distanza per giocare a nascondino) nonché segnalazioni più adeguate.

Un ambiente sicuro

Prima di iniziare a giocare il monitore verifica che il terreno sia sicuro e elimina eventuali rischi:

- Sul terreno di gioco non vanno dimenticati oggetti (ades. palle, cerchi o altri piccoli oggetti come bottiglie, borsoni, etc.).
- Chiudere sempre le porte e i cancelli delle palestre.
- Prevedere una distanza di sicurezza sufficiente da oggetti ingombranti come pareti, colonne, piante, etc.
- Provvedere a spazi adeguati per attenuare cadute o frenate.
- Non usare le pareti né come obiettivi né come zona d'inversione.
- Nei giochi in cui si corre eliminare oggetti sui quali si potrebbe inciampare.
- Fissare bene gli attrezzi (ades. porte) per evitare che si capovolgano.
- Prima della lezione o dell'allenamento chiedere ai bambini di togliere orologi e gioielli, di buttare via le gomme da masticare e di legare i capelli lunghi.
- In palestra: per prevenire gli infortuni stabilire quale tipo di scarpa va indossato (scarpe da ginnastica, scarpette per ginnastica artistica o calze antiscivolo). Per via del rischio di scivolare le calze normali non sono adeguate alle attività sportive.
- All'aperto: informare preliminarmente i bambini o i genitori sugli indumenti da indossare, sulla protezione solare e sulle calzature. Per le attività che si svolgono nella foresta sono consigliati indumenti a maniche lunghe e copricapo per proteggersi dalle zecche.

Materiale ludico adeguato all'età

Prima di iniziare il gioco il monitore prepara se possibile il materiale adeguato. Indubbiamente i bambini riescono a maneggiare meglio palle, bastoni o racchette commisurati alle loro mani o piedi e all'altezza. In vari sport esistono palle più morbide e più lente che consentono al bambino di fare rapidamente dei progressi e quindi di provare un maggiore appagamento e ridurre i rischi di infortunio.

Oltre alle porte, come bersagli per lanci e tiri si possono usare spazi demarcati, pareti, reti per tchoukball, panchine, materassi, cerchi, con, etc. Le dimensioni e le distanze dei bersagli vanno variate e scelte in modo da consentire di centrarli, ma non troppo frequentemente.

Gli oggetti della vita quotidiana (palloni, giornali, tappi, stoffe, mollette, bottiglie PET, vasetti dello yogurt, etc.) sono una fonte inesauribile di idee che stimola la creatività del bambino e lo incita a fare degli esperimenti giocando a suo piacimento.

Formare gruppi adeguati e chiaramente distinguibili

Se si gioca in piccoli gruppi, parallelamente su campi diversi, l'intensità di gioco e di partecipazione risulta maggiore. Inoltre nelle squadre piccole (2-5 bambini) è più facile orientarsi all'interno del gruppo.

Per comporre i gruppi fondamentalmente esistono due strategie: lasciar fare al caso oppure affidare la composizione ai bambini o al monitore.

Tecnica di scelta casuale:

- **Caratteristiche personali:** i criteri d'associazione sono ades. pantaloni lunghi o corti, colore dei vestiti, capelli chiari o scuri, colore degli occhi, colore del materiale (casco, cuffia, palla, cerchio, corda, etc.).
- **Oggetti e simboli:** il monitore mette in un sacchetto delle figurine, delle carte da gioco, dei sassolini, delle biglie etc. in numero uguale ai bambini da suddividere. I bambini pescano un oggetto e si aggregano a un gruppo a seconda dell'oggetto, del colore o della forma. Variante: il monitore nasconde nella palestra dei bigliettini o degli oggetti.

- **Nodo di spaghi:** per ogni bambino serve un pezzo di spago. Per un gruppo da tre ad esempio, si fa un nodo all'estremità di tre spaghi. Il monitore tiene in mano tutti i nodi. I bambini afferrano uno spago e nel momento in cui il monitore apre la mano ecco che i nodi vanno a formare i gruppi.



- **Quiz:** il gruppo si compone di bambini che danno risposte uguali, ad esempio chi ha un cane o un gatto? Qual è il colore preferito? Chi è nato d'estate, chi d'inverno?
- **Biglietteria:** il monitore infila dei cartoncini, delle carte da gioco o dei biglietti ferroviari nelle fessure dei cassoni. I bambini scelgono il biglietto e si raggruppano con chi ha fatto la stessa scelta.
- **Atomi:** i bambini corrono liberamente. Il monitore chiama o fa vedere un numero. I bambini in tutta velocità si radunano formando dei gruppi di grandezza del numero annunciato. Il tutto si ripete fino a che le squadre hanno raggiunto il numero di membri necessario per il gioco che si vuole fare.



Formazione di gruppi ad opera del monitore:

- **Nastri colorati:** il monitore distribuisce dei nastri di vari colori per comporre dei gruppi omogenei che possono restare insieme per varie lezioni o allenamenti.
- **Coppie progressive:** i bambini formano delle coppie che il monitore abbinerà in seguito per formare le squadre.

Formazione di gruppi ad opera dei bambini:

- **Libera scelta:** il monitore lascia ai bambini la scelta di formare dei gruppi da due o tre e si limita a completare i gruppi troppo piccoli per inserire tutti i bambini.

Il sistema della libera scelta richiede più tempo (a scapito del tempo di gioco) e comporta il rischio che vengano lasciati da parte sempre gli stessi bambini. Per i bambini può essere un'esperienza negativa e perciò si consiglia piuttosto di usare un'altra tecnica di raggruppamento.

Tecniche per uniformare la grandezza dei gruppi:

- **Jolly:** assegnare un bambino in più a un gruppo debole per aumentare le chance. Oppure un bambino funge da jolly e si aggrega sempre al gruppo che ha il possesso della palla.
- **Consegna supplementare:** il gruppo più grande deve risolvere un compito più degli altri gruppi.
- **Tutti i bambini giocano:** se ci sono delle «riserve» il monitore riparte il tempo di gioco fra i vari gruppi in modo che tutti possano giocare, cioè nessuno passa tutto il suo tempo in panchina.
- **Giocare in soprannumero o sottonumero.**

I gruppi devono essere contrassegnati in maniera chiara (gilet, nastri). Nei giochi di ricerca i «cacciatori» ades. portano un copricapo o tengono in mano un fazzoletto che va consegnato al prossimo turno. I nastri non vanno mai indossati attorno alla gola, ma piuttosto portati di sbieco su una spalla (specialmente i più piccoli).




Strategie per spiegare il gioco

Poiché il bambino non riesce a mantenere a lungo un'alta concentrazione bisogna spiegare il gioco in poche parole e con un linguaggio facilmente comprensibile.

Esempi di metodi a misura di bambino:

- Fare (o far fare) una dimostrazione pratica piuttosto che spiegare a voce (specialmente per la prima volta).
- Non introdurre troppi concetti in una volta: «Regole: poche e semplici».
- Esercitare ripetutamente i principi del gioco che ricorrono frequentemente; possono anche essere variati.
- Provare a fare il gioco al rallentatore.
- Raccontare una storia, usare una figura o un'imitazione per spiegare il gioco.
- Usare un linguaggio a misura di bambino che evoca immagini e metafore.

 «Insegnare a giocare» >
«Regole: poche e semplici»



Durante il gioco: dirigere, osservare e variare il gioco

Il gioco è divertente solo se tutti lo capiscono, specialmente quando si tratta di un nuovo gioco. Pertanto bisogna programmare tempo a sufficienza e non esitare a ripetere più volte.

Seguire il gioco e contare i punti

Esistono varie tecniche per seguire un gioco:

- Il monitore si limita ad osservare e lascia fare i bambini autonomamente affinché imparino a giocare assumendo le responsabilità, nel rispetto delle regole e risolvendo da soli eventuali problemi. Questa strategia può essere sperimentata e usata specialmente con piccoli gruppi senza direzione o arbitro.
- I bambini assumono la direzione del gioco. Il monitore lascia loro un massimo di autonomia pur definendo i parametri generali. In genere i bambini apprezzano che il monitore ogni tanto giochi con loro e non si limiti a osservarli.
- Il monitore dirige il gioco: comunica chiaramente le regole e le fa rispettare senz'indugio perché i bambini le prendono sul serio e hanno la volontà di osservarle. Se le regole sono chiare e imparziali il gioco è più cooperativo e sicuro.

G «Insegnare a giocare» >
«Giocare significa divertirsi,
apprendere e realizzare una
prestazione»

Il gioco può avere scopi diversi, cioè divertirsi, apprendere o realizzare una prestazione, e non si deve sempre porre l'accento sulla competitività (vincere o perdere). Il monitore può organizzarsi in modo che i bambini si divertano e imparino con gioia a cooperare in una squadra. Se invece si tratta di una gara è importante contare i punti correttamente e con serietà.

Come contare i punti in modo semplice e chiaro:

- **Tabellone:** per ogni squadra viene fissato un nastro di colore alla spalliera e con ogni punto viene spostato di una barra in su.
- **Gessetti:** fare delle righe sulla lavagna o sul pavimento.
- **Raccoglitore:** con ogni punto si mette un oggetto in un contenitore (pallina, pannocchia, sassolino, biglia, palla di neve, etc.).
- **Mollette:** confezionare un tabellone (con cartone). A ogni squadra viene assegnata una molletta colorata da spostare.



- **Gioco dell'oca (senza scalette e scivoli):** le squadre spostano la propria figurina man mano che fanno un punto.
- **Pallottoliere.**

Lasciar fare al caso:

- **Disegno:** ogni squadra fa un trattino su un foglio di carta per ogni punto vinto e alla fine vince quella che ha fatto il disegno originale.
- **Gioco dell'oca (con scalette e scivoli):** le squadre spostano la propria figurina man mano che fanno un punto.
- **Torre:** per ogni punto vinto i bambini ricevono un cubo di legno o una palla di neve. Vince la squadra con la torre più alta.
- **Spago senza fine:** per ogni punto vinto la squadra riceve un pezzo di spago. Vince la squadra che annodandoli fa la corda più lunga.



Osservare il gioco

Durante il gioco il monitor ha il compito di osservare attentamente come si svolge, di valutarlo e eventualmente di intervenire con dei consigli. Lo può fare sia dirigendo il gioco, sia partecipandovi.

G «Insegnare a giocare» > «Prima del gioco: creare le condizioni ottimali»

Le seguenti domande sono utili per osservare e valutare il gioco:

- I bambini capiscono il gioco e sanno come funziona? Hanno l'occasione di realizzare un successo?
- Si divertono? Si impegnano a fondo? Il clima è positivo?
- Le regole di gioco vengono rispettate? Occorre adeguarle?
- Il campo di gioco è adeguato o bisogna modificarne le dimensioni? I bambini riconoscono i limiti del campo o bisogna migliorare le demarcazioni?
- La sicurezza è garantita? Ci sono eventuali fonti di rischio?
- È a disposizione un numero sufficiente di materiale da gioco oppure manca qualcosa?
- Tutti i bambini giocano attivamente? Le squadre sono composte in modo da consentire una gara avvincente?
- I bambini fanno dei progressi?

È importante lodare e dimostrare di apprezzare l'impegno del bambino e se un'attività non gli riesce bene bisogna motivarlo a riprovare. Gli errori sono ammessi, perché solo un tale clima infonde al bambino il coraggio di esprimere la propria creatività (senza aver paura di sbagliare) e questo non potrà che rafforzare la sicurezza di sé. Commenti e critiche sono importanti e vanno formulati in maniera positiva.




Variare il gioco

Il monitor può interrompere brevemente l'attività, discutere la situazione con i bambini per variare il gioco e lasciare che essi propongano idee proprie. Attenzione però a non lanciarsi in lunghi monologhi visto che durante il gioco è difficile ottenere l'attenzione dei bambini. Inoltre bisogna scegliere delle parole adatte al contesto.

Varianti:

- Adeguare o completare le regole.
- Modificare le dimensioni del campo o migliorare le demarcazioni.
- Completare il materiale di gioco, ad es. mettere in campo più oggetti (palle) per aumentare l'intensità, oppure modificare i bersagli (porte).
- Cambiare avversari, formare nuovi gruppi o variarne la grandezza, introdurre nuove consegne (dopo ogni punto i bambini devono risolvere un compito per aumentare le chance della squadra avversaria).
- Semplificare le consegne per i bambini più deboli o aggiungerne altre per quelli più forti.

 «Insegnare a giocare» > «Prima del gioco: creare le condizioni ottimali»



Dopo il gioco: concludere al meglio la lezione o l'allenamento

Giocare scatena delle emozioni intense come la gioia, il piacere e l'orgoglio ma anche rabbia, tristezza e delusione. Pertanto è importante che il bambino apprenda a controllare e a gestire le emozioni. La lezione o l'allenamento dovrebbe sempre terminare su una nota positiva per motivare i bambini a riprendere con rinnovato entusiasmo. Poiché la fase conclusiva riveste un'importanza particolare suggeriamo alcuni approcci che aiutano il monitore a gestire le situazioni molto emozionali:

Discutere il gioco

Il monitore sceglie singole sequenze o comportamenti da sottoporre alla riflessione dei bambini. Questo va fatto sotto forma di un dialogo subito dopo il gioco perché è il momento nel quale si ricordano meglio i dettagli. La discussione va impostata sul rispetto e sulla stima per garantire un'atmosfera aperta dalla quale ognuno può trarre una lezione. Va evitato di ridicolizzare o deridere singoli bambini.

Il monitore può tematizzare il comportamento di gioco attraverso alcune semplici domande: perché il gioco ha funzionato bene/male? Perché non sono stati marcati tanti punti? Quale strategia ha avuto più successo? Attenzione a fare osservazioni brevi e concise per non perdere troppo tempo.

Il docente può influenzare la scelta dei temi da discutere. Se l'attività è impostata sull'apprendimento o sulla cooperazione, il fatto di vincere o perdere ha meno importanza.



Imparare a gestire la vittoria e la sconfitta

Per molti bambini è difficile gestire la vittoria o la sconfitta. Il docente può affrontare la questione e proporre delle forme di competizione adeguate. Per i più piccoli sono utili anche storie o immagini:

- **Raccontare un'esperienza personale:** il monitore racconta un episodio accaduto a lui o a uno sportivo (noto) e spiega come gestire la delusione o la sconfitta.
- **Discutere un'immagine:** fotografie di facce che esprimono umori di tutti i tipi oppure proporre un questionario con smiley che ridono, piangono, si arrabbiano per aiutare i bambini a identificare e descrivere il sentimento che provano.
- **Spostare l'attenzione:** ciò che conta non è vincere o perdere, ma piuttosto il fare progressi da soli o in gruppo, realizzare una prestazione, l'azione di gioco. Il monitore può anche suggerire dei miglioramenti oppure elaborare proposte insieme ai bambini.
- **Fraasi che rimangono impresse:** «chi vince sempre non impara mai», «chi perde oggi, vince domani», «se perdi e ti congratuli con il vincitore vinci anche tu», etc.



Fair play

Una delle principali missioni di G+S consiste nel promuovere fra i giovani e i bambini un comportamento equo (fair play) nello sport, nelle attività ludiche e nella vita quotidiana. Il monitore è un esempio da imitare.

I seguenti principi favoriscono un comportamento equo e corretto nelle attività ludiche e nell'allenamento:

- Le regole di gioco sono chiare e vengono rispettate.
- Tutti i bambini vengono trattati allo stesso modo in termini di lodi, apprezzamento, tempo di gioco, etc. («tutti i bambini giocano»).

Il monitore fa passare in secondo piano i propri interessi e le proprie inclinazioni (ades. se i propri figli sono della partita).

Il fair play non vincola solo il monitore, i giocatori e gli avversari, ma riguarda anche i genitori, gli assistenti, gli arbitri e il pubblico.

Per tematizzare la nozione di fair play il monitore può appellarsi alle seguenti massime:

- Rispetto le regole e sono sincero.
- Non offendo nessuno.
- Non ricorro alla violenza per risolvere un diverbio.
- Non escludo nessuno.
- Faccio sport con entusiasmo e sostengo i compagni.

Il monitore può consegnare un premio fair play per dare maggiore peso alla questione.

Rituali e forme di gioco rilassanti

Per influenzare l'atmosfera alla fine di un gioco e concludere la lezione o l'allenamento nel migliore dei modi si possono usare rituali o forme di gioco che favoriscono il ritorno alla calma. Le emozioni suscitate dal gioco vengono attutite consentendo al bambino di distogliere l'attenzione dal gioco e rivolgerla ad altro. Inoltre consentono di evitare la confusione negli spogliatoi e di rivestirsi più rapidamente.

- Stretta di mano: giocatori e avversari si danno o sfiorano la mano.



- Fair play: riconoscere la vittoria dell'avversario, congratularsi o ringraziare per il gioco. A chi importa solo di vincere rovina il divertimento degli altri. Chi esprime congratulazioni sincere fa sua una parte della vittoria perché è stato capace di superare la propria delusione.
- Raccontare una storia, cantare una canzone o fare una gara canora.
- Forme di gioco rilassanti.
- Scegliere i rituali o le forme rilassanti per concludere e rilasciare i bambini gradualmente negli spogliatoi.
- «Giochi per ritornare alla calma».

P «Creare le basi» >
«Calmarsi e rilassarsi»

G «I giochi» > «Giochi per il ritorno alla calma»

I giochi

Questo capitolo propone numerosi esempi pratici che consentono al monitore di organizzare lezioni e allenamenti a misura di bambino. Le 17 categorie di giochi contengono giochi di tutti i tipi e varianti.

Struttura

Il testo introduttivo spiega le informazioni di base del gioco. Ogni categoria presenta un gioco per uno dei seguenti livelli di difficoltà

Questa suddivisione permette al monitore di introdurre e perfezionare gradualmente un gioco nonché di sperimentarne le varianti.

Ad ogni gruppo il suo gioco

Si è volutamente rinunciato a consigliare una fascia d'età per svolgere i singoli giochi e questo per due motivi: i bambini hanno ritmi di sviluppo molto individuali e i singoli gruppi di sport per i bambini G+S possiedono requisiti diversi e perseguono obiettivi divergenti. Il monitore è libero di scegliere i giochi in funzione di età, livello di sviluppo e conoscenze pregresse adottando persino uno dei livelli di difficoltà.

Giochi da abbinare alle discipline sportive

Molti dei giochi possono essere implementati in una disciplina sportiva (calcio, unihockey, etc.) e recano la menzione «Varianti» e «Abbinamento a una disciplina sportiva».

Altre idee per giocare

www.mobilesport.ch propone tutta una serie di giochi per le lezioni e l'allenamento. Alla fine di ogni capitolo figura il link che rinvia ad altri giochi.



Giochi introduttivi

I giochi introduttivi servono a preparare il bambino ad affrontare al meglio la lezione o l'allenamento e lo introducono al tema. Contengono dei rituali o li completano.

P «Creare le basi» > «Rituali»

Ambiente e materiale: i giochi introduttivi possono svolgersi in qualsiasi tipo di ambiente, sono semplici da organizzare e richiedono poco o persino nessun materiale.

Accenti: i bambini si familiarizzano come gruppo con il tema della lezione oppure si preparano all'allenamento.

«Ladri e polizia» sull'onda

I bambini si inginocchiano e formano un cerchio. Il monitore batte a terra con una mano e i bambini uno dopo l'altro lo imitano battendo a terra prima una mano e poi l'altra a modo di onda. Se il monitore batte a terra due volte, cambia la direzione di gioco.

Varianti:

- Più difficile: incrociare le braccia.
- Più difficile: infilare la mano destra sotto la mano sinistra del compagno (di destra).
- «Ladri e polizia» – Il monitore dà il via al ladro battendo una prima volta a terra e poi con la seconda battuta spedisce a caccia il poliziotto: il poliziotto riesce a raggiungere e catturare il ladro oppure riesce a svignarsela?

Variante: ladro e poliziotto ricevono il via con comandi diversi (ades. fare il pungo per il poliziotto).

- In piedi: i bambini fanno circolare due palle in cerchio oppure se le lanciano. Una palla riesce a raggiungere l'altra?



Altre idee per giochi, specialmente giochi canori e filastrocche figurano nel link: www.mobilesport.ch/giochi-introduttivi

Gioco libero

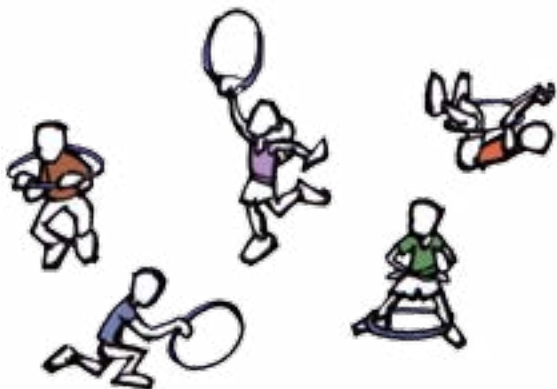
Per il bambino il gioco libero è molto importante e consente di far perdurare l'attività di movimento. Nella filosofia G+S di sport per i bambini esso ha una rilevanza significativa. Nell'ambito della struttura della lezione o dell'allenamento offre al bambino uno spazio che può gestire autonomamente per sviluppare la creatività. È anche un intervallo di recupero per chi non riesce a concentrarsi bene e a lungo. Il momento più idoneo per una sequenza di gioco libero è l'inizio o la fine della lezione oppure durante l'allenamento come forma di gioco.

Ambiente: si adegua a ogni ambiente.

Accenti: il gioco libero stimola la creatività del bambino perché lo coinvolge attivamente nella lezione o nell'allenamento. La libertà di movimento consente di assistere il bambino in modo variato e individuale. L'accento è posto sulla voglia di sperimentare alla scoperta di nuove attività.

Regole: il monitore definisce i parametri (spazio, durata, materiale), eventualmente anche un compito facoltativo. Assiste i bambini individualmente e se necessario da degli spunti. Evita però di fare una dimostrazione pratica degli esercizi per non favorire l'imitazione passiva da parte del bambino che deve piuttosto poter fare scoperte proprie e esprimere la sua creatività. Tutti i bambini devono sentirsi a proprio agio e nessuno deve essere deriso. Le potenzialità del gioco libero si sviluppano appieno solo in un'atmosfera aperta e tollerante.

Fermati cerchio!



Descrizione: Ai bambini viene concesso un intervallo di tempo per inventare, provare e allenare delle figure con un cerchio, cioè per scoprire tutto ciò che si può fare con quest'oggetto. Nel momento in cui il monitore grida «fermati cerchio» la sequenza si interrompe e i bambini si immobilizzano con il cerchio in mano oppure lo posano a terra.

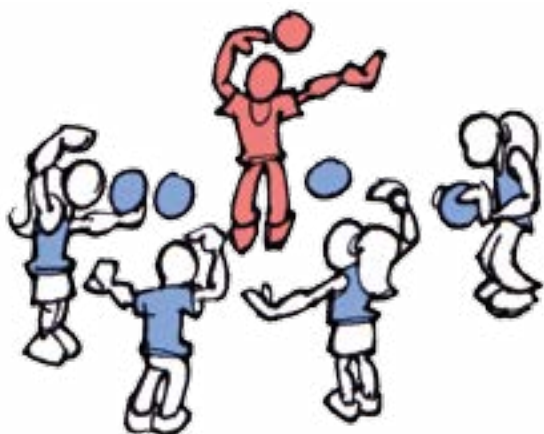
Scopo: Sperimentare e inventare delle figure secondo le proprie abilità personali, affinare la creatività e allenare l'abilità a maneggiare un oggetto ludico.

Materiale: Un cerchio per bambino.

Varianti

- Cambiare oggetto: palla, corda, racchette, footbag/palla hacky sack, tavoletta nuoto, etc.
- Variare il gioco: l'oggetto va toccato solo con il piede, con la mano o la testa.
- Sfruttare l'ambiente: ades. lanciare la palla al muro.
- I bambini scelgono due oggetti in un mucchio.
- Al comando «fermati cerchio» i bambini formano delle coppie; presentano al compagno le figure elaborate e tentano di imitare quelle del compagno.
- Usare un brano musicale: i bambini si muovono al ritmo della musica inventando delle figure ritmate e creative, eseguono le forme basilari di movimento con o senza materiale, rappresentano delle emozioni, etc. I brani adatti figurano nei CD di G+S Sport per i bambini.

Tutti in pista



Descrizione: I bambini formano un cerchio. Un bambino presenta ai compagni una figura con la palla che ha studiato preliminarmente. Gli altri tentano di imitarlo. Quando il bambino a destra di colui che ha fatto l'inizio grida «fermati palla» gli altri smettono di esercitarsi tenendo in mano la palla. Il bambino che ha dato il segnale di stop presenta ora la sua figura seguito a ruota dal compagno di destra e così via. Chi ha fatto più esercizi? Chi ha presentato una figura particolarmente difficile? Il monitor assiste il gruppo fornendo suggerimenti su come imparare un esercizio. Bisogna accettare e rispettare se un bambino rifiuta di esibirsi.

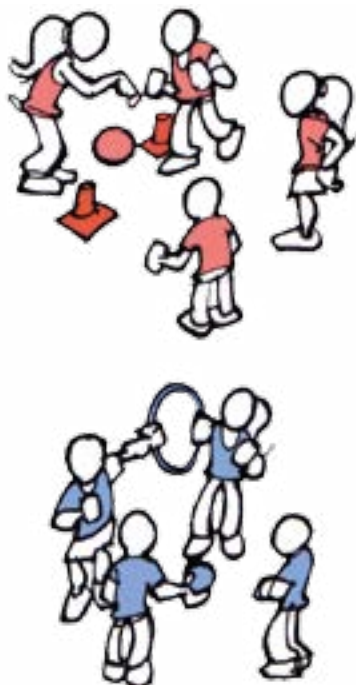
Scopo: Esprimere la propria creatività, allenare le abilità personali con un oggetto ludico.

Materiale: Una palla per bambino.

Varianti

- Cambiare oggetto: palloncino, cerchio, corda, racchetta, tavoletta nuoto, etc.
- In coppia i bambini studiano una figura e la presentano al centro del cerchio usando una o due palle.

Gli inventori



Descrizione: I bambini formano dei piccoli gruppi e inventano dei giochi impostati su un oggetto. Il monitor definisce i parametri (oggetto, spazio, durata, numero di giocatori). I bambini stabiliscono le regole e l'obiettivo da raggiungere.

Il monitor assiste i gruppi ponendo delle domande che aiutano a sviluppare l'idea del gioco, ad es. cosa fai se vieni catturato? Cosa si potrebbe usare come porta?

Se un gruppo non rispetta i parametri, il monitor lo aiuta a rientrare nei limiti.

Alla fine ogni gruppo presenta il gioco elaborato e i compagni lo mettono alla prova. Se necessario, gli «inventori» assumono il ruolo di direttore del gioco.

Se un gruppo non è in grado di fare una presentazione perché non riesce a far funzionare l'idea del gioco, il monitor deve agire con diplomazia e tolleranza affinché i bambini non lo considerino come una sconfitta personale.

Scopo: Sperimentare e provare dei giochi, affinare la creatività e collaborare in un gruppo.

Materiale: Dipende dal compito.

Variante

- Più semplice: il monitor impone un gioco per il quale i bambini inventano solo singoli aspetti.

➤ Altre idee per i giochi sono disponibili all'indirizzo seguente: www.mobilesport.ch/gioco-libero

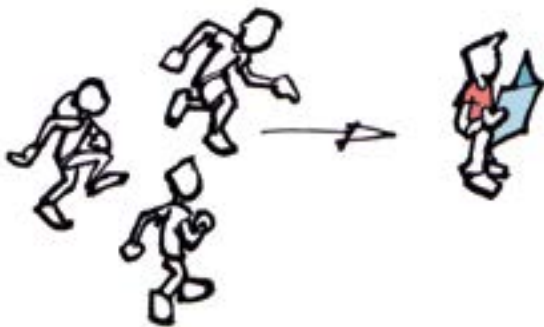
Giochi di percezione

Molti bambini conoscono e apprezzano il gioco delle belle statuine, specialmente perché si divertono a avvicinarsi al compagno lentamente o velocemente per immobilizzarsi repentinamente quando questo si gira. Si può giocare senza nessun tipo di materiale e può essere facilmente abbinato a varie discipline sportive. Qui di seguito presentiamo alcune varianti.

Ambiente: si può svolgere ovunque con un numero qualsiasi di bambini. Il modo di avvicinarsi si adegua al contesto.

Accenti: i bambini devono stare attenti e reagire rapidamente a un segnale acustico o ottico. Imparano ad adeguare il proprio comportamento per controllarsi meglio. Per molti bambini è difficile accettare di retrocedere pur continuando a giocare con impegno e questo gioco gli insegna a farlo.

Basta leggere il giornale! (comando acustico)



Descrizione: Un bambino si volta contro il muro della palestra e legge un giornale. I compagni partono dalla parete opposta cercando di avvicinarsi al lettore che improvvisamente grida «basta leggere il giornale» girandosi improvvisamente. I bambini che si stanno avvicinando devono immobilizzarsi subito. Se il lettore sorprende un compagno in movimento lo respedisce al punto di partenza. Chi riesce a toccare per primo la schiena del lettore vince e ne prende il posto.

Scopo: Mantenere l'attenzione, reagire a un comando e controllare il corpo.

Materiale: Un giornale.

Varianti

- Più semplice: chi si fa sorprendere in movimento retrocede fino all'ultimo bambino.
- Variare la distanza/la dimensione del perimetro di gioco.
- Avvicinarsi imitando un animale (ragno, orso, rana, pinguino, etc.). Il lettore grida «1-2-3-4, chi è il re degli animali?»).
- I bambini in avvicinamento rimangono in equilibrio su una gamba come un flamingo.
- Muovendosi tenere in equilibrio un oggetto (sacco di sabbia, footbag, fazzoletto, nastro, copricapo fatto con un giornale, etc.) sulla testa, sulla schiena o sul ventre.
- Abbinare a una disciplina sportiva.

Basta leggere il giornale! (comando gestuale)



Descrizione: Un bambino si volta contro il muro della palestra e legge un giornale. I compagni, ognuno con un giornale in mano, partono dalla parete opposta cercando di avvicinarsi. Il lettore si gira improvvisamente (senza dir nulla): i compagni devono stare in silenzio e nascondere la testa dietro il giornale aperto (usare una doppia pagina). Chi non riesce a celare completamente la testa ritorna al punto di partenza. Chi riesce a toccare per primo la schiena del lettore vince e ne prende il posto.

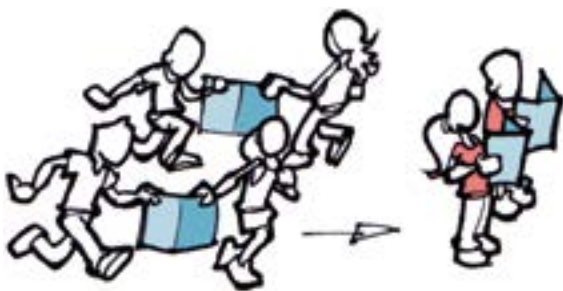
Scopo: Mantenere l'attenzione, reagire a un comando e controllare il corpo.

Materiale: Una doppia pagina di giornale per bambino.

Varianti

- Più semplice: chi si fa sorprendere in movimento retrocede solo fino all'ultimo bambino.
- Variare la distanza/la dimensione del perimetro di gioco.
- I bambini tengono due pagine doppie di giornale e possono avanzare solo camminando su di esse.
- I bambini devono nascondersi completamente dietro il giornale in modo che non appaiano nemmeno le dita della mano.
- Cambiare materiale: scatola di cartone, pezzo di moquette, fazzoletti, etc.
- Abbinare a una disciplina sportiva: tenere in equilibrio un oggetto (ades. volano su una racchetta da badminton) o portarsi appresso un oggetto (palla sul piede, palleggiare con la mano). Nel momento in cui il lettore si gira, l'oggetto deve essere immobile o nascosto.

Leggere il giornale a coppie



Descrizione: Una coppia si volta contro il muro della palestra e legge un giornale. Le altre coppie partono dalla parete opposta e ognuno dei due tiene un lato di una doppia pagina di giornale facendo attenzione a non strapparla. Quando uno dei lettori si gira (a turno), le coppie in avvicinamento devono immobilizzarsi e quelle sorprese ancora in movimento ritornano al punto di partenza. La coppia che riesce a toccare per primo la schiena di un lettore vince e ne prende il posto.

Scopo: Mantenere l'attenzione, reagire a un comando e cooperare in un gruppo.

Materiale: Giornali.

Varianti

- Più semplice: le coppie in avvicinamento si tengono per mano e avanzano senza lasciarsi andare.
- Più semplice: usare il comando acustico «basta leggere il giornale» (v. livello facile).
- Ogni coppia riceve due pagine di giornale e avanza solo camminando su di esse.
- Le coppie si avvicinano «a tre gambe», cioè con una gamba annodata a quella del compagno.
- Le coppie trasportano oggetti di vario tipo (palla, bastone, palloncino, etc.) variando anche il tipo di movimento (schiena a schiena per tenere la palla, etc.).

➤ Altre idee per i giochi sono disponibili all'indirizzo seguente: www.mobilesport.ch/percezione

Giochi per conquistare un posto in cerchio

È un tipo di gioco che coinvolge tutto il gruppo ed è interamente impostato sul divertimento.

Ambiente: i giochi in cerchio possono svolgersi all'aperto o in palestra, su erba, superfici dure, neve, sabbia o anche in acqua.

Accenti: sono particolarmente adatti ai più piccini per affinare il senso dell'orientamento nello spazio, cioè nel cerchio. Le demarcazioni (cerchio, pezzi di moquette, nastro, etc.) aiutano a ritrovare più facilmente il proprio posto o a spostarsi. Contemporaneamente si allena anche la capacità di reagire rapidamente a un comando per eseguire un compito determinato.

La macedonia



Descrizione: I bambini si piazzano nei cerchi che il monitore ha disposto formando un grande cerchio. Il monitore attribuisce a ogni bambino il nome di un frutto. Ai più piccini il nome può essere scritto sulla mano oppure si consegna loro un'immagine. Il monitore dà il via piazzandosi al centro e nomina un frutto. Tutti i bambini interpellati si spostano correndo alla ricerca di un nuovo posto. Il monitore però si impossessa di un posto in modo che siano tutti occupati. Il bambino che rimane senza posto si piazza al centro del cerchio e ricomincia il gioco nominando un frutto e così via. Al comando «macedonia» invece tutti devono cercarsi un nuovo posto.

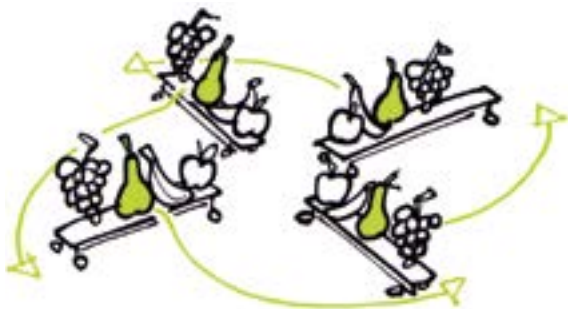
Scopo: Imparare a muoversi liberamente (facendo attenzione a non scontrarsi con i compagni), reagire a un comando, spostarsi velocemente.

Materiale: Demarcazioni per segnalare il cerchio (all'aperto: pietre, corde, gessetti, bastoni da sci, etc.).

Varianti

- Usare altri segnaposti: nome di animali (dello zoo, della foresta), protagonisti di cartoni animati, temi ispirati alle stagioni.
- È ammesso solo spostarsi verso destra (o sinistra).
- Integrare un compito speciale, ad es. prima di iniziare la ricerca di un nuovo posto bisogna toccare una parete, fare una rotazione o fare un giro all'esterno del cerchio.

La gara di frutti



Descrizione: Formare dei gruppi composti al massimo da 5 bambini. Predisporre un numero corrispondente di panche rivolte verso il centro. Ogni gruppo si siede su una panca. Il monitore attribuisce a ogni bambino il nome di un frutto (attenzione: in ogni gruppo è presente la stessa quantità di ogni frutto). Il monitore avvia il gioco nominando uno o più frutti. I bambini interpellati devono fare velocemente un giro all'esterno delle panche e riprendere il proprio posto il prima possibile. Il gruppo riceve un punto per ogni giro vinto. Chi fa più punti?

Scopo: Nell'eseguire forme semplici di corsa affinare la capacità di percepire e valutare la traiettoria di corsa dei compagni, saperli schivare, reagire a un comando, correre velocemente.

Materiale: Panche.

Varianti

- Modificare la posizione di partenza: in piedi sulla panca.
- Integrare un compito speciale, ad es. fare una rotazione, gattonare sotto la panca, correre all'indietro, etc.
- Il frutto annunciato inizia e dopo aver fatto un giro il bambino fa partire il prossimo frutto facendo il cinque con un compagno. Così tutti fanno un giro.
- Dopo il primo giro, il frutto nominato prende per mano il suo vicino per fare il secondo giro e così via fino a che tutti abbiano fatto un giro.
- Il monitore racconta una storia nella quale si citano i nomi attribuiti e i bambini scattano non appena si sentono interpellati.

Seguimi o scappa



Descrizione: Formare dei gruppi (massimo 5 bambini) che si mettono in fila l'uno dietro l'altro con il viso rivolto al centro. Il monitore corre all'esterno del cerchio e sfiora la schiena di un bambino dicendo «seguiami» o «scappa». Il gruppo del bambino interpellato reagisce il più rapidamente che possibile e, a seconda del comando, segue il monitore oppure corre nella direzione opposta. A giro completato ognuno riprende il proprio posto. A fine giro il monitore tenta di rubare il posto a un bambino. Chi rimane senza posto inizia il secondo turno sfiorando un compagno e così via. Per evitare gli scontri il bambino che da il segnale di avvio si sposta all'interno del cerchio.

Scopo: Nell'eseguire forme veloci di corsa affinare la capacità di percepire e valutare la traiettoria di corsa dei compagni, saperli schivare, reagire a un comando, correre velocemente.

Varianti

- Più semplice: usare un segnaposto (pezzo di moquette, nastro, etc.) per ritrovare il posto più facilmente.
- Assegnare il nome di un frutto ad ogni gruppo: il bambino che avvia il gioco nomina due frutti diversi e solo il gruppo interpellato si mette in moto (tutti nella stessa direzione).

➤ Altre idee per i giochi sono disponibili all'indirizzo seguente: www.mobilesport.ch/conquistare-posto

Giochi per conquistare un posto in uno spazio libero

In età prescolastica il bambino non riesce ancora a orientarsi all'interno di un gruppo in movimento in uno spazio delimitato perché fa fatica a percepire e a comprendere la traiettoria dei compagni in corsa. (P «Orientarsi nel gruppo e nello spazio»). I giochi impostati sulla conquista di un posto sono un ottimo strumento per allenare la capacità d'orientamento rispetto allo spazio e al gruppo.

Ambiente: il perimetro è facilmente adattabile ai vari contesti. Si possono usare oggetti di tutti i tipi e implementare varie discipline sportive.

Accenti: il gioco consente a ognuno di muoversi al proprio ritmo, di partecipare secondo le capacità personali nonché di adeguare l'intensità dello sforzo al proprio fisico. Il gioco affina la capacità d'orientamento e la visione strategica. Da un lato i bambini devono concentrarsi sulla traiettoria e fare attenzione ai compagni e, dall'altro, tener conto del materiale in campo e agire con grande attenzione. Con l'oggetto in campo ci si può allenare a impiegarlo in vari modi.

Regole: in questo tipo di giochi bisogna fare particolarmente attenzione coinvolgere tutti i bambini senza escludere nessuno. In genere purtroppo viene escluso proprio il bambino che ha più bisogno di altri di allenarsi ed esercitarsi.

Tutti al lago!



Descrizione: I bambini immaginano di essere degli escursionisti e corrono a libera ruota in tutte le direzioni. Dei cerchi posati a terra (uno per bambino) all'interno del perimetro di gioco rappresentano dei laghetti. Al comando ognuno cerca un laghetto libero nel quale rinfrescare e lavare i piedi dopo una lunga camminata.

Scopo: Imparare a muoversi liberamente (facendo attenzione a non scontrarsi con i compagni), reagire a un comando, spostarsi velocemente.

Materiale: Cerchi (oppure corde per saltare).

Varianti

- Variare il numero di bambini per cerchio. Per segnalarlo a mo' di piante acquatiche usare ades. dei conetti, dei bigliettini con un numero, disegni di foglie o fiori, carte da gioco, carte Uno, etc.).
- Variare il comando (acustico o ottico).
- Modificare il modo di spostarsi, ad es. retrocedere, spostarsi lateralmente, saltellare, a quattro zampe).
- Compito speciale: a un comando determinato gli escursionisti corrono rapidamente attorno al laghetto in avanti, indietro, lateralmente, a quattro zampe, etc.
- A gara: quanto ci mette il gruppo a occupare tutti i laghetti?
- Abbinare a una disciplina sportiva: gli escursionisti tengono in equilibrio un oggetto (ades. volano su una racchetta da badminton) o si portano appresso un oggetto (palleggiare con la mano, spostare una pallina con un bastone da unihockey).

Al lago o in montagna?



Descrizione: Suddividere il gruppo in «escursionisti» e «nuotatori». Distribuire nel campo di gioco una «montagna» (ades. conetto) per ogni escursionista e un «laghetto» (ades. cerchio) per nuotatore. I bambini corrono a libera spola. Al comando gli escursionisti cercano una montagna libera, i nuotatori un laghetto. I bambini hanno scelto la postazione giusta? Quale gruppo è più veloce?

Scopo: Nell'eseguire forme veloci di corsa affinare la capacità di percepire e valutare la traiettoria di corsa dei compagni, saperli schivare, reagire a un comando, correre velocemente.

Materiale: Cerchi e coni.

Varianti

- Modificare il modo di muoversi: gli escursionisti (o i nuotatori) corrono indietro o lateralmente, saltellano, gattonano).
- Predisporre un laghetto e una montagna per ogni bambino. Il monitoro nomina la «montagna» o il «laghetto» oppure fa vedere un disegno corrispondente e i bambini devono cercare rapidamente il proprio posto.
- Indicare con le dita delle mani il numero di bambini ammessi sulla montagna o nel laghetto.
- Aggiungere un compito speciale: stare su una gamba (laghetto), immobilizzarsi a quattro zampe (montagna) prima di riprendere la corsa.
- Inventare altre postazioni e adeguare il numero dei gruppi, ad es. panca/panchina per riposarsi o sedersi, spalliera come punto di osservazione, asciugamano/tappetino per sdraiarsi e dormire.
- Abbinare a una disciplina sportiva.

Alla conquista del paesaggio



Descrizione: I bambini formano due grandi gruppi. I comandi sono due: un fischio = montagna, due fischi = laghetto. Nel perimetro di gioco ci sono montagne (conetti) e laghetti (cerchi), ma in sottonumero rispetto ai bambini. I bambini corrono a libera spola e al comando tentano conquistare la postazione annunciata. Quale squadra riesce a vincere più postazioni per ogni turno?

Scopo: Nell'eseguire forme veloci di corsa affinare la capacità di percepire e valutare la traiettoria di corsa dei compagni, saperli schivare, reagire a un comando, correre velocemente.

Materiale: Cerchi e coni.

Varianti

- Il monitoro racconta una storia nella quale figurano i termini «montagna» e «laghetto» e i bambini scattano non appena sono interpellati.
- Al comando fare un giro rapido attorno alla montagna o al laghetto.
- Abbinare a una disciplina sportiva.

➤ Altre idee per i giochi sono disponibili all'indirizzo seguente: www.mobilesport.ch/conquistare-posto

Giochi di corsa e staffette

I giochi di corsa, facilmente adattabili all'età e alle capacità del bambino, offrono tutta una serie di varianti. Se impostati adeguatamente consentono di tenere in movimento parallelamente molti bambini.

Ambiente: si possono svolgere negli ambienti più svariati usando varie forme per spostarsi, cioè non solo correre ma anche rotolare o pedalare (bicicletta, pattini inline, skateboard, etc.), nuotare, remare (acqua), scivolare sulla neve e così via.

Accenti: allenare e stimolare la velocità e il sistema cardiovascolare. Se l'attività si svolge ad alta intensità, i bambini devono poter adeguare lo sforzo e fare una pausa quando ne sentono il bisogno.

Sicurezza e organizzazione: per evitare lunghi tempi di attesa è preferibile formare dei gruppi piccoli e scegliere percorsi brevi facendo anche attenzione a evitare, se possibile, gli incroci per via del rischio di collisione. (G «Un ambiente sicuro»).

Staffetta: la staffetta, una delle forme più conosciute e popolari dei giochi di corsa, è una gara a tempo nella quale i componenti della squadra si lanciano a turno. Le seguenti raccomandazioni sono utili per organizzare delle staffette a misura di bambino:

- Per i più piccoli talvolta è preferibile evitare il cronometraggio. Al posto della staffetta possono svolgere autonomamente un percorso predefinito cercando delle soluzioni creative per portarlo al termine.
- Per consentire ad ogni bambino di gareggiare e evitare lunghi tempi di attesa si consiglia di formare dei gruppi piccoli e di far partire contemporaneamente o a brevi intervalli più membri di una squadra. Forse non vince la squadra più veloce ma quella che ha costruito la torre più alta o ha fatto il disegno più originale? (G «Seguire il gioco e contare i punti»).

Lo scoiattolo



Descrizione: I bambini sono degli scoiattoli a caccia di noci, pannocchie e frutti di bosco che depongono nella propria dispensa invernale (fazzoletti colorati). Lo scoiattolo può trasportare solo un oggetto per giro, stabilisce il proprio ritmo di corsa e il numero di giri che vuole fare.

Quando sono state raccolte tutte le scorte invernali (oggetti) i bambini possono giocare con il materiale raccolto e inventare nuove forme di gioco (G «I giochi» > «Gioco libero»).

Per i più piccoli si consiglia di distribuire gli oggetti in un perimetro più vasto per evitare gli scontri.

Scopo: Saper muoversi in un perimetro delimitato, evitare gli scontri, correre con costanza.

Materiale: Fazzoletti, noci, castagne, pannocchie.

Varianti

- Sostituire il materiale da raccogliere (e la storiella): cubetti di legno (per costruire una torre), palline, nastri, carte (Memory, Uno, Quartetto), coperchietti di bottiglie, etc.
- Raccogliere immagini di animali e nel ritorno al deposito imitarne il movimento.
- Raccogliere pezzi di un puzzle e alla fine comporlo.

Staffetta per la scorta d'inverno



Descrizione: Gli scoiattoli formano delle piccole squadre a caccia della scorta per l'inverno. Ogni squadra mette in campo più bambini contemporaneamente, però ogni bambino può trasportare solo un oggetto per giro. Il materiale raccolto va messo nel deposito della squadra (cerchio). Quale squadra raccoglie più oggetti?

Scopo: Nell'eseguire forme di gioco semplici affinare la capacità di percepire e valutare la traiettoria di corsa dei compagni, saperli schivare, correre con costanza e cooperare in un gruppo.

Materiale: Cerchi, noci, castagne, pannocchie.

Varianti

- Sostituire il materiale da raccogliere (e la storiella): cubetti di legno (per costruire una torre), palline, nastri, carte (Memory, Uno, Quartetto), coperchietti di bottiglie, etc.
- Attenzione all'aquila! Uno dei bambini assume il ruolo dell'aquila «volando» (correndo) fra gli scoiattoli. Lo scoiattolo toccato dall'aquila deve riportare la noce laddove l'ha raccolta.
- A raccolta terminata i bambini risolvono un compito speciale: gli scoiattoli devono trasferire le scorte nel grande deposito comune. Dalla propria postazione gli oggetti vengono lanciati o rotolati verso un bersaglio (cerchio, tappeto, pezzo di moquette). Vince la squadra che riesce a lanciare più oggetti nel deposito. Le scorte che atterrano al di fuori del deposito non contano.
- A staffetta: quale squadra raccoglie più velocemente la scorta?

Il biathlon degli scoiattoli



Descrizione: Per la gara biathlon gli scoiattoli fanno un giro nella riserva avversaria nella quale si trova un deposito non sorvegliato pieno di noci e altre scorte. Rubano tre oggetti e li lanciano nel proprio deposito (tappeto). Gli oggetti che centrano il deposito (e vi rimangono) appartengono alla squadra. È ammesso correre e contemporaneamente lanciare gli oggetti. Vince lo scoiattolo o la squadra che immagazzina il maggior numero di scorte.

Scopo: Nell'eseguire forme veloci di corsa affinare la capacità di percepire e valutare la traiettoria di corsa dei compagni, saperli schivare, correre con costanza lanciare e colpire un bersaglio.

Materiale: Contrassegni per segnalare il perimetro di corsa, tappeti, noci e altri piccoli oggetti.

Varianti

- Cambiare oggetti: palle, frisbee, etc.
- Cambiare bersagli: cerchio, pezzo di moquette, etc.
- Chi non riesce a centrare il proprio deposito assolve un compito speciale per ogni tiro mancato: dieci salti con la corda oppure correre un giro supplementare.
- Staffetta a squadre: quale squadra è più veloce?

➤ Altre idee per i giochi sono disponibili all'indirizzo seguente: www.mobilesport.ch/corsa-e-staffette

Giochi di reazione

«Il giorno e la notte» è un gioco che si ispira a una storia inventata. I bambini devono reagire rapidamente e correttamente quando sentono la parola chiave.

Ambiente: si possono fare in tutti gli ambienti. All'aperto vanno predisposte delle zone o delle linee chiaramente segnalate.

Accenti: allenare l'attenzione, la capacità di reazione e la velocità del bambino.

Sicurezza e organizzazione: per rendere il gioco più avvincente e coinvolgere maggiormente i bambini, bisogna ricomporre spesso le coppie. I bambini più veloci ricevono un compito speciale prima della partenza (ad es. toccare il suolo con entrambe le mani), mentre ai più lenti è concesso partire da una posizione più vantaggiosa. Questo consente ai bambini più deboli o più lenti di aspirare al successo e vivere un'esperienza positiva.

La caverna dei ladroni



Descrizione: I bambini rappresentano dei ladroni e indossano dei nastri rossi o blu. Ai lati opposti della palestra ci sono due caverne, una rossa e una blu. I ladroni corrono a libera spola e nel momento in cui il monitore annuncia uno dei due colori raggiungono il più rapidamente che possibile la propria caverna.

Scopo: Mantenere l'attenzione, reagire a un comando, correre velocemente.

Materiale: Nastri (due colori), 6-12 tappetini per creare le caverne.

Varianti

- Più semplice: i bambini si piazzano al centro con lo sguardo rivolto verso la propria caverna e quando il monitore annuncia il colore la raggiungono rapidamente.
- Modificare il modo di muoversi: saltellare, a quattro zampe, etc.
- Al colore viene aggiunto l'attributo «ladri» o «ladre» (ad es. «ladre rosse») in modo da far spostare solo i maschi o le femmine.

Il giorno e la notte



Descrizione: I bambini si sdraiano lungo entrambi i lati della linea mediana con le braccia stese l'uno verso l'altro senza però toccarsi. Su un lato, i bambini con i nastri rossi, sull'altro quelli con i nastri blu. Il monitor nomina un colore. I bambini interpellati corrono verso la propria caverna inseguiti dai compagni.

Scopo: Mantenere l'attenzione, reagire a un comando, correre velocemente.

Materiale: Nastri di due colori, demarcazioni per le caverne.

Varianti

- Cambiare la posizione di partenza: partire inginocchiati o sdraiati sulla schiena.
- Risolvere un calcolo per partire: a seconda del risultato (ades. rosso=pari, blu=dispari) parte l'uno o l'altro gruppo.
- Introdurre un terzo colore (più difficile): al suo annuncio i bambini si scambiano i posti. Attenzione: visto che si tratta di un comando d'inversione anche gli altri due colori cambiano significato (rosso diventa blu e viceversa).
- Raccontare una storia e non appena i bambini sentono nominare il proprio colore corrono verso la caverna. La famiglia dei ladroni rossi e blu: due famiglie di ladroni vivono nella foresta, la famiglia rossa e quella blu. Fra le due famiglie c'è una forte rivalità. Un giorno, incontrandosi per caso al centro della foresta, i ladroni blu si vantano di essere più veloci. I rossi li deridono affermando di essere molto più veloci della famiglia blu. Per chiarire le cose una volta per tutte decidono quindi di organizzare una gara. Alcuni dei rossi, già in posizione quando viene dato il segnale, partono a razzo facendo però una falsa partenza. Perciò la famiglia rossa chiede di ripetere la gara. Tutti si preparano a partire nuovamente, questa volta però da seduti. Mentre attendono il segnale passa un capriolo marrone e un ladrone blu dallo spavento si lancia in avanti partendo. I rossi invocano una falsa partenza e chiedono di iniziare sdraiati sulla schiena. Quale famiglia di ladroni vince?

Il giorno e la notte, versione intensa



Descrizione: A coppie i bambini si piazzano faccia a faccia e giocano a morra cinese («sasso, carta, forbici»). Il perdente si mette rapidamente in salvo nel proprio rifugio inseguito dal vincitore. Il bambino che vince due volte di seguito risolve un compito supplementare prima di ricominciare a giocare (ades. toccare il suolo con entrambe le mani).

Scopo: Mantenere l'attenzione, reagire a un comando, correre velocemente.

Materiale: Segnali per delimitare le zone di rifugio.

Varianti

Cambiare i segnali ottici:

- Pari/dispari: un bambino è pari, l'altro dispari. I bambini contano fino a tre e annunciano un numero con le dita della mano. Il bambino corrispondente (pari/dispari) scatta di corsa, inseguito dal compagno.
- Tocca e scappa: un bambino sfiora la linea mediana con il piede e scappa mentre il compagno lo insegue per acchiapparlo.

Cambiare i segnali acustici:

- Il bambino A descrive un oggetto senza nominarlo. Il compagno B tenta di indovinarne il nome. Se ci riesce, A scappa inseguito da B.
- Due bambini (A e B) concordano una parola chiave. A nomina varie parole, quando dice la parola chiave B scatta inseguito dal compagno, dopo una rotazione.


Cambiare i segnali gestuali:


- Il bambino A assume la posizione di partenza tenendo un braccio dietro la schiena. Non appena B gli sfiora la mano, A scatta. B tocca il suolo con entrambe le mani prima di lanciarsi all'inseguimento. Come segnale di partenza il bambino lancia una pallina di carta di giornale sulla schiena del compagno per farlo partire.

Giochi di inseguimento

I giochi di inseguimento sono fra i giochi più antichi, diffusi e amati dai bambini. Sono divertenti, garantiscono una tensione dall'inizio alla fine e possono essere giocati anche con gruppi di grandi dimensioni, consentendo a tutti di partecipare.

Ambiente: si possono giocare ovunque e in diverse varianti.

Accenti: sono molto adatti con i bambini per migliorare la velocità, stimolare il sistema cardiovascolare, per l'allenamento in generale ( «Psiche» «Stimolare il sistema cardiovascolare») e per migliorare la capacità di orientamento.

Sicurezza e organizzazione: quando si svolgono giochi di inseguimento con i più piccoli si deve tener presente che i partecipanti hanno difficoltà ad orientarsi in un gruppo in movimento e nello spazio. Non riescono ad anticipare le traiettorie degli altri bambini e ciò comporta scontri, lacrime e a volte anche ferite. È quindi importante introdurre i più piccoli ai giochi di inseguimento con forme ludiche che consentano di acquisire l'orientamento nel gruppo e nello spazio ( «Creare le basi» > «Orientarsi nel gruppo e nello spazio»), o con forme di inseguimento più facili. Apposite zone franche garantiscono ai più piccoli e ai meno esperti uno spazio protetto in cui riposarsi e riuscire a orientarsi nuovamente.

Maghi e fatine



Descrizione: I bambini passeggiano nel bosco passando da una zona sicura all'altra. Per farlo però devono attraversare prati fatati, in cui possono essere ammaliati da un mago che li tocca con la sua bacchetta magica. Solo la fatina, avvolgendoli nel suo velo magico, può liberare i bambini incantati. Prima di iniziare i maghi stabiliscono in che cosa trasformano i giocatori (sassi, statue, animali, macchine, etc.).

Scopo: I bambini possono muoversi liberamente nel terreno di gioco senza scontrarsi con gli altri, reagire ai segnali, correre veloci, riconoscere e assumere ruoli diversi.

Materiale: Delimitazioni per il terreno di gioco, bacchette magiche (giornali arrotolati), velo fatato (ades. telo per giocoleria).

Varianti

- Cambiare il numero di maghi.
- Variare il modo di spostarsi, ad esempio carponi, all'indietro, etc.
- Come gara: chi riesce ad attraversare più prati fatati?
- Con accento su uno sport: i bambini hanno un oggetto (pallone, bastone da hockey e pallina, etc.) chi viene ammaliato resta fermo con l'attrezzo fin quando viene liberato dalla fata.

Il prato fatato



Descrizione: I bambini si muovono liberamente sul prato fatato. Quando vengono toccati da un mago, devono uscire e svolgere una consegna accessoria. Stanno in equilibrio sul «ponte della libertà» (panca rovesciata) o si arrampicano sulla torre delle fate (spalliera) per andare a toccare il velo magico e liberarsi dall'incantesimo. Una volta eseguita la consegna il bambino torna a giocare.

Scopo: Grazie a semplici forme ludiche il bambino impara a percepire e valutare le traiettorie dei compagni, a evitarli e a correre veloce.

Materiale: Delimitazioni per il terreno di gioco, bacchette magiche (giornali arrotolati), velo fatato (ades. telo per giocoleria), panca, spalliera.

Varianti

- Variare il numero dei maghi.
- Più semplice: mettere a disposizione zone franche all'interno del terreno di gioco (ades. tappetini come «macchie di muschio»). Possibile regola accessoria: per ogni zona franca c'è posto per tre bambini soltanto; chi vi si trova da più tempo deve lasciarla quando ne arriva un quarto.
- Accento su uno sport: i bambini hanno ad esempio un bastone da hockey e una pallina, chi insegue solo un bastone e cerca di rubare la palla ai compagni. Chi perde la palla diventa cacciatore oppure deve eseguire una consegna accessoria con palla e bastone fuori del terreno di gioco, prima di rientrare.

La parola magica



Descrizione: Mentre i bambini si muovono liberamente su un prato fatato un mago cerca di toccarli con la sua bacchetta magica. Se ci riesce sussurra al compagno una parola magica (elefante, serpente, scimmia, etc.); l'altro deve imitare l'animale senza parlare. Gli altri possono liberarlo indovinando di quale animale si tratta e sussurrandolo all'orecchio (elefante, serpente, scimmia, etc.).

Scopo: Grazie a semplici forme ludiche il bambino impara a percepire e valutare le traiettorie dei compagni, a evitarli e a correre veloce.

Materiale: Delimitazioni per il terreno di gioco, bacchette magiche (giornali arrotolati).

Varianti

- Variare il numero dei maghi.
- I bambini possono liberare il compagno ammalato grazie a rituali prestabiliti. Ad esempio tre di loro pronunciano insieme una parola o una formula magica (verso di una canzoncina o strofa inventata sul momento).
- Lo scarabeo: chi viene toccato da un uccello (cacciatore) si stende a terra sulla schiena come uno scarabeo e agita le zampe. Il bambino può essere liberato da due compagni che lo tirano di nuovo su in piedi.

➤ Altre idee per i giochi sono disponibili all'indirizzo seguente: www.mobilesport.ch/inseguimento

Giochi di inseguimento con aspetti cooperativi

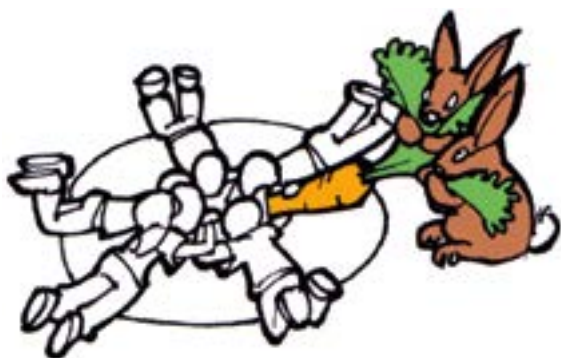
In questi giochi si pone l'accento sulla collaborazione fra i bambini. I più piccoli sono spesso concentrati su se stessi e cercano di risolvere da soli le consegne. Cooperare risulta loro difficile, perché presuppone fiducia negli altri, che deve essere esercitata.

Ambiente: i giochi di inseguimento possono essere svolti ovunque in diverse varianti e spesso non richiedono alcun materiale.

Accenti: si tratta come dice la parola di giochi in cui i bambini non devono lottare l'uno contro l'altro per coronare un solo vincitore, perché solo con la collaborazione fra tutti i partecipanti si può risolvere la consegna e raggiungere lo scopo. Gli obiettivi principali sono la coesione del gruppo e l'apprendimento comune. Nello stesso tempo, però si allenano velocità, capacità di reazione e coordinazione.

Le regole sono concepite in modo da consentire la vittoria solo se si riesce a collaborare tutti insieme.

Raccogliere le carote



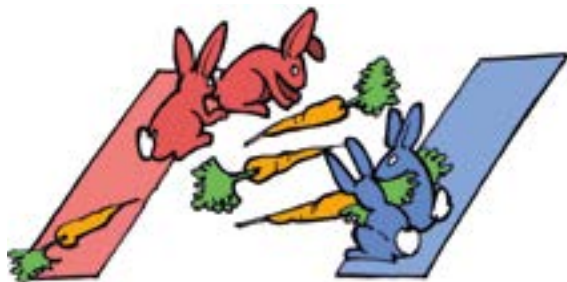
Descrizione: I bambini sono carote e stanno distesi pancia a terra formando un cerchio con le teste verso l'interno, tenendo con le braccia i compagni ai lati, in modo da formare una struttura piuttosto stabile. A seconda del numero di partecipanti si stabiliscono 2 o 4 conigli, che si avvicinano a una carota e lavorando in coppia cercano di staccarla da terra: la prendono per le gambe e tirano e scuotono fino a quando non la separano e la trascinano nella tana. La carota si trasforma così in coniglio e viene ad aiutare i compagni nella raccolta, mentre le carote rimaste ricompongono il gruppo e cercano di rendere difficile il lavoro dei conigli.

Scopo: I bambini possono collaborare all'interno di un gruppo.

Variante

- Per cavare da terra le carote più grandi sono necessari tre o quattro conigli.

Carote e conigli



Descrizione: La metà dei bambini sono carote in un solco nell'orto, distesi sulla schiena al centro della palestra. L'altra metà sono i conigli, suddivisi in famiglie di 2-4 componenti, che hanno la tana ciascuna su un lato della palestra. Al segnale i conigli corrono all'aiola e lavorando a coppie cercano di trascinare nella propria tana quante più carote possibili. Quale gruppo ne raccoglie di più?

Scopo: Grazie a semplici forme ludiche il bambino impara a percepire e valutare le traiettorie dei compagni, a evitarli e a correre veloce, collaborare nell'ambito di un gruppo.

Variante

- Le carote trasportate nella tana si trasformano in conigli e aiutano nella raccolta.

Carote, conigli e ortolani



Descrizione: I bambini sono suddivisi in tre gruppi con ruoli diversi, con il gruppo delle carote più grande degli altri (ad esempio con 22 bambini: 14 carote, 6 conigli e 2 ortolani). Le carote si distendono sulla schiena nei solchi dell'orto (in fondo alla palestra), con i piedi rivolti ai conigli che hanno la tana dal lato opposto. Fra carote e tana abitano gli ortolani. I conigli cercano di trascinare le carote nella propria tana, ma devono stare attenti agli ortolani che cercano di impedire il furto delle carote fermando i conigli mentre attraversano il giardino. I conigli catturati si trasformano in carote e si stendono vicino alle altre, mentre le carote trascinate nella tana diventano conigli e partecipano alla raccolta. Il gioco finisce quando non ci sono più carote o conigli.

Scopo: Grazie a semplici forme ludiche il bambino impara a percepire e valutare le traiettorie dei compagni, a evitarli e a correre veloce, collaborare nell'ambito di un gruppo.

Variante

- Variare il numero di conigli o di giardinieri.

➤ Altre idee per i giochi sono disponibili all'indirizzo seguente: www.mobilesport.ch/inseguimento

Giochi di nascondino

Il nascondino è un gioco in cui si devono cercare in compagni che vanno a nascondersi nelle vicinanze, conosciuto e amato in tutto il mondo.

Ambiente: il gioco si svolge di preferenza all'aperto, in un posto che offre parecchie possibilità di nascondersi.

Accenti: con il nascondino si migliora soprattutto la capacità di orientamento dei bambini.

Sicurezza e organizzazione: si deve delimitare esattamente l'ambito in cui si svolge il gioco e spiegarlo ai bambini. Elementi naturali come alberi, stradine etc. possono essere utilizzati per la demarcazione e se necessario si può ricorrere ad una segnaletica più chiara (palloncini, bandierine, nastro di delimitazione). Per evitare malintesi prima di iniziare a giocare si può anche percorrere il perimetro di gioco insieme ai bambini. Nei giochi di nascondino (soprattutto con i più piccoli) si devono assolutamente evitare potenziali pericoli (strade, cespugli di rovi, etc.). Nei giochi di ricerca delle tracce è consigliabile che ogni gruppo sia accompagnato da un adulto, che appoggia il gruppo e ne garantisce la sicurezza. Se i giochi si svolgono nel bosco fare attenzione anche alle zecche prendendo le misure preventive necessarie.

Nascondino



Descrizione: Si decide dove mettere la tana (albero) e fino a quanto contare. Poi un bambino nasconde la faccia contro l'albero e inizia a contare, consentendo agli altri di andare a nascondersi nell'ambito della zona stabilita in precedenza. Una volta finita la conta, il bambino parte alla ricerca dei compagni nascosti; se ne vede uno deve tornare alla tana per mettere il compagno fuori gioco pronunciando una formula prestabilita, ad esempio «tana per ...». Il gioco finisce quando tutti i bambini sono stati trovati o il monitore lo interrompe dopo qualche ricerca infruttuosa, dando un segnale prestabilito.

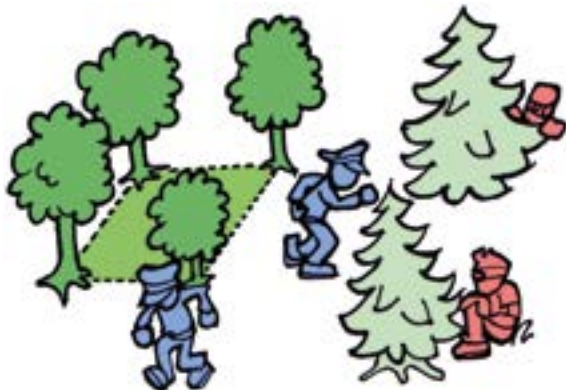
Scopo: I bambini imparano a correre, a orientarsi e a nascondersi.

Materiale: Materiale necessario per delimitare il terreno di gioco (palloncini, bandierine, nastro di delimitazione, etc.).

Varianti

- Non uno ma più bambini cercano gli altri.
- Chi viene scoperto passa a cercare i compagni.
- Chi si nasconde può andare alla tana senza farsi coprire e si affranca per il gioco successivo (non deve fare il cacciatore).
- Chi riesce a tornare alla tana senza essere scoperto può liberare tutti gli altri. In questo caso il gioco ricomincia con gli stessi ruoli.

Guardie e ladri



Descrizione: Il posto migliore per giocare a guardie e ladri è all'aperto (bosco, complesso scolastico delimitato, etc.). Il terreno di gioco e la prigione sono chiaramente delimitati (prigione = zona limitata da alberi). Si formano due gruppi, poi le guardie contano a occhi chiusi fino a un numero prestabilito mentre i ladri vanno a nascondersi. Finita la conta i poliziotti iniziano la ricerca; una volta scoperti, i ladri si recano da soli in prigione.

Scopo: I bambini imparano a correre, a orientarsi e a nascondersi.

Materiale: Nastri di colore diverso per distinguere guardie e ladri. Se necessario materiale per delimitare il terreno di gioco e la prigione (palloncini, bandierine, nastro di delimitazione, etc.).

Varianti

- I ladri liberi possono andare a liberare i compagni prigionieri toccandoli.
- La scommessa: un ladro può essere rilasciato se batte una guardia nel gioco «forbice, sasso, carta».

Seguire le tracce



Descrizione: I bambini sono suddivisi in due gruppi (A e B). Il gruppo A va a nascondersi lasciando dietro di sé delle tracce con pezzetti di carta, nastro di demarcazione, segatura, mentre il gruppo B esegue una consegna motoria sul posto. Terminata la consegna il gruppo B si mette sulle tracce dei compagni. Se riescono a trovare e a seguire tutte le tracce, alla fine del percorso troveranno i compagni del gruppo A. A seconda del materiale utilizzato, man mano che si trova una traccia la si deve recuperare (ad esempio i pezzetti di carta, mentre la segatura può essere lasciata nel bosco).

Scopo: I bambini imparano a correre su lunghe distanze (resistenza) a orientarsi a nascondersi, a collaborare nell'ambito di un gruppo.


Materiale: Pezzetti di carta, segatura, gesso o nastro di demarcazione.

Varianti

- Si possono lasciare tracce false per trarre in inganno il gruppo B e farlo correre nella direzione sbagliata.
- Se i bambini sanno leggere si possono lasciare per strada bigliettini con domande o consegne, risolvendo le quali arrivano alla traccia successiva (numerare i bigliettini).
- Accento su uno sport: cercare le tracce di sci nella neve, CO sugli sci di fondo, etc.
- Due gruppi nascondono in una zona prestabilita un tesoro, che deve essere trovato dalla squadra avversaria.

➤ Altre idee per i giochi sono disponibili all'indirizzo seguente: www.mobilesport.ch/nascondino

Giochi di lotta e zuffe

La lotta con regole corrette e le zuffe divertono e consentono ai bambini di vivere il proprio bisogno innato di muoversi in maniera variata, misurandosi con gli altri. Come introduzione ai giochi di lotta sono utili giochi più semplici, in cui provare il contatto fisico con i compagni ( «Promuovere la molteplicità» > «Lottare e azzuffarsi»).

Ambiente: se non sono disponibili una palestra o un dojo questi giochi possono essere fatti su un prato o sulla sabbia di un campo di beach volley.

Accenti: i giochi di lotta e le zuffe sono ottimi per un allenamento della forza adatto ai bambini. Le diverse forme consentono un allenamento ludico della muscolatura del tronco e delle estremità.

Sicurezza e organizzazione: i giochi di lotta e le zuffe sono molto faticosi. Pause brevi e frequenti cambi di partner consentono di mantenere elevata l'intensità e la tensione agonistica.

Il confronto fisico diretto con uno o più partner è molto interessante per i bambini, ma allo stesso tempo richiede per l'organizzazione una notevole disciplina. Prima di iniziare si deve comunicare chiaramente cosa si può e cosa non si deve fare (ad es. prese al collo, piegamenti delle articolazioni, pugni e calci, prese al volto). In questo tipo di giochi si deve anche prevedere una chiara regola per bloccare l'azione quando ci si sente in pericolo (ad es. gridare «stop» oppure battere due volte sulla schiena dell'avversario). Prima di iniziare si devono togliere monili e anelli e si devono legare i capelli se portati lunghi. Se nella lotta un bambino esce dal tappetino l'azione viene interrotta e si riprende dal centro del tappetino. La lotta diverte, ma comporta il rischio di esagerare e degenerare. Il monitor deve valutare se e quale tipo di lotta i bambini possono fare e vegliare al rispetto delle regole.

Regole: in segno di rispetto per l'avversario nei giochi di lotta e nelle zuffe prima e dopo dell'azione ci si saluta seguendo un rituale prestabilito (ad es. inchino o stretta di mano).

Tesoriere e pirata




Descrizione: Su ciascun tappetino si trovano due bambini; il tesoriere – che assume una posizione arcuata e protegge la cassa del tesoro (pallone medicinale) – e il pirata che cerca di portargliela via. Al segnale il pirata ha trenta secondi per cercare di rubare il bottino; scaduto il tempo ci si scambiano i ruoli.

Scopo: I bambini imparano a rispettare semplici regole, a farsi toccare, a fare attenzione agli altri, a riconoscere e assumere dei ruoli (attaccante e difensore), a conquistare oggetti e difenderli.

Materiale: Un pallone medicinale e un tappetino per ogni coppia.

Varianti

- Più semplice: giochi di contatto come «Touch me» e «Attenti alla pozzanghera» ( «Promuovere la molteplicità» > «Lottare e azzuffarsi»).
- Per facilitare il compito al tesoriere prevedere una cassa del tesoro più piccola (ad es. pallone da pallamano).
- Per rendergli il compito più difficile costringerlo a lottare a occhi bendati o con le mani congelate (chiuse a pugno).
- Lotta per la conquista di un palloncino, che non si deve far scoppiare.

Lotta per il tesoro



Descrizione: In un regno si trovano – ripartiti su delle isolette (tappetini) – un numero di tesori (palloni medicinali) pari alla metà dei partecipanti. I bambini corrono qua e là per il reame, al segnale cercano di conquistare un tesoro e di difenderlo con il proprio corpo. Chi resta senza tesoro ha trenta secondi di tempo per cercare di strappare la preda a uno dei compagni. La lotta per il tesoro avviene sempre uno contro uno. Chi alla fine del tempo di gioco è in possesso di un tesoro conquista un punto.

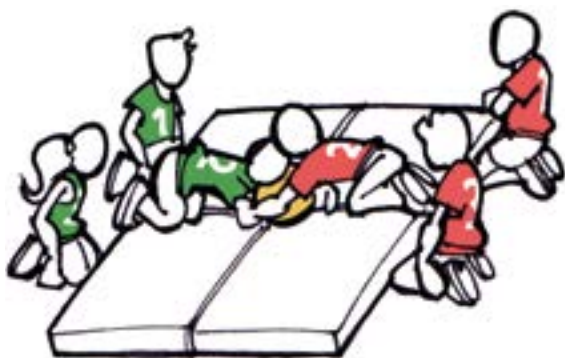
Scopo: I bambini imparano a reagire ai segnali, rispettare semplici regole, farsi toccare, fare attenzione agli altri, riconoscere e assumere dei ruoli (attaccante e difensore), conquistare oggetti e difenderli, sviluppare competenze tattiche.

Materiale: Un pallone medicinale e un tappetino per ogni coppia.

Varianti

- Variare le dimensioni della palla o del tappetino (ad. es. solo uno o due affiancati).
- Al posto del segnale d'inizio fermare la musica per dare il via.
- I bambini corrono in cerchio intorno a un reame delimitato.

Lotta per l'isola del tesoro



Descrizione: Si formano squadre di cercatori di tesori (tre bambini). Due squadre sono in ginocchio una di fronte all'altra su un'isola (quadrato fatto con tappetini) con al centro, fra le squadre, un tesoro (pallone medicinale). I membri di ciascuno gruppo sono numerati. Quando il direttore di gara chiama il numero corrispondente, i bambini si avviano carponi verso il tesoro cercando di conquistarlo e difenderlo dall'avversario per venti secondi, senza mai uscire dall'isola. La squadra che al termine del tempo di gioco è in possesso del tesoro conquista un punto.

Scopo: I bambini imparano a lottare lealmente con e contro l'altro, a rispettare semplici regole, reagire rapidamente a un segnale, conquistare oggetti e difenderli, sviluppare competenze tattiche, collaborare nell'ambito di un gruppo.

Materiale: Palloni medicinali e tappetini.

Varianti

- Lottano contemporaneamente più bambini per squadra.
- Spostandosi verso il tesoro si deve svolgere una consegna accessoria, ad es. toccare tutti i membri del gruppo o distendersi a terra sul ventre e sulla schiena prima di poter prendere il tesoro.
- Al centro dell'isola si trovano due palloni di colore diverso, cui corrispondono diversi punteggi (ad es. pallone rosso = 1 punto, blu = 2 punti).
- Con i più piccoli al posto dei numeri si possono usare nomi di animali.

➤ Altre idee per i giochi sono disponibili all'indirizzo seguente: www.mobilesport.ch/giochi-di-lotta

Alaska e palla bruciata

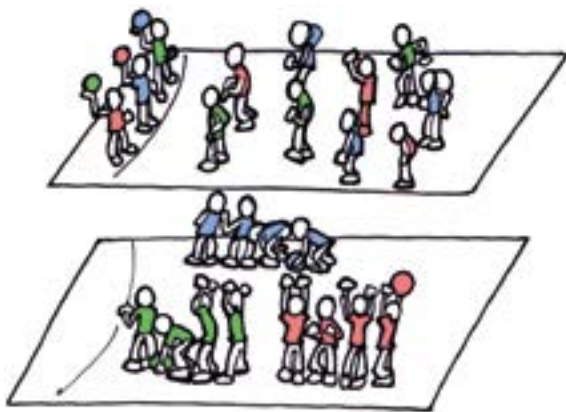
Anche la palla bruciata è un gioco molto conosciuto. Una squadra corre lungo il perimetro del campo di gioco, mentre l'altra cerca di impedirlo passandosi la palla. Le forme riportate qui di seguito hanno lo scopo di consentire a tutti i bambini di restare sempre in movimento.

Ambiente: le forme proposte possono essere svolte sia in palestra che all'aperto; l'unico presupposto è delimitare in modo chiaro il terreno di gioco. (G «Insegnare a giocare» > «Campo di gioco: adeguato all'attività»). Modificando le dimensioni del campo di gioco si può adattare il gioco al livello dei partecipanti. All'aperto si deve considerare che si possono lanciare o battere le palline molto più lontano, per cui le dimensioni del terreno di gioco devono essere adattate.

Accenti: alaska e palla bruciata favoriscono la combinazione delle abilità psicofisiche proprie di lanci (calciare/battere), prese e corsa. Dall'altro lato il gioco di squadra e l'uso di una strategia di gioco assumono sempre maggiore importanza.

Sicurezza e organizzazione: contare e annotare il punteggio può risultare a seconda del gioco scelto anche molto complicato. Si consiglia pertanto una forma semplice e adatta ai bambini (G «Insegnare a giocare» > «Seguire il gioco e contare i punti»).

Alaska multicolore



Descrizione: Si formano diverse squadre distinte con nastri di colore diverso, ciascuna con una palla dello stesso colore. Al comando, dall'apposita zona un bambino per squadra lancia in campo la palla di un'altra squadra. Poi i bambini corrono a recuperare la palla del proprio colore, formano una colonna a gambe divaricate e la fanno rotolare nella galleria che hanno formato. L'ultimo della colonna alza la palla in alto e grida «alaska». La squadra che conclude per prima conquista un punto.

Scopo: I bambini imparano a correre veloci, a lanciare, a giocare in una squadra.

Materiale: Per ogni squadra nastri e palla dello stesso colore.

Varianti

- Introduzione: i bambini sono in colonna a gambe divaricate in modo da formare una galleria attraverso la quale fanno rotolare la palla. L'ultimo della colonna prende la palla, corre all'inizio e fa rotolare nuovamente la palla attraverso il tunnel. Ogni bambino deve lanciare la palla una volta.
- Variare l'oggetto che si lancia: frisbee, pallina da tennis, palloni, etc.
- Variare la galleria, mettersi tutti carponi, formare un ponte rovesciato.
- Passarsi la palla al di sopra della testa o al lato della stessa.
- Accento specifico di uno sport.

Alaska



Descrizione: Si formano due squadre. Un giocatore della squadra di movimento lancia la palla in campo, poi i compagni partono e cercano di raccogliere punti percorrendo il perimetro del campo di gioco. La squadra in difesa raccoglie la palla, si dispone in colonna e fa rotolare la palla dal primo all'ultimo attraverso le gambe divaricate. L'ultimo della colonna quando riceve la palla la alza in aria e grida «alaska», bloccando così la corsa della squadra in movimento. Quanti giri ha compiuto la squadra in attacco?

Scopo: I bambini imparano a correre veloci, a lanciare, a giocare in una squadra.

Materiale: Palla e paletti per le basi.

Varianti

- Variare numero e dimensioni delle palle.
- Variare il tipo di lancio (calciare, battere, etc.).
- Variare il modo di «bruciare» l'avversario in corsa; la squadra in difesa forma un cerchio, tutti toccano la palla, etc.
- La squadra di movimento può scegliere fra percorsi di lunghezza diversa, cui corrisponde un punteggio diverso.
- Accento specifico di uno sport.

Palla bruciata



Descrizione: Due squadre contrapposte. Tre bambini di una stessa squadra lanciano in campo contemporaneamente una palla ciascuno, poi la squadra parte sul percorso, decidendo autonomamente quanti giocatori vuole inviare per segnare punti. Allo scopo si devono toccare le basi (tappetini) per poi tornare al punto di partenza. Ci si può fermare in salvo su una base intermedia. La squadra in difesa raccoglie le palle e le invia in un cerchio per bruciare i giocatori avversari sorpresi in movimento. Chi non è in salvo in una base deve tornare al punto di partenza senza segnare alcun punto. Ogni giro di campo concluso attribuisce un punto. Le squadre si scambiano il posto quando ogni giocatore ha lanciato la palla in campo una volta o se tutti i giocatori sono bloccati su una base.

Scopo: I bambini imparano a correre veloci, a lanciare, a giocare in una squadra. Il gioco è ottimo come introduzione al baseball (v. mobilesport.ch).

Materiale: Palle, tappetini, cerchio.

Varianti

- Variare le dimensioni o la forma del terreno di gioco, ades. più basi, campo triangolare, etc.
- Variare numero e dimensioni delle palle.
- Variare il tipo di lancio (calciare, battere, etc.).
- Homerun; se il bambino che ha lanciato la palla riesce a compiere in una sola volta il giro del campo il punteggio viene raddoppiato.
- Per aumentare la difficoltà si può limitare il numero di giocatori che possono fermarsi sulla stessa base.
- Tutti i bambini della squadra in difesa devono aver toccato la palla per poter «bruciare» l'avversario. In questo caso però si deve rendere più difficile il compito della squadra in attacco per mantenere un certo equilibrio (ades. allungare il perimetro del campo).
- Accento specifico di uno sport.

Palla prigioniera e tiri al bersaglio

La palla prigioniera è uno dei giochi più amati da molti bambini e insegnanti, ma non da tutti. Gli autori invitano gli insegnanti a riflettere sull'essenza del gioco e a provare possibili alternative. In fin dei conti è il docente a guidare i bambini e a indicare loro il gioco da fare.

G+S Sport per i bambini sottolinea tre punti che dovrebbero servire da spunto per una riflessione.

- Le varie forme di palla prigioniera, come altri giochi che richiedono lanci contro le persone, presuppongono gruppi piuttosto omogenei, perché altrimenti i più deboli – che sono quelli che dovrebbero avere più tempo e occasioni per provare e inserirsi nel gioco – sono destinati a uscire dal gioco piuttosto in fretta e a incassare dei colpi a volte anche dolorosi. Gli autori preferiscono quindi giochi in cui i bambini colpiti non sono costretti a lasciare il campo di gioco per un certo periodo o addirittura fino alla fine del gioco.
- L'idea di base del colpire gli altri e dello schivare i colpi non si ritrova poi in nessuno dei giochi sportivi. In questa ottica i bambini dovrebbero allenarsi a trovare spazi e a segnare reti evitando il portiere (non a colpirlo).
- A ciò si aggiunge una riflessione di carattere etico, in quanto la struttura e l'idea di fondo del gioco ricordano combattimenti e guerre.

G+S Sport per i bambini mostra in questa sede alternative che prevedono come bersaglio degli oggetti e non delle persone.

Ambiente: i giochi si possono svolgere sia in palestra che all'aperto, ma in ogni caso per poter giocare è necessario delimitare chiaramente un terreno di gioco.

Accenti: le varianti che riportiamo sono adatte per imparare a lanciare e a mirare al bersaglio, ma spesso si può allenare anche la presa della palla. È inoltre molto importante che i bambini possano giocare e muoversi a elevata intensità.

Tiro al bersaglio



Descrizione: In palestra sono disposti a diverse altezze (su panche, cassoni, carrelli per il materiale) diversi bersagli (barattoli, clavette, birilli). Sul terreno è segnata con una corda o un cono la distanza da cui tirare. Ogni bambino ha un pallone e cerca di abbattere il bersaglio. Quanto tempo è necessario per colpirli tutti. Chi colpisce il bersaglio anche con la mano più debole?

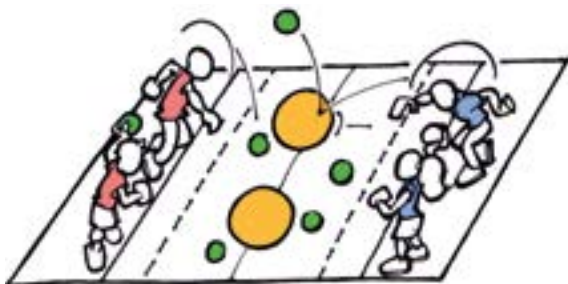
Scopo: I bambini imparano a lanciare e a colpire un bersaglio da fermi.

Materiale: Birilli, clavette, barattoli, panche, cassoni e palloni.

Varianti

- Più semplice: mettere i bersagli a terra, far rotolare anziché lanciare i palloni.
- Inserire percorsi obbligati da percorrere fra un lancio e l'altro.
- Come bersaglio fissare un cerchio agli anelli.
- Variare il pallone utilizzato e i bersagli.

Palla pesante



Descrizione: Due gruppi si affrontano, ciascuno disposto dietro una linea di tiro, posta poco dietro una linea di meta. Al centro del campo di gioco sono disposti palloni da fisioterapia, che ogni gruppo, lanciando palloni da dietro la linea di tiro, deve cercare di spingere oltre la propria linea di meta (in campo avversario). Vince il gruppo che spinge più palloni oltre la linea di meta.

Scopo: I bambini imparano a lanciare e a colpire un bersaglio da fermi.

Materiale: Palline da tennis o palloni da pallamano per lanciare, palloni di fisioterapia come bersaglio mobile.

Varianti

- Più semplice: far rotolare anziché lanciare.
- Utilizzare come bersagli mobili palle di diverse dimensioni e peso.
- Giocare con tre squadre su un campo a triangolo o in quattro su campo quadrato.
- Accento su uno sport.
- Disporre i bersagli al centro del campo su una panca (bottiglie in plastica, clavette, birilli). Vince la squadra che abbatte più bersagli.

I birilli mobili



Descrizione: Due gruppi si dispongono ciascuno in una metà campo, ogni bambino ha un birillo da difendere. Un bambino per squadra si trova dietro la linea di fondo della squadra avversaria. Ogni squadra ha una palla con la quale cerca di abbattere i birilli avversari, mentre difende i propri. Se un birillo viene colpito, il bambino che lo difende lo prende e va a sostituire il compagno nella zona franca dietro il campo avversario, che rientra in gioco. Quale squadra abbatte per prima tutti i birilli?

Scopo: I bambini imparano a lanciare e a prendere, a colpire un bersaglio mentre si muovono, a disporre i compagni in campo, a collaborare nell'ambito della squadra.

Materiale: Birilli e palloni.

Varianti

- Più semplice: delimitare una zona centrale che può essere usata da ambedue le squadre per i lanci.
- Variare il numero dei palloni.
- Variante all'aperto: riempire d'acqua le bottiglie di plastica.
- I birilli possono essere disposti solo in alcune zone delimitate (con la corda o il gesso) o in un cerchio.
- Variante più difficile: campo di gioco più grande dietro la linea di fondo.

➤ Altre idee per i giochi sono disponibili all'indirizzo seguente: www.mobilesport.ch/palla-prigioniera

Rubapalla

Si tratta di un gioco di una certa intensità, ottimo per stimolare la collaborazione nell'ambito del gruppo.

Ambiente: si può giocare in palestra o all'aperto, in acqua, su ghiaccio o neve.

Accenti: il rubapalla è ottimo per allenare il gioco insieme – uno contro l'altro e gli spostamenti tattici o le coperture; dato che non ci sono porte gli spostamenti sono liberi e quindi si può allenare la capacità di orientamento. I contatti con la palla, sia sotto forma di lancio che di presa, sono piuttosto frequenti per tutti i partecipanti.

Sicurezza e organizzazione: il rubapalla è facile da organizzare e non richiede materiale; al punteggio si può dare maggiore o minore importanza (G «Insegnare a giocare» > «Seguire il gioco e contare i punti»).

La tigre



Descrizione: Tre bambini sono disposti a triangolo e si passano una palla, un quarto, la tigre, è al centro e cerca di conquistare la palla. Quando intercetta il passaggio chi ha lanciato prende il suo posto e diventa tigre.

Scopo: I bambini imparano a lanciare e ricevere una palla, a intercettare i passaggi (tigre), a valutare la posizione e gli spostamenti del compagno e dell'avversario, a collaborare nell'ambito di un gruppo.

Materiale: Palla.

Varianti

- Più semplice: ogni bambino viene numerato e la palla si deve passare seguendo la numerazione.
- Più difficile: i bambini sono in movimento e devono passarsi la palla seguendo la numerazione data.
- Variare il numero di giocatori.
- Accento su uno sport: sostituire la palla con altro materiale.

Rubapalla



Descrizione: Si gioca in squadre di tre o quattro giocatori, che devono cercare di passarsi la palla più volte possibile senza che essa venga intercettata dagli avversari. La palla torna comunque sempre allo stesso gruppo, che può continuare a eseguire passaggi. Dopo un tempo prestabilito ci si scambiano i ruoli. Quale squadra ha eseguito più passaggi? Chi ha la palla non può muoversi e non può palleggiarla a terra.

Scopo: I bambini imparano a prendere e lanciare una palla stando in movimento, a creare situazioni collettive di vantaggio, impedire i passaggi avversari, riconoscere posizione e movimento di compagni e avversari e a reagire di conseguenza, a collaborare in un gruppo.

Materiale: Palla e nastri.

Varianti

- Vietato ripassare la palla a chi l'ha appena lanciata.
- La squadra che conquista la palla può iniziare a passarsela. Quale squadra riesce ad eseguire più passaggi?
- Quale squadra riesce a fare per prima cinque passaggi consecutivi senza intercettazioni? Dopo una serie riuscita la palla passa agli avversari.
- La squadra ottiene un punto quando tutti i giocatori hanno lanciato una volta la palla.
- I passaggi sono fatti con un rimbalzo a terra.
- Variare numero di giocatori per squadra, palle o dimensioni del campo di gioco.
- Accento su uno sport: varianti incentrate su pallacanestro, calcio, hockey, frisbee, etc.
- Un giocatore funge da «jolly» e aiuta la squadra di volta in volta in possesso di palla.

Rubapalla con i cerchi



Descrizione: Due squadre si affrontano su un terreno di gioco sul quale sono disposti tanti cerchi quanti sono i giocatori di ciascuna squadra, più due. Si segna un punto se il passaggio raggiunge un giocatore fermo dentro un cerchio. Se il passaggio viene intercettato il gioco passa all'avversario. Chi segna più punti?

Scopo: I bambini imparano a prendere e lanciare una palla in situazioni di gioco, a creare situazioni collettive di vantaggio, impedire i passaggi avversari, riconoscere posizione e movimento di compagni e avversari e a reagire di conseguenza, a collaborare in un gruppo.

Varianti

- Vietato ripassare la palla a chi l'ha appena lanciata.
- Variare numero di giocatori per squadra, palle o dimensioni del campo di gioco.
- Variare la dimensione dei cerchi, per facilitare il compito usare dei tappetini, per renderlo più difficile cerchi piccoli.
- La squadra segna un punto se il passaggio viene fatto con rimbalzo in un cerchio disposto a terra. Se un giocatore avversario ha un piede nel cerchio questo non può essere usato per il passaggio.
- La porta vivente: passarsi la palla attraverso la gambe divaricate di un compagno.

➤ Altre idee per i giochi sono disponibili all'indirizzo seguente: www.mobilesport.ch/rubapalla

Tiri in porta

Giochi sportivi come calcio, uni hockey, pallamano, pallacanestro e hockey su ghiaccio sono molto amati anche dai più piccoli, che li conoscono tramite i più grandi, gli adulti, la televisione, e vogliono ripetere le gesta dei loro idoli. I bambini però non sono degli adulti in miniatura, per cui si deve procedere a qualche adattamento.

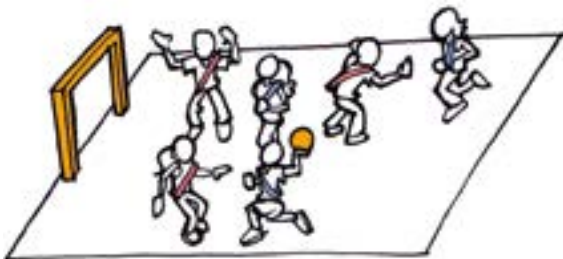
Le idee che riportiamo di seguito intendono consentire al bambino di crearsi l'opportunità di segnare e di vivere esperienze positive. Si cambia innanzitutto il numero di porte, in un secondo momento si passa dall'1:1 al 5:5 e alle situazioni di superiorità numerica. Si hanno in tal modo diverse possibilità che possono essere sempre adattate al livello del gruppo.

Ambiente: i giochi con tiri in porta possono essere svolti in palestra o all'aperto, in acqua, su ghiaccio o neve.

Accenti: in questi giochi i bambini imparano a segnare e a impedire reti e a giocare insieme e contro gli altri, oltre ad allenare le abilità specifiche dei singoli sport. Ogni bambino vive il gioco in modo diverso e si verificano situazioni variate e sempre nuove che consentono a ognuno di fare esperienze ludiche e agire in modo creativo.

Sicurezza e organizzazione: si inizia con forme giocate semplici, con poche regole e utilizzando materiale adatto ai bambini (G «Insegnare a giocare» > «Materiale ludico adeguato all'età»). Se i bambini giocano su più terreni di gioco paralleli, essi devono essere ben delimitati, per evitare scontri e incidenti (G «Insegnare a giocare» > «Campo di gioco: adeguato all'attività»).

3:3 con una sola porta



Descrizione: Le squadre di tre giocatori si affrontano sul campo per segnare sull'unica porta disponibile. Ogni squadra organizza il proprio gioco per segnare, ma anche per impedire reti avversarie. Si ha un costante passaggio dalla difesa all'attacco, man mano che si conquista la palla. Chi segna più reti?

Scopo: I bambini imparano a passare e a ricevere una palla, segnare reti, intercettare passaggi e tiri avversari, riconoscere posizione e movimenti di compagni e avversari, collaborare nell'ambito di una squadra.

Materiale: Palloni e porte.

Varianti

- Porte diverse: elementi di cassone, paletti, birilli, tappetini, porte da unihockey, etc.
- Accento su uno sport.
- Dall'1:1 fino al 5:5.
- Gioco in superiorità numerica.

3:3 su due porte per squadra



Descrizione: Due squadre di tre giocatori si affrontano su un terreno di gioco con due porte per squadra, senza portiere. La squadra in possesso di palla cerca di organizzare il proprio gioco per segnare, mentre gli altri cercano di impedire le reti. Dopo un goal la palla viene rimessa in gioco dall'avversario. Quale squadra segna più reti?

Scopo: I bambini imparano a passare e a ricevere la palla mentre sono in movimento, segnare reti, intercettare passaggi e tiri avversari, creare situazioni di vantaggio, riconoscere posizione e movimenti di compagni e avversari e reagire di conseguenza, collaborare nell'ambito di una squadra.

Materiale: Palloni e porte.

Varianti

- Porte diverse: elementi di cassone, paletti, birilli, tappetini, porte da unihockey, etc.
- Accento su uno sport.
- Dall'1:1 fino al 5:5.
- Gioco in superiorità numerica.

3:3 con una porta per squadra



Descrizione: Due squadre di tre giocatori si affrontano su un terreno di gioco con una porta per squadra, senza portiere. La squadra in possesso di palla cerca di organizzare il proprio gioco per segnare, mentre gli altri cercano di impedire le reti; dopo un goal la palla viene rimessa in gioco dall'avversario. Quale squadra segna più reti?

Scopo: I bambini imparano a passare e a ricevere la palla mentre sono in movimento, segnare reti, intercettare passaggi e tiri avversari, creare situazioni di vantaggio, riconoscere posizione e movimenti di compagni e avversari e reagire di conseguenza, collaborare nell'ambito di una squadra.

Materiale: Palloni e porte.

Varianti

- Porte diverse: elementi di cassone, paletti, birilli, tappetini, porte da unihockey, etc.
- Accento su uno sport.
- Dall'1:1 fino al 5:5.
- Gioco in superiorità numerica.

➤ Altre idee per i giochi sono disponibili all'indirizzo seguente: www.mobilesport.ch/tiri-in-porta

Giochi di rinvio

I rapidi scambi e il costante passaggio dall'attacco alla difesa affascinano e stimolano chiunque si cimenti in un gioco di rinvio, che si basa sempre sulla stessa idea di fondo, realizzata nella pratica in modi diversi. In sostanza infatti in ogni gioco di questo tipo due parti si lanciano un oggetto (pallina, volano) fino a quando una delle due non può più rinviarla come previsto dalle regole. Giocare in piccoli gruppi su campi di gioco ben delimitati consente all'insegnante di mantenere il controllo e ai bambini di svolgere un'attività di elevata intensità.

Ambiente: in palestra, contro una parete, sulla sabbia, sul prato, sulla neve, su fondo duro, con o senza rete. La varietà dei giochi di rinvio consente di giocarli un po' ovunque.

Accenti: i bambini devono orientarsi costantemente e trovare spazi vuoti nel campo avversario, per cui si stimola il senso del gioco. Si devono valutare le traiettorie e trovare la forza ottimale per ciascun colpo. Per promuovere e sostenere la bilateralità si dovrebbe far giocare anche con la mano più debole.

Sicurezza e organizzazione: terreni di gioco chiaramente delimitati e rispetto dello spazio a disposizione consentono di giocare anche in ambienti limitati.

Record



Descrizione: Due bambini si passano un pallone il più a lungo possibile senza farlo cadere a terra. Riescono a eseguire passaggi anche stando seduti, in ginocchio, camminando o saltellando su un piede solo? Quanti passaggi eseguono in gruppo, usando diversi palloni? Chi fa più passaggi senza commettere errori? Chi riesce a fare trenta passaggi senza errori? Quanti passaggi riescono in un tempo prestabilito, usando la mano più debole?

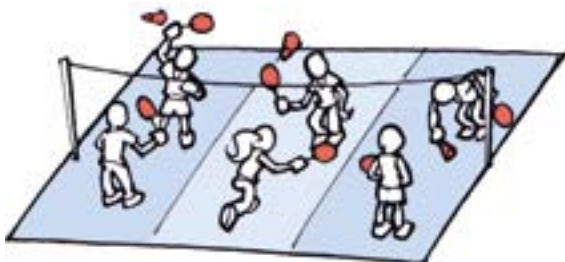
Scopo: I bambini imparano a colpire in modo controllato un oggetto, a vedere posizione e movimenti del compagno, a collaborare in un gruppo.

Materiale: Palloni.

Varianti

- Più semplice: giocare con un palloncino.
- Passaggi con un attrezzo: racchetta da goba, racchettoni in legno, racchette da ping pong, etc.
- Variare l'oggetto di lancio: pallina di carta, palla da pallanuoto piccola, pallina da tennis morbida, da tennistavolo, volano, indiana, etc.
- Variare il passaggio. Rinviare l'oggetto oltre una rete, attraverso un cerchio, dopo un rimbalzo a terra.
- Più difficile: eseguire il passaggio con diverse parti del corpo (mani, piede, ginocchio, testa, gomito, etc.).
- Più difficile: passarsi due palle contemporaneamente.
- Più difficile: dopo ogni tocco di palla eseguire una consegna (battere le mani, ruotare sul proprio asse, toccare con le mani a terra, saltare da fermo, etc.).

Palla sopra la corda



Descrizione: Due coppie di affrontano su un terreno di gioco diviso da una corda ad un'altezza raggiungibile per i bambini. Ogni squadra cerca di rinviare la palla in campo avversario cercando di farla cadere a terra senza che gli avversari possano recuperarla. Se ci riesce ottiene un punto, se la palla finisce fuori del campo di gioco è punto per l'avversario.

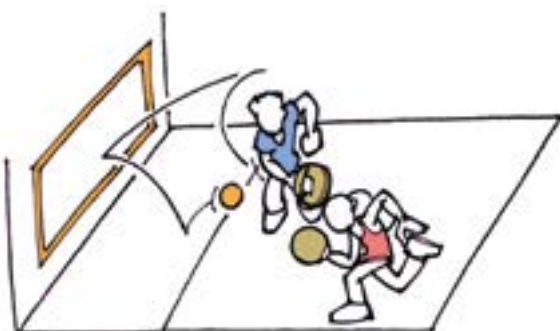
Scopo: I bambini imparano a prendere e lanciare un oggetto mentre sono in movimento, riconoscere posizione e movimento di compagni e avversari e a reagire di conseguenza, a collaborare in un gruppo.

Materiale: Racchette da goba, palline da tennis morbide, delimitazioni per il campo (nastro adesivo, piattini, birilli).

Varianti

- Variare l'altezza della corda (maggiore l'altezza, più difficili i lanci e più facili i recuperi).
- Variare il materiale utilizzato per il gioco (mani, racchette da tennistavolo, badminton, squash, tennis, palline da tennistavolo, volano, indiacca, etc.).
- Dopo ogni tocco di palla il bambino esegue una consegna accessoria (toccare con il piede la linea di fondo, toccare la parete, stendersi a terra e rialzarsi, correre intorno a un paletto, etc.).
- Variare il numero di giocatori per squadra.
- Se i giocatori sono dispari adattare il campo della squadra con meno giocatori.
- Accento su uno sport.

Rimbalzi



Descrizione: Usando una racchetta da goba e una pallina da tennis morbida due bambini giocano contro una parete cercando di colpire una zona delimitata. Dopo aver toccato la parete la palla può fare un solo rimbalzo a terra prima di essere giocata dall'avversario. Ogni giocatore cerca di mettere l'altro in difficoltà; chi non rinvia la pallina nella zona delimitata commette un errore, ciò comporta punto per l'avversario e battuta per chi ha perso lo scambio. La battuta deve essere fatta dal basso. Vince chi arriva per primo a 11 punti. In caso di parità sul 10:10 si continua fino a quando uno dei due ha due punti di vantaggio.

Scopo: I bambini imparano a prendere e lanciare un oggetto in modo controllato, a conquistarsi un vantaggio, riconoscere posizione e movimento di compagni e avversari e a reagire di conseguenza.

Materiale: Racchette da goba, palline da tennis morbide, se necessario nastro adesivo per delimitare la zona di gioco sulla parete.

Varianti

- Più semplice: far rotolare la palla contro la parete.
- Variare le racchette utilizzate (da tennistavolo, badminton, squash, tennis).
- Variare la zona; più grande o più piccola. All'angolo fra due pareti, prevedere oltre alla zona delimitata sulla parete anche una zona per i rimbalzi sul pavimento.
- Sotto forma di torneo con promozione e retrocessione. Dopo ogni partita (a tempo) chi vince viene promosso, chi perde retrocede. In caso di pareggio si gioca un punto decisivo.

➤ Altre idee per i giochi sono disponibili all'indirizzo seguente: www.mobilesport.ch/giochi-di-rinvio

Giochi per il ritorno alla calma

Questo tipo di giochi si caratterizzano per il fatto di consentire ai bambini di mettere da parte tensioni ed emozioni vissute nella lezione. Il bambino si calma e si rilassa in modo ludico (**P** «Creare le basi» > «Calmarsi e rilassarsi»).

Ambiente: i giochi per il ritorno alla calma si dovrebbero fare in un ambiente adatto allo scopo, calmo e isolato, che consenta ai bambini di concentrarsi e calmare del tutto le emozioni accumulate nei giochi precedenti.

Accenti: in questi giochi l'accento si può mettere sull'aspetto dell'agire insieme. È possibile anche stimolare tutti i sensi dei bambini e – per consentire loro di sentire l'atmosfera di calma anche a livello tattile – si possono usare materiali leggeri (come palloncini, teli, palle morbide, etc.).

Regole: per poter utilizzare al meglio calma e silenzio, tutti i bambini devono partecipare. Chi non riesce a stare fermo o non vuole partecipare al gioco deve poter svolgere in questo periodo un'attività calma e silenziosa (da non paragonare a una punizione), in modo da non disturbare i compagni.

Passarsi un cerchio

I bambini formano un cerchio dandosi le mani e cercano di passarsi un cerchio senza rompere la formazione data. Per riuscirci devono far scorrere il cerchio dal proprio corpo a quello del compagno. Con un gruppo di grandi dimensioni è consigliabile utilizzare più cerchi contemporaneamente.



I robot

I bambini sono suddivisi a coppie; uno si mette davanti a occhi chiusi e fa il robot, l'altro lo guida per la palestra con lievi colpetti; sulla schiena = vai diritto, sulla testa = stop, sulla spalla sinistra = vai a sinistra, sulla spalla destra = vai a destra, stando attento a riportarlo nella posizione di partenza evitando ogni scontro con gli altri.

Variante: ogni bambino guida due robot, che hanno gli occhi aperti, cercando di spegnerli. Per riuscirci deve farli toccare con le punte del naso (naso contro naso).

Scrivere sulla schiena del compagno

I bambini sono divisi a coppie, uno dietro l'altro. Quello dietro disegna sulla schiena del compagno un simbolo, o scrive una lettera, una parola, un numero. Quando l'altro indovina cosa ha scritto ci si scambiano le posizioni.

Il segnale

I bambini sono seduti in cerchio; l'insegnante fa l'occhiolino a uno di loro in modo discreto. Se il bambino se ne accorge può salutare gli altri e andare a casa.

Variante: i bambini sono allungati a pancia in giù (dormono). L'insegnante passa da uno all'altro e li sveglia schioccando le dita. Chi viene svegliato può andare via.

Altre idee per i giochi sono disponibili all'indirizzo seguente: www.mobilesport.ch/ritorno-alla-calma

Bibliografia e letteratura d'approfondimento

- Ufficio federale dello sport UFSPO (editore) (2010). *G+S Sport per i bambini – Esempi pratici*. Macolin: UFSPO.
- Ufficio federale dello sport UFSPO (editore) (2010). *G+S Sport per i bambini – Nozioni teoriche*. Macolin: UFSPO.
- Ufficio federale dello sport UFSPO (editore) (2009). *Manuale di base Gioventù+Sport*. Macolin: UFSPO.
- Ufficio federale dello sport UFSPO (editore) (2010). *Psiche – Basi teoriche ed esempi pratici*. Macolin: UFSPO.
- Ufficio federale dello sport UFSPO (editore) (2013). *Quaderno d'allenamento G+S Sport per i bambini Allround*. Macolin: UFSPO.
- Ufficio federale dello sport UFSPO (editore) (2008). *Ginnastica – Giochi sportivi*. Macolin: UFSPO.
- Ufficio federale dello sport UFSPO (editore) (2012). *Piano direttivo di Gioventù+Sport*. Macolin: UFSPO.
- Commissione federale dello sport CFS (editore) (1997) *Manuali per l'educazione fisica – volume 2 fascicolo 5: Scuola dell'infanzia Giocare; volume 3 fascicolo 5: 1.-4. Anno Giocare*. Berna: Commissione federale dello sport CFS.
- Balz, E. & Neumann, P. (1999): *Erziehender Sportunterricht*. In W. Günzel & R. Laging (Hrsg.), *Taschenbuch des Sportunterrichts*. Bd.1. (162–192). Baltmannsweiler: Schneider Verlag.
- Baumberger, J., Huber, L., Lienert, S., Müller, U. (2008). *Top Bewegungsspiele Band 1: für Kinder ab 5 Jahren*. Horgen: bm-sportverlag.ch.
- Baumberger, J., Müller, U. (2008). *Top Spiele für den Sportunterricht Band 2: für Kinder ab 7 Jahren*. Horgen: bm-sportverlag.ch.
- Baumberger, J., Müller, U. (2011). *Sportspiele spielen + verstehen*. Horgen: bm-sportverlag.ch.
- Conzelmann, A., Schmidt, M., Valkanover, S. (2011). *Persönlichkeitsentwicklung durch Schulsport*. Bern: Verlag Hans Huber.
- Krenz, A. (2001). *Kinder spielen sich ins Leben – Der Zusammenhang von Spiel- und Schulfähigkeit*.
- Krenz, A. (2014, März 24). *Das Spiel ist der Beruf des Kindes: das kindliche Spiel als Grundlage der Persönlichkeits- und Lernentwicklung von Kindern im Kindergartenalter*. Heruntergeladen von www.win-future.de/downloads/das-spiel-ist-der-beruf-des-kindes.pdf
- Krenz, A. (2014) *Kinder spielen sich ins Leben. Über die faszinierende Wirkung des freien Spiels*. *horizonte. Blätter für Politik und Kultur in Mecklenburg-Vorpommern*, 46, 10–11.
- Lang, H.(1996). *Spielen, Spiele, Spiel: Handreichung für den Spielunterricht*. Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Roth, K. & Hahn, C. (2007). *Integrative Sportspielvermittlung. Info Fachbereich Sport der Universität Heidelberg*, 29 (1), 4–7. Casalis, A. (2013). *Leo Lausemaus kann nicht verlieren*. Köln: Lingen Verlag.
- Roth, K. & Memmert, D. (2007). *Ballschule Heidelberg: spielerische, vielseitige und implizite Förderung der taktischen Kreativität*. *motorik*, 30, 202–209.
- Schweizerischer Fussballverband SFV (Hrsg.) (2013). *Kinderfussball-Konzept SFV – Fussball im J+S-Kindersport*. Bern: SFV.
- Scotton, R. (2013). *Splat n'aime pas perdre*. Paris: Editions Nathan.
- Memmert, D. (2012). *Development of Creativity in the Scope of the TGfU Approach*. In J. Butler & L. L. Griffin (Hrsg.), *More Teaching Games for Understanding. Moving Globally* (S. 231–244). Champaign: Human Kinetics.

Autori: Daniela Brönnimann, Sandra Lauber, Mirjam Schluop, Tim Hartmann,
Raphael Kern, Corina Wilhelm, Thomas Richard, Patricia Steinmann
Direzione del progetto: Patricia Steinmann
Traduzione: Servizi linguistici UFSPÖ

Fotografie: Thomas Oehrli, Daniel Käsermann
Illustrazioni: Luzi Etter
Impostazione grafica: Media didattici SUFSM

Edizione: 2014

Editore: Ufficio federale dello sport UFSPÖ
Internet: www.ufspo.ch, www.gioventuesport.ch
Ordinazione: dok.js@baspo.admin.ch
N° di ordinazione: 30.040.520 i
BBL: –

Tutti i diritti riservati. Riproduzione e diffusione di ogni tipo, anche parziali, sono possibili solo previa autorizzazione dell'editore e con indicazione della fonte.