

03 | 2020

## Giochi di transizione

### Tema del mese – Sommario

Introduzione	2
<b>Giochi</b>	
Quando c'è molto spazio	3
Quando lo spazio è poco	7
Mentre si è in viaggio	10
Per tornare alla calma	11
Giochi in capanna	13
<b>Informazioni</b>	16

### Categorie

- Età: da 5 anni in poi
- Livello scolastico: elementari
- Livello di capacità: principianti, avanzati, esperti
- Livello di apprendimento: acquisire, applicare, creare



**Un imprevisto rende impossibile iniziare o continuare una lezione di educazione fisica: una situazione nota a molti insegnanti che, in questi casi, sono tenuti a reagire in modo spontaneo e adeguato. La raccolta di giochi presentata in questo tema del mese offre la possibilità di occupare gli allievi durante i periodi di attesa in modo sensato e in un quadro sicuro.**

I giochi di transizione, come il nome lo indica, permettono di superare momenti di attesa oppure situazioni impreviste. I giochi di questo tipo sono conosciuti anche con altri nomi, per esempio «giochi tappabuchi». Gli insegnanti più esperti sono in grado, come dei maghi, di materializzare una serie di giochi dal nulla per rispondere a ogni situazione. Negli sport di montagna e sulla neve, gli istruttori hanno a disposizione vari giochi «da capanna», che offrono attività sensate e intriganti per i momenti in cui ci si deve rifugiare in una capanna per far passare una tempesta di neve oppure per le lunghe serate in comitiva.

Vi sono moltissimi giochi tappabuchi che servono tutti per degli obiettivi molto diversi. Da una parte aiutano per superare un momento «vuoto» in cui è necessario occupare gli allievi in modo sensato. Dall'altra possono essere utilizzati per raggiungere diversi altri scopi. In primo luogo, sono usati per occupare la classe in modo sicuro e intelligente.

### Cooperazione e confronto responsabile

I giochi di transizione stimolano le competenze sociali degli allievi: la cooperazione, e in alcuni giochi anche il confronto, svolgono un ruolo centrale. È richiesta e promossa l'attenzione degli allievi, che imparano ad assumersi responsabilità e a rispettare diverse regole senza che il docente debba fare da arbitro.

I giochi tappabuchi permettono di vivere esperienze, offrono divertimento e sfide e sono adatti a diversi gruppi target. Molti dei giochi presentati nella seguente raccolta possono essere utilizzati per tutte le fasce d'età o, ad esempio anche per adulti, adattati a diversi gruppi grazie alle possibili varianti.

Il presente tema del mese propone delle idee di gioco variate, alcune ben note, altre nuove. Sono state sviluppate, testate e formulate dagli studenti del Bachelor della Scuola universitaria federale dello sport SUFMS nell'ambito del corso «Teoria e pratica dell'educazione sportiva».



# Introduzione

**La parte seguente riporta i giochi tappabuchi suddivisi in categorie, benché non tutti i giochi possano essere assegnati in modo chiaro a una categoria.**

Questa categorizzazione non è né definitiva né basata su requisiti uniformi. Si riferisce principalmente al criterio della situazione in cui si trova il gruppo:

- ... luoghi con molto spazio per i movimenti (palestra, piazzale, prato, ecc.)
- ... luoghi con poco spazio per i movimenti (aula, corridoio, ecc.)
- ... mentre si è in viaggio (spazio pubblico, mezzi di trasporto, ecc.)
- ... giochi per calmare
- ... giochi da capanna e campo sportivo

Molti giochi possono anche essere inclusi nelle lezioni o utilizzati, se c'è ancora tempo, alla fine della lezione.

## Introduzione nella classe

I giochi di transizione possono spesso essere usati senza preparazione e per lo più senza materiale. Questi giochi sono applicabili in qualsiasi momento e, a seconda del gioco, sono adatti per luoghi molto spaziosi o per uno spazio ristretto. Si raccomanda di introdurre e praticare i giochi in classe affinché le regole e l'esecuzione siano note agli allievi. Una volta che i giochi sono stati introdotti in classe, possono essere eseguiti in modo relativamente rapido e senza istruzioni.

Occorre sempre garantire la sicurezza degli allievi. Pertanto, i giochi tappabuchi devono restare di facile esecuzione e senza pericoli. Eventualmente, il capo classe o l'allievo più grande potrebbe assumersi il ruolo dell'allenatore. Se possibile, i giochi tappabuchi non comportano l'esclusione di giocatori. Un allievo che non fa parte del gioco potrebbe avere altre idee per occuparsi. Il tempo disponibile per l'apprendimento e il movimento possono essere mantenuti grazie ai giochi tappabuchi – anche in situazioni impreviste.

## Panoramica dei requisiti per i giochi tappabuchi

- Nessun materiale o poco materiale necessario
- Applicabili in qualsiasi momento e ovunque
- Non pericolosi
- In parte eseguibili senza istruzioni del docente
- Tutti i bambini partecipano, in questi giochi non vi sono espulsioni

# Quando c'è molto spazio

Se per i giochi tappabuchi vi è molto spazio, è possibile eseguire forme più intense sul piano motorio. Poco importa se per i giochi si utilizza una palestra o un piazzale (sportivo). Quello che conta è l'assenza di oggetti pericolosi come pareti, porte aperte, materiale sparpagliato a terra, ostacoli sul campo da gioco, traffico di veicoli in prossimità, alberi, gradini, ecc.

## Allenatore personale

Gli allievi definiscono una persona (detective). Il detective esce dallo spazio oppure si gira e chiude gli occhi. Il gruppo definisce un allenatore personale, che avrà il compito di dimostrare un movimento che poi tutti gli altri imitano. Il detective entra al centro del cerchio e cerca di capire chi è l'allenatore personale. Dopo un paio di secondi, l'allenatore personale cambia l'esercizio (movimento) che tutti devono copiare. Quando il detective capisce chi è l'allenatore personale si riassegnano i ruoli.

### Altri ruoli possibili:

- Il neofita: si muove sempre in modo diverso rispetto all'allenatore personale e confonde il gioco.
- Il bradipo: esegue i movimenti molto più lentamente e cambia esercizio sempre in ritardo.
- Il bodybuilder: è fissato sul lato estetico del movimento e attiva in modo esagerato i muscoli.

### Varianti

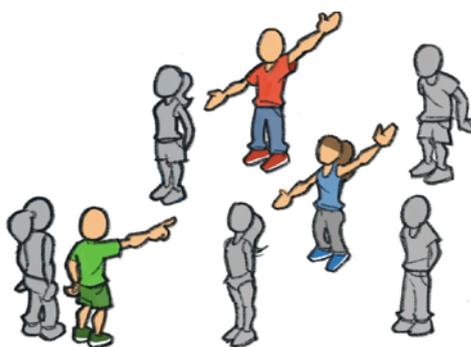
- **Chi è il direttore d'orchestra?** Un allievo si allontana o gira rispetto al gruppo. Gli altri definiscono il direttore d'orchestra. Il gruppo inizia a suonare diversi strumenti eseguendo la pantomima (p. es. fluato, violino, chitarra, ecc.). L'allievo che si era allontanato torna nel gruppo mentre tutti stanno già suonando. Il direttore d'orchestra cambia strumento e tutti gli altri lo seguono cambiando il loro strumento. L'allievo venuto da «fuori» deve scoprire chi è il direttore d'orchestra.
- **Circo:** Un allievo si allontana o gira rispetto al gruppo. Gli altri definiscono il direttore del circo. Con l'aiuto della pantomima, il gruppo inizia a rappresentare i diversi ruoli del circo (pagliaccio, artista, acrobata, ecc.). L'allievo che si era allontanato torna nel gruppo mentre tutti si sono già immedesimati nei loro ruoli. A un certo punto, il direttore del circo cambia ruolo e tutti lo imitano eseguendo lo stesso ruolo. L'allievo venuto da fuori deve scoprire chi è il direttore del circo.
- **Stessa cosa, ma nello zoo.**



## Memory umano

Due allievi si allontanano dal gruppo o si girano di spalle e chiudono gli occhi. Gli altri bambini si cercano un compagno e formano gruppi da due. Le coppie decidono un movimento e si esercitano tra di loro. Per esempio il burattino, un'onda con le braccia, ecc. Poi gli allievi si sparpagliano nello spazio. I due allievi che si sono allontanati tornano nel gruppo e giocano a memory uno contro l'altro. Devono combinare gli allievi per ricreare le coppie.

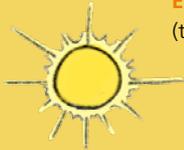
Come nel vero memory, si può provare due volte. Ovvero: chiamare un allievo e chiedergli di fare il movimento (girare una carta) e poi chiamarne un secondo e chiedere il movimento (seconda carta). Se i movimenti sono uguali, è stata trovata una coppia. Se no tocca all'altro giocatore. Vince chi trova più coppie.



## Jolly delle quattro stagioni

I bambini formano due cerchi (uno all'interno dell'altro) composti dallo stesso numero. Gli allievi del cerchio esterno sono rivolti verso l'interno e quelli del cerchio interno verso l'esterno. I bambini del cerchio interno si tengono per mano per creare uno spazio protetto (rifugio) che cambia nel corso delle stagioni (v. tabella sotto). Gli allievi del cerchio esterno sono escursionisti che si spostano attorno allo spazio protetto. All'inizio cercano a tutti i costi di trovare il tesoro al centro del rifugio (nel caso ideale un fischietto oppure un altro oggetto). Il primo allievo che riesce ad accaparrarsi il tesoro diventa il jolly delle quattro stagioni. Il jolly è al centro del rifugio, mentre gli altri allievi riformano i cerchi. In seguito, sceglie una delle stagioni e la dice a voce alta, il rifugio è stato allestito. Facendo un fischio fa partire il gioco e poi colloca il fischietto a terra davanti a sé, affinché possa essere usato come tesoro per il prossimo jolly.

I bambini devono eseguire i seguenti compiti a seconda delle stagioni:

Stagione	Escursionisti	Rifugio
 <b>Primavera</b>	<b>Scout</b> Sgattaiolare al centro passando sotto le braccia degli allievi che formano il rifugio.	<b>Tenda</b> Gli allievi piegano le ginocchia e si tengono per mano.
 <b>Estate</b> (temporale estivo)	<b>Bagnante</b> Tutti girano liberamente per sfuggire al temporale.	<b>Ombrellone</b> (scudo) Evitare che i bagnanti trovino riparo.
 <b>Autunno</b>	<b>All'indiana</b> Superare l'entrata dei tipi (galleria).	<b>Tipi</b> Estendere braccia e gambe, a terra su 4 punti di appoggio per formare un'entrata.
 <b>Inverno</b> (evitare il freddo)	<b>Eschimo</b> Rotolare come palle di neve.	<b>Iglu</b> Quadrupedia (posizione a quattro zampe).

Dopo tre compiti, i bambini cambiano cerchio. Dopo la sua missione, il jolly rientra nel cerchio esterno. In caso di opinioni divergenti, l'ultima parola spetta al jolly.

### Varianti

- Animali (come si muovono) e il loro rispettivo rifugio, sport (azione) e rispettivo campo, per avere meno ruoli (2 o 3) invece delle 4 stagioni per i bambini più piccoli.

### più facile

- Per semplificare: rappresentare le stagioni seguendo l'ordine normale.

**Osservazioni:** Distanze, posizioni e azioni devono essere regolate in base alle dimensioni e all'età del gruppo. Il gioco richiede un po' di tempo per allenarsi e imparare prima di poter essere giocato senza l'aiuto dell'insegnante.

**Materiale:** fischietto

## Aquila, marmotta e stambecco

Gli allievi formano un cerchio. Un allievo è al centro del cerchio, nomina un animale e indica un compagno. Questo, così come i rispettivi vicini a sinistra e a destra, devono rappresentare immediatamente l'animale con i movimenti corretti:

- Marmotta: l'allievo al centro «fischia», gli allievi a sinistra e a destra ascoltano appoggiando una mano dietro all'orecchio che si trova in direzione della marmotta.
- Aquila: l'allievo al centro ha una visione panoramica, facendosi ombra con la mano sopra gli occhi scruta l'orizzonte. Gli allievi a sinistra e a destra simulano dei movimenti di ali con il braccio a destra e rispettivamente a sinistra (parte esterna) dell'aquila.
- Stambecco: l'allievo al centro usa le braccia per imitare le corna di uno stambecco. Gli allievi a sinistra e a destra «raspano a terra con il piede» (piede vicino allo stambecco).

Chi compie un errore oppure reagisce troppo lentamente si deve spostare al centro del cerchio e a sua volta dare indicazioni.

### Variante

- Insieme alla classe, creare altri animali con i rispettivi movimenti per aumentare il numero di possibilità (animali possibili).



## Pozione magica

Tutti gli allievi formano un cerchio. Almeno quattro bambini formano il calderone della strega nel mezzo tenendosi per mano. Un'allieva è la strega oppure un allievo lo stregone. La strega (o lo stregone) gira attorno al calderone e dice: «Gira gira il mestolone, cosa va nel calderone?» e indica un allievo. Questo deve dire un ingrediente schifoso, per esempio: sputo di rospo. L'allievo poi va verso il calderone e, con un gesto pantomimico, butta l'ingrediente nel centro. A questo punto la strega esclama: «calderone gira!». Il calderone inizia a girare e gli allievi che lo compongono mormorano «sputo di rospo, sputo di rospo». Poi si ferma tutto. Viene aggiunto un altro ingrediente. Il calderone gira, nomina il primo ingrediente più quello nuovo. La durata del movimento è dunque più lunga. Si continua così finché tutti gli allievi hanno buttato qualcosa nel calderone oppure la ricetta comprende circa 10 ingredienti. A ogni nuovo ingrediente, il gruppo del calderone scandisce in modo ritmico e regolare tutta la lista più l'ingrediente nuovo. Poi la strega decreta: «la pozione è pronta!». A questo punto, tutti gli allievi si avvicinano al centro e imitano il gesto di usare un cucchiaio per consumare l'intruglio. La pozione inizia a fare effetto e basta che la strega dica una parola, per esempio «coniglio» che tutti gli allievi si tramutano in conigli e iniziano a saltellare annusando l'erba. Poi la strega dice «bambini!» e tutti tornano nel loro stato normale, anche i bambini che componevano il calderone.

Fonte: [www.kigasite.de](http://www.kigasite.de)



## I cantoni

Ogni bambino sceglie un cantone (ogni cantone può essere scelto una sola volta). A ogni partecipante inoltre vengono assegnati tre punti di partenza. I cantoni formano un cerchio nel quale un cantone si colloca al centro, per esempio Lucerna. Lucerna lancia la palla in alto e nomina un altro cantone, per esempio Giura. Nel contempo tutti i bambini corrono verso il cantone chiamato. Giura cerca di prendere la palla lanciata e grida «STOP» non appena si ritrova con la palla tra le mani. Tutti i bambini si fermano nello stesso istante. Giura può eseguire ora tre passi verso un altro allievo. Il bambino scelto forma con le sue braccia un canestro. Se Giura lo centra ottiene un punto e il bambino-canestro un punto in meno. Se Giura invece non riesce a fare canestro, perde un punto. A questo punto tutti i bambini tornano nel cerchio. Giura lancia la palla in altro e chiama un altro cantone

### Varianti

- Invece di contare i punti, tutti gli allievi ricevono tre pinze per il bucato che possono attaccarsi alla maglietta. Chi perde un punto consegna al compagno che lo vince la molletta.
- Come gioco per conoscersi: in tal caso usare i veri nomi degli allievi.
- Invece dei cantoni usare altri termini: diversi tipi di frutta, animali, paesi, professioni, ecc.

**Materiale:** 1 soft ball, guanto o altro oggetto morbido, molletta (variante)



# Quando lo spazio è poco

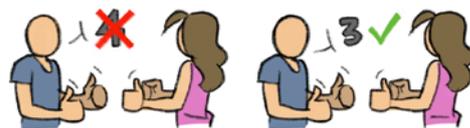
I giochi seguenti si prestano per gruppi che devono aspettare ed essere tenuti occupati in uno spazio ristretto. Si tratta di forme a bassa intensità di movimento. Anche per questi giochi tappabuchi, la sicurezza deve essere garantita.

## Pollici in alto

Due giocatori si affrontano. Entrambi giocano con due mani o due pollici. All'inizio ci sono quattro mani in gioco. Lo scopo di questo gioco è di indovinare il numero di pollici che saranno in alto alla fine. Svolgimento: ogni giocatore ha la possibilità di alzare o abbassare i pollici dopo un segnale prestabilito (p. es. 1, 2 e ...). All'inizio entrambi i giocatori tengono le mani (pugni e pollici ripiegati) al centro. Al 3, un giocatore annuncia il numero totale di pollici che pensa verranno alzati. Allo stesso tempo, entrambi i giocatori alzano 0, 1 o 2 pollici. Chi indovina il numero corretto di pollici toglie una mano dal gioco. Vince chi indovina due volte di seguito il numero corretto di pollici. In seguito, tutti i vincitori si cercano un nuovo sfidante e tutti i perdenti giocano con un altro perdente.

### Variante

- Partita con più di due giocatori. L'ultimo ad avere il pollice alzato è il perdente.



## Nel flusso del ritmo

Tutti gli allievi formano un cerchio. Uno straccio giace sul pavimento davanti a un allievo. Chi ha lo straccio davanti a sé dà un ritmo per due volte di fila con diverse parti del corpo. Tutto il gruppo ripete questo ritmo fino a quando tutti riescono a seguirlo. Poi la persona a destra prende lo straccio davanti a sé ed esegue due nuovi movimenti con altre parti del corpo ma allo stesso ritmo. Il gruppo ripete gli stessi movimenti sempre allo stesso ritmo, e così via.

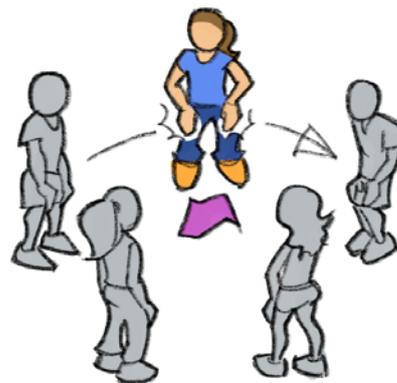
**Esempio:** ritmo di base «We will rock you» dei Queen):

- 2 x battere sulle cosce
- 1 x battere le mani
- 1 x pausa

Ripetere il tutto 4 volte, ecc.

### Varianti

- 2 x esempio, 2 x tutti insieme, di nuovo → 2 x esempio, 2 x tutti insieme.
- In movimento (passi laterali)
- Cambiare ritmo
- Definire le parti del corpo (p. es. solo piedi, mani, ecc.)
- Escludere una parte del corpo
- Posizione di partenza diversa, p. es. seduti/in piedi



## Preparare lo zaino

Disporre la classe in cerchio. Un allievo inizia e dimostra un movimento. L'allievo successivo ripete il primo movimento e ne aggiunge un altro. Il terzo bambino presenta i due movimenti mostrati e ne aggiunge un terzo, e così via. La classe è poi in grado di ripetere tutti i movimenti in sequenza senza dimenticarne?

### Varianti

- Come gioco per conoscersi: con ogni movimento nominare la persona che l'ha creato
- Usare il mimo dei movimenti per dimostrare gli oggetti
- Dimostrare discipline sportive
- Dimostrare l'animale preferito
- «Preparo lo zaino con ...»: svolgere il gioco con oggetti che sono nominati

**Osservazione:** Con una classe numerosa, è consigliato giocare in due o più gruppi.



## Battiamo le mani

Gli studenti si inginocchiano e formano un cerchio. Il docente crea un rimo battendolo sul pavimento con una mano. Il segnale si sposta nel cerchio, uno dopo l'altro gli allievi battono il pavimento con una mano prima, poi con l'altra. «Doppio applauso» = cambio di direzione.

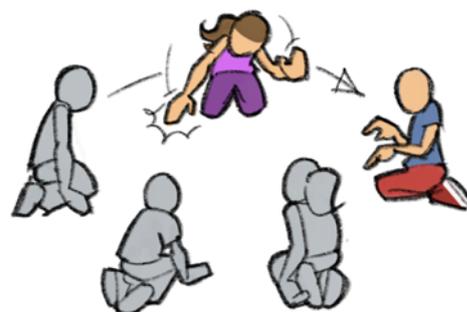
### Variante

- In piedi: gli allievi fanno passare due palle nel cerchio. Una delle due palle riesce a raggiungere l'altra? Una forma che richiede più spazio e materiale.

### più difficile

- Incrociare le braccia.
- Spingere la mano destra sotto la mano sinistra del vicino a destra.
- Guardie e ladri: il docente fa scappare il ladro battendo una volta con la mano sul pavimento. Con un secondo segnale fa partire le guardie all'inseguimento. Riuscirà la guardia a catturare il ladro?
- I segnali per la guardia e il ladro sono due varianti diverse di segnale (guardia: battere a terra un pugno).

**Materiale:** pallone (per la variante)



## Nodo gordiano

Da 5 a 8 bambini formano un cerchio stando in piedi uno vicino all'altro. Ogni allievo prende per mano un altro bambino, ma senza dare entrambe le mani allo stesso compagno. Una volta che tutti hanno le mani occupate, gli allievi cercano di sciogliere il nodo girando, scavalcando, passando sotto i compagni e arrampicandosi, senza però mai lasciare la presa.

### Varianti

- Invece di prendersi direttamente la mano, i bambini tengono un nastro nella mano destra. Con la mano sinistra afferrano il nastro di un compagno. Svolgere lo stesso gioco di cui sopra.
- I bambini formano un cerchio e si tengono per mano. Girando e scavalcandosi formano un nodo gordiano. Un allievo resta fuori e fornisce indicazioni ai compagni per cercare di sciogliere l'intreccio.
- I bambini formano un cerchio. Un allievo resta fuori. Un gomitolo di lana viene lanciato avanti e indietro nel cerchio finché tutti tengono il filo di lana tra le mani. Poi l'allievo che è restato fuori deve guidare il gruppo per sciogliere il nodo (cambiare posto, passare sopra/sotto il filo...). Il filo non deve essere lasciato andare. L'obiettivo finale è che non vi siano incroci nel filo.

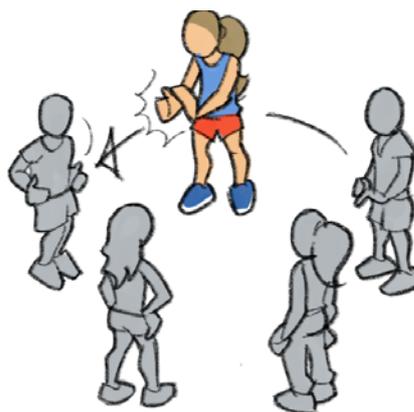
**Materiale:** nastri, gomitolo di lana (varianti)



## L'applauso vagante

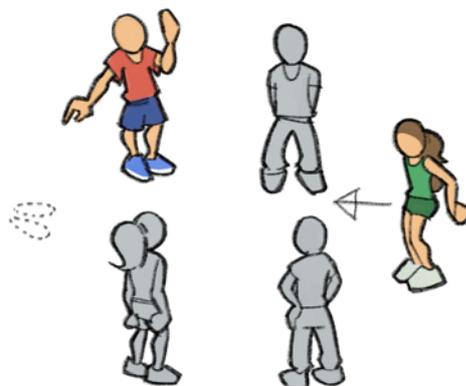
I bambini formano un cerchio. Un primo allievo si rivolge al vicino e batte le mani. Il vicino si gira a sua volta verso il primo allievo e batte le mani allo stesso ritmo. Poi passa l'applauso nella stessa direzione del primo allievo – o glielo restituisce. Subito dopo averlo restituito, l'applauso non può essere restituito di nuovo. Il gioco funziona bene ed è davvero divertente quando si crea un ritmo comune. Poco a poco è possibile aumentare il ritmo.

**Osservazione:** Questo gioco si svolge insieme, non uno contro l'altro. Non si tratta di ingannare gli altri! L'obiettivo è trovare un ritmo comune. L'esperienza di gruppo è in primo piano.



## Posto libero alla mia destra

Gli allievi formano un cerchio lasciando lo spazio per una persona. L'allieva A, che si trova a sinistra del buco, inizia dicendo «alla mia destra c'è un posto libero, vorrei che XY (nome di un compagno) lo prenda». L'allievo chiamato (B) lascia il suo posto per riempire il buco. Tocca ora all'allievo C che si trova a sinistra del nuovo spazio libero. C chiama il prossimo per riempire il buco. Si continua così aumentando sempre di più il ritmo di gioco.



# Mentre si è in viaggio

Quando si viaggia in gruppo, ci sono sempre dei tempi di attesa, per esempio quando si aspetta l'autobus o il treno, oppure quando un impianto sportivo riservato non è ancora libero. I giochi successivi sono adatti anche per campi di un giorno o serate in comitiva.

## Ninja

Da 5 a 8 allievi formano un cerchio. Con un grande balzo tutti saltano all'indietro pronunciando contemporaneamente la parola «Ninja». La posizione assunta dopo il salto è la forma di partenza per ogni allievo che si «congela» senza muoversi. Un giocatore ninja avvia il gioco cercando di toccare la mano di uno dei suoi due vicini. Per farlo, si può muovere solo una volta. Il giocatore ninja che viene attaccato può schivare con un movimento. In senso orario o antiorario, la persona successiva sferra un attacco. Se una mano viene toccata, questa mano resta fuori gioco (è appoggiata sulla schiena). Chi «perde» entrambe le mani è espulso dal cerchio dei ninja. Il gioco continua finché rimane una sola persona. Chi viene eliminato svolge un compito: per esempio, correre a un palo vicino, camminarci intorno e correre di nuovo indietro. In seguito l'allievo può prendere di nuovo il posto nel cerchio e giocare.

### Variante

- I giocatori eliminati formano insieme un nuovo cerchio. Se si gioca con più gruppi, i giocatori ninja eliminati possono trovare un nuovo cerchio ed entrare nel gioco.



## Uno, due, tre

Gli allievi formano gruppi di due e contano alternativamente su tre. Contano il più velocemente possibile dicendo sempre un solo numero a persona (A dice 1, B dice 2, A dice 3, B dice 1, ecc.). In seguito un numero è sostituito da un movimento (1= battere le mani), i numeri 2 e 3 sono ancora pronunciati il più velocemente possibile: «Battere le mani – 2 – 3». Poi anche il numero 2 viene sostituito da un movimento («battere le mani – salto – 3»). Successivamente, anche il numero 3 viene sostituito da un movimento. Gli allievi allineano poi i movimenti nell'ordine corretto e aumentano gradualmente il ritmo.

### Variante

- La classe forma un cerchio. Ora il conteggio viene fatto nel cerchio un allievo dopo l'altro. Un numero è sostituito da un movimento. Per esempio il numero «7». Tutti i numeri della tabellina del 7 e tutti i numeri che contengono un 7 vengono sostituiti con questo movimento. (7, 14, 17, 21, 27, 28...)



# Per tornare alla calma

**Se durante una lezione una classe è molto agitata o emotivamente scossa, sarà difficile per l'insegnante continuare la lezione come previsto. Giochi ed esercizi possono aiutare per calmare gli allievi. Questi giochi tranquillizzanti sono inoltre utili a riportare di nuovo l'attenzione degli allievi sulla lezione.**

## Respiro alternato

Gli allievi si siedono con la schiena eretta a occhi chiusi. Chiudono la narice destra con il pollice della mano destra. Poi inspirano attraverso la narice sinistra per quattro secondi. In seguito chiudono entrambe le narici una con il pollice destro e l'altra con l'anulare destro e trattengono il respiro per circa quattro secondi.

Ora aprono la narice destra ed espirano il più completamente possibile per otto secondi. Poi, eseguire lo stesso dall'altra parte: inspirare attraverso la narice destra ed espirare attraverso la narice sinistra.

Questa sequenza può essere eseguita da tre a otto volte.

### Variante

- Per una forma più avanzata, cambiare il rapporto (durata di secondi) tra inspirazione ed espirazione.



---

## La schiena è una lavagna

Gli allievi formano gruppi da due. Un compagno si sdraia sul pavimento con la pancia a terra. Il secondo allievo si siede accanto e disegna qualcosa sulla schiena del compagno che cerca di indovinare la forma. Appena ha indovinato, l'allievo che ha fatto il disegno «pulisce» la lavagna passando con il palmo della mano sulla schiena. Cambiare i ruoli.

### Varianti

- L'allievo preme un numero variabile di dita contro la schiena del compagno a terra che deve indovinare il numero di dita.
- In piccoli gruppi: gli allievi si siedono in fila sul pavimento e si collocano in modo da poter toccare la schiena della persona davanti a loro. L'allievo in fondo dipinge con il dito qualcosa sulla schiena davanti a lui. In seguito, il secondo della fila copia la forma sulla schiena davanti a lui. In questo modo il disegno continua il suo viaggio fino a quando raggiunge l'allievo al primo posto. Questo riporta il disegno che pensa di aver percepito su un pezzo di carta o dice che cos'è: è sempre la stessa immagine? In seguito cambiare posto.

**Materiale:** matita e carta



## Massaggio meteo

Formare gruppi di due. Uno allievo si sdraia su un tappeto o sul pavimento sulla pancia. La sua schiena rappresenta un prato. L'altro allievo imita diverse condizioni meteo, che si muovono sul prato:

- Sole: far scivolare delicatamente i palmi delle mani sulla schiena e trasmettere così il calore che si è generato.
- Pioggia: tamburellare con la punta delle dita sulla schiena (leggero e poi più forte).
- Grandine e tuoni: tamburellare con i pugni, non troppo forti, sulla schiena.
- Fulmine: con un dito disegnare rapidamente una linea a zig-zag sulla schiena.
- Vento: accarezzare «selvaggiamente» la schiena con entrambi i palmi delle mani.

Alla fine di tutti i cambiamenti climatici, torna a splendere il sole.

### Variante

- Invece del tempo, scegliere un altro tema, per esempio: preparare la pizza, lavoro del giardiniere, ecc.



## Stretta di mano

Gli allievi e l'insegnante formano un cerchio, afferrano le mani dei vicini e chiudono gli occhi. L'insegnante fa partire una stretta di mano che poi viaggia nel cerchio riportata da mano a mano. Gli allievi passano questa stretta di mano al loro vicino. La direzione del giro cambia premendo la mano del vicino due volte di seguito.

### Variante

- La stretta di mano viene inviata in due direzioni.



# Giochi in capanna

Per le attività all'aperto o sulla neve, i giochi in capanna possono essere utilizzati quando un impianto sportivo (per esempio l'impianto di risalita) chiude a causa del maltempo o quando il tempo non permette più l'attività all'aperto. È importante tenere la classe occupata con forme di gioco e tenerla di buon umore, in modo che non si annoi. Benché impegnative, queste situazioni offrono meravigliose opportunità per i giochi da tavolo e le esperienze di gruppo!

## Clan di famiglie

Gli allievi formano gruppi di 3 o 4, a seconda del numero di persone. Ogni gruppo pensa a un cognome comune, per esempio «Simpson». Poi ogni membro del gruppo pensa a un nome di battesimo, per esempio «Bart» o «Marge». Così tutti i membri del gruppo hanno un nuovo nome e cognome, nel nostro esempio «Bart Simpson». Una volta che ognuno ha il nome del proprio clan familiare, ogni famiglia si presenta brevemente per nome. Ora inizia il gioco. Tutti i partecipanti camminano per la sala e se incontrano qualcuno, si stringono la mano. Entrambi forniscono il loro nome e cognome una volta sola. Poi si continua, al prossimo incontro ci si presenta ripetendo però il nome e il cognome della persona incontrata prima. Si ripete esattamente il nome che è stato dato. Per esempio, se qualcuno dice «non lo so più», questo è il nuovo nome che sarà menzionato e trasmesso al prossimo incontro. Dopo alcuni minuti, il gioco si ferma e i partecipanti con gli stessi cognomi si riuniscono. Quali altre famiglie sono nate? Quali famiglie sono aumentate e quali sono diminuite? Quali nuovi nomi sono stati creati? In seguito, è possibile giocare un secondo turno. I partecipanti devono ora concentrarsi particolarmente bene sui nuovi nomi. Il secondo tentativo avrà successo?

### Varianti

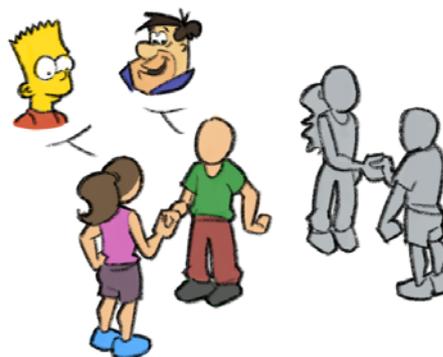
- Al posto dei cognomi vengono utilizzati gli stessi movimenti (corrispondenti al cognome). In seguito ognuno pensa a un movimento individuale (corrisponde al nome di battesimo).
- Invece dei cognomi, usare marche di automobili e modelli. Oppure nazioni e nomi di città.

### più facile

- Se necessario, si può ripetere il nome due volte.
- I nomi molto complicati sono proibiti.

### più difficile

- I movimenti della famiglia non devono essere uguali ma essere dello stesso tipo. Per esempio il movimento della famiglia sono le onde. Un membro fa onde solo con le braccia, il prossimo con il torso, ecc.



## Gioco di carte «Ring of Fire»

Con il gioco di carte «Ring of Fire» è possibile tenere occupata una classe per un periodo lungo. Questo gioco combina movimento, creatività, attenzione, reazione e molto altro ancora. Si consiglia di giocare in gruppi di 6-12 allievi. Gli allievi si dispongono in cerchio seduti. Le carte vengono mischiate e poi disposte in cerchio al centro degli allievi. Il cerchio di carte non deve essere interrotto da uno spazio vuoto, le carte si toccano sempre. A questo punto, un primo allievo estrae una carta, ogni carta innesca un'azione (vedi tabella). Chi ha meno carte alla fine del gioco vince. A turno, ogni persona estrae una carta. Si gioca in senso antiorario.



Carta	Azione
2	Nessun contatto visivo: l'allievo tiene la carta (carta attiva). Chi guarda l'allievo direttamente negli occhi riceve la carta.
3	Fischia in libertà: Per 10 secondi, l'allievo deve fischiare una melodia. Chi scopre la canzone, può dare la carta a chi vuole.
4	Quattro zampe: l'allievo fornisce la prima lettera di un animale e lo imita. Si continua, ciascuno sceglie un animale finché sono esaurite le possibilità, questa persona riceve la carta.
5	Tutti si danno un high five a vicenda. La persona che non trova un compagno riceve la carta. A ogni numero 5 bisogna cambiare compagno.
6	Six mix: l'allievo inizia a fare beatboxing. Uno alla volta, gli allievi del cerchio si aggiungono con il loro ritmo. Chi non riesce ad allinearsi con il ritmo riceve la carta.
7	Sbologna il sette: l'allievo può scambiare il proprio mazzo di carte con quello di un altro allievo. Il numero 7 viene scambiato.
8	Risotto: l'allievo deve far ridere gli altri entro 10 secondi. Chi ride per primo riceve la carta.
9	Nove rime: l'allievo menziona una parola. Uno dopo l'altro, tutti i compagni del cerchio devono dire un'altra parola che rima con quella precedente. Il primo che non riesce a trovare una parola in rima riceve la carta.
10	Dieci dita: tutti gli allievi si portano sulla punta dei piedi. L'allievo con la carta 10 ha 10 secondi per riportare un allievo con i talloni a terra. Sarà questo il compagno a ricevere la carta.
Fante	1-2-3 ti prendo: all'1-2-3 l'allievo deve acchiappare qualcuno. La persona presa riceve la carta. L'inseguimento dura 10 secondi.
Regina	La regina allunga la mano: La regina è una carta attiva. Se chi ha questa carta allunga la mano, ci si deve inchinare. L'ultimo a inchinarsi riceve la carta.
Re	Il re decide: l'allievo inventa la regola che dura durante tutto il gioco (carta attiva). Chi infrange la regola riceve la carta.
Asso	L'allievo può rimettere una qualsiasi carta del suo mazzo sul mazzo generale al centro del cerchio. È possibile usare la carta come carta attiva. Dopo l'attivazione, si rimuove la carta.

**Carte attive:** le carte possono essere utilizzate anche «attivamente». Le carte attive devono essere mostrate. L'azione della carta può essere rivendicata dal giocatore proprietario in qualsiasi momento. Dopo aver eseguito l'azione, la carta attiva deve essere girata.

**Cerchio di carte:** se il cerchio di carte è interrotto, tutti i giocatori devono fare un giro intorno al cerchio. La carta estratta che ha infranto il cerchio può essere rivelata solo quando tutti sono di nuovo pronti. Se non ci sono più carte, i risultati vengono scritti, le carte vengono raccolte, mischiate e il gioco ricomincia.

### più facile

- Poiché il gioco è complesso, soprattutto con i bambini piccoli, si può iniziare con poche carte (per esempio: 8, 9, 10, fante). Così si possono aggiungere sempre più carte. Un livello intermedio è il gioco con le carte da Jass (carta 6 e oltre).

### Osservazioni

- Per il gioco è richiesto un numero dispari di giocatori. L'insegnante partecipa o funge da arbitro.
- I colori e i tipi delle carte Jass/Poker non hanno importanza. Solo la numerazione e l'ordine contano.

**Materiale:** carte da poker (senza jolly), per una variante più facile carte da Jass.

## Occhiolino

Gli allievi formano un cerchio e chiudono gli occhi. L'insegnante nomina a voce un ispettore (studente A) e silenziosamente un mago (studente B). Gli studenti aprono gli occhi e iniziano a muoversi nello spazio. L'ispettore si sposta insieme al gruppo e cerca di smascherare il mago il più rapidamente possibile. Il mago ha il potere di far «impazzire» gli allievi facendo loro l'occhiolino quando i suoi occhi incontrano quelli di un compagno. Ma attenzione, non deve essere scoperto dall'ispettore! Gli allievi che sono stati fatti impazzire dal mago cambiano il loro comportamento e si spostano muovendosi in modo libero (creatività). Il gioco finisce quando l'ispettore ha smascherato il mago.

### Varianti

- Si aggiunge il ruolo della spia. Questo allievo ha la possibilità di riportare un allievo nel suo stato normale tramite un segno pattuito in precedenza (p. es. alzare il pollice). Attenzione: l'ispettore non deve vedere né conoscere il segno.
- Variare il metodo di spostamento: camminare, al galoppo, saltare come un canguro, ecc.



## Memoria fotografica

Un allievo viene nominato detective e osserva da vicino tutti i compagni prima di lasciare la stanza. Poi due allievi si scambiano i loro berretti e/o maglioni. A questo punto il detective viene chiamato e deve scoprire cosa è cambiato.

### Varianti

- Diversi allievi si scambiano i vestiti.
- Si cambiano solo i posti a sedere.
- Tutti gli allievi dispongono sul tavolo oggetti diversi. Mentre il detective è alla porta, il gruppo fa sparire uno o più oggetti. Il detective deve scoprire cosa è scomparso.



## Battere le palpebre

Tutti gli allievi si siedono attorno a un tavolo. Su un bigliettino si scrive chi è il «Mago d'inverno». Il Mago d'inverno batte le palpebre in direzione di un compagno che cade in letargo e appoggia la testa sul tavolo. Il Mago d'inverno continua a far cadere compagni in letargo finché non viene smascherato (dire il suo nome per smascherarlo). Chi sospetta di uno allievo sbagliato cade anch'esso in letargo.



# Informazioni

## Bibliografia

- Steinmann, P., Gyger, M. (2016): Sport per i bambini G+S – I disturbatori nell'ora di educazione fisica o negli allenamenti. Ufficio federale delle Sport: Macolin
- Steinmann, P., et al. (2014): Sport per i bambini G+S – Giocare. Ufficio federale delle Sport: Macolin
- Steinmann, P. (2016). Überbrückungsspiele – Kleine Spiele zur Überbrückung von Wartezeiten, Unvorhergesehenem und anderen Situationen. Documento supplementare nella formazione modulare G+S 2017/18 (disponibile solo nell'ambito della formazione)
- Wyss, S., Ackermann, K. (2013): Modulo «Pause ricreative» scuola in movimento (fino 2017 Ufficio federale dello Sport UFSPÖ: Magglingen [esaurito])

## Link

- Tema del mese 01/2016: [Giocare](#)
- Tema del mese 06/2014: [Giochi all'aperto](#)



### Autrici e autori:

Gli studenti del Bachelor of Science nel quadro del corso «Teoria e pratica dell'educazione sportiva» della Scuola universitaria federale dello sport Macolin SUFSM: Baeriswyl Vincent, Barloggio Caterina, Brügger Stefan, Catano Fabio, Del Pilato Alessio, Dubach David, Gilles Martin, Giroud Alexandre, Gisiger Lucie, Hess Jonas, Kobler, Jonas, Kuppelwieser Severin, Lamorte Daniele, Moretti Gianni, Müller Andrej, Oberson Reto, Picalek Kevin, Reinhart Luca, Ronner Tim, Sekerka Juraj, Stoppa Alessandro, Untersander Roger, von Niederhäusern Stefan, Wagner da Silva Gilvan, Werthmüller Andres, Yusof Eddy.

**Docente:** Patricia Steinmann

## Partner



## Impressum

**Editore:** Ufficio federale dello sport UFSPÖ, 2532 Macolin

**Autori:** vedi sopra

**Docente/autrice:** Patricia Steinmann

**Redazione:** [mobilesport.ch](#)

**Traduzione:** Michela Montalbetti (dal tedesco e francese)

**Illustrazioni:** [Luzi Etter](#)

**Grafica:** Ufficio federale dello sport UFSPÖ