

# Modulo «Movimento in cortile»

## Di cosa si tratta

«scuola in movimento» è un programma nazionale dell'Ufficio federale dello sport UFSPPO, che promuove il movimento quotidiano nelle scuole. Le classi scolastiche e le strutture di assistenza che partecipano al programma s'impegnano a farli almeno 20 minuti di movimento quotidiano.

Le pause sono un elemento importante della quotidianità scolastica per bambini, docenti e personale di assistenza. Le pause danno ritmo all'attività scolastica, promuovono l'interazione sociale e favoriscono il rilassamento. I periodi non dedicati alle lezioni possono essere impiegati per elaborare le nozioni apprese. Soprattutto gli allievi più giovani hanno un impulso naturale al movimento e lo mettono in pratica volentieri nelle pause.

Il modulo «Movimento in cortile» propone esercizi per un movimento variato e intenso nei periodi non dedicati alle lezioni. Il modulo propone numerose idee di gioco, che possono essere messe in pratica dai bambini in autonomia e con poco materiale. Le schede forniscono inoltre consigli per organizzare nella pratica un cortile che favorisca il movimento.

Ulteriori informazioni e idee sono disponibili su:  
[www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch).

Buon divertimento a tutti!



## Livello inferiore Livello medio

Editore: Ufficio federale dello sport UFSPPO

Redazione: «scuola in movimento»

Progetto/idea: Evelyne Dür, Annette Notz

Autrici: Sarah Uwer, Christina Strycker

Co-autrici: Vivian Langensiepen, Simone Keller, Stephan Zopfi, PH Luzern

Traduzione: Servizi linguistici UFSPPO

Illustrazioni: Lucas Zbinden

Layout: Media didattici SUFSM

Edizione: 2014



EDK | CDIP | CDPE | CDEP |

Schweizerische Konferenz der kantonalen Erziehungsdirektoren  
 Confédération suisse des directeurs cantonaux de l'instruction publique  
 Conferenza Svizzera dei direttori cantonali della pubblica educazione  
 Conferenza svizra dals directurs chantunals da l'educaziun publica



Schweizerische Eidgenossenschaft  
 Confédération suisse  
 Confederazione Svizzera  
 Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPPO

# Modulo «Movimento in cortile»

## Realizzazione e struttura del modulo

Le pause e il cortile sono uno spazio e un momento di libertà, che i bambini possono gestire in autonomia. Gli insegnanti e il personale di assistenza devono favorire un'attività variata durante le pause con vari input e idee. Le carte grigie forniscono diverse idee in questo senso. Sulle carte colorate si trovano numerose idee per mettere in pratica i giochi da cortile preferiti dai bambini con forme di base e varianti. I giochi possono essere introdotti durante la lezione e poi praticati durante le pause in autonomia dai bambini che potranno modificarli e svilupparli a piacere.

Il set di carte è suddiviso in cinque categorie:

- giocare a prendersi (rosso);
- giochi per saltare (blu);
- giochi con la palla (verde);
- nascondino (giallo);
- giochi tranquilli (violetto).

## Consigli, indicazioni e liste di controllo

I consigli aiutano gli insegnanti e il personale di assistenza a organizzare il cortile in modo da favorire al meglio il movimento. Anche i bambini ricevono alcune indicazioni per avere il massimo profitto dalle pause in movimento. Alla fine del set di carte troverete alcune liste di controllo relative ad allestimento del cortile, attrezzature di gioco, materiali di gioco e gestione del materiale.

## Best Practice

«scuola in movimento» raccomanda «fit4future», un'iniziativa della fondazione Clevn ([www.fit-4-future.ch](http://www.fit-4-future.ch)), che s'impegna nei settori del movimento, del brainfitness e dell'alimentazione per la promozione della salute dei bambini. Oltre a numerosi eventi, «fit4future» mette a disposizione anche opuscoli di approfondimento per insegnanti sul tema delle pause in movimento e fornisce gratis alle scuole partecipanti una cesta con materiali da gioco e varie carte con esercizi per il movimento.

## Progetto generale

Affinché le misure di promozione del movimento in cortile siano integrate in modo ideale, può essere utile elaborare un progetto valido per tutta la scuola. Rendere il cortile un luogo che favorisce il movimento deve essere considerato un «work in progress», vale a dire un progetto in costante evoluzione.

# Modulo «Movimento in cortile»

## Piccoli consigli per grandi pause

Affinché il cortile diventi un luogo di movimento, insegnanti e personale di assistenza devono tener presenti i punti seguenti.

- **Introduzione dei giochi in cortile durante la lezione:** i giochi introdotti e tematizzati durante le lezioni sono poi spesso praticati in autonomia in cortile.
- **Mantenere vivo l'impulso naturale al gioco e al movimento dei bambini:** con piccoli impulsi e stimoli è possibile influire sul comportamento motorio dei bambini, sostenendo anche lo sviluppo delle idee e la loro voglia di sperimentare.
- **Regole per il cortile:** introdurre accordi semplici e di facile comprensione, che favoriscono e non ostacolano il movimento.

- **Partecipazione:** coinvolgere i bambini nell'allestimento del cortile e farli partecipare alle decisioni (settimane dedicate a un progetto, costruzione di materiale di gioco).
- **Pausa = pausa:** la pausa non è un momento di lezione; i bambini possono giocare liberamente. Gli insegnanti e il personale di assistenza forniscono idee e impulsi se necessario.
- **I bambini come piccoli ambasciatori:** i bambini imparano dagli altri bambini, inventano giochi e trucchi e li trasmettono agli altri. Gli insegnanti creano una cornice favorevole a questo processo.
- **Tematizzazione/sensibilizzazione:** tematizzare regolarmente le attività in cortile con i bambini (domandare quali attività svolgono in cortile, organizzare settimane dedicate a un progetto, menzionarle nel giornale scolastico) e sensibilizzare all'argomento tutte le persone coinvolte (insegnanti, genitori, autorità, bambini).
- **Orari per l'utilizzo degli spazi:** gli spazi scolastici sono accessibili anche al di fuori dell'orario delle lezioni.
- **Durata della pausa:** i giochi di movimento richiedono tempo. La pausa principale è abbastanza lunga. Una finestra temporale di 30 minuti è ideale per molte scuole.
- **Pasti e pause:** separare i luoghi e gli orari in cui si fanno attività motorie da quelli in cui si mangia.
- **Area del cortile:** delimitare chiaramente i confini del cortile.

# Modulo «Movimento in cortile»

## Indicazioni per i bambini

**Regole del gioco:** prima dell'inizio del gioco concordate poche regole semplici e chiare (al massimo 5).

**Campo di gioco:** prima di iniziare, delimitate il campo di gioco prevedendo una distanza sufficiente dagli altri campi.

**Gruppi equilibrati:** formate gruppi equilibrati, per esempio con criteri casuali come colore dei capelli, colore degli occhi, colore dei vestiti o mese di nascita. Pensate anche ad altri criteri di selezione equilibrati.

**Comportamento corretto:** rispettate le regole concordate in precedenza. Riconoscete e rispettate i vostri avversari. Scusatevi per il mancato rispetto di una regola e aiutatevi a vicenda.

**Comportamento scorretto:** commettere falli con contatto fisico, offendere e dire parolacce, dare spinte e schiacciare l'avversario in un angolo sono tutti comportamenti scorretti.

**Capitano:** scegliete tra di voi un capitano responsabile per la correttezza del gioco. In caso di divergenze di opinione sarà lui a trovare una soluzione comune corretta.

**Rituale:** stringetevi la mano prima e dopo il gioco. Ringraziate per il gioco e congratulatevi con l'eventuale vincitore.

**Punto di ritrovo:** per i giochi più popolari organizzate punti di ritrovo dove s'incontreranno tutti i bambini che vogliono giocare insieme.



# Giocare a prendersi

## Regola di base

Materiale: –

Bambini: 5-20

## Variante 1:1

### Acchiappa l'ombra

Materiale: –

Bambini: 2

Stabilire le dimensioni del campo di gioco. Scegliere un cacciatore che cercherà di prendere i compagni. Se riesce a toccare un bambino, questo diventa il nuovo cacciatore. Il campo non può essere abbandonato.

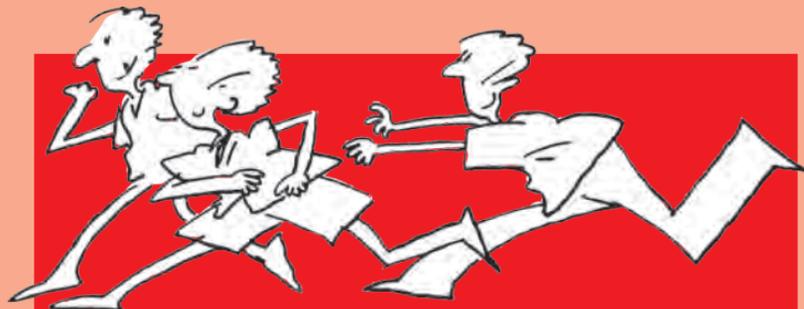
Disporli a coppie. Un bambino è il cacciatore e cerca di calpestare con il piede l'ombra dell'altro bambino, che cerca di evitarlo con agili movimenti. Se il cacciatore riesce comunque a calpestare l'ombra, i bambini si scambiano i ruoli.



## Modulo «Movimento in cortile»

Livello inferiore  
Livello medio

[www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch)



# Giocare a prendersi

**Varianti con 1 cacciatore**

**Materiale:** –

**Bambini:** 5-20

**Chiedere aiuto**

**L'eroe**

**Le radici**



Il cacciatore cerca di prendere gli altri bambini. Se rischiano di essere presi possono gridare «aiuto!». Se uno dei giocatori prende per mano il bambino in pericolo, questo è protetto dal cacciatore. La protezione dura però solo 3 secondi. Se nessuno lo salva e il cacciatore lo tocca, diventa il nuovo cacciatore.

Chi viene inseguito dal cacciatore grida a voce alta il nome di un compagno. Il giocatore chiamato alza la mano e diventa il nuovo eroe-cacciatore. Se il bambino inseguito viene toccato dal cacciatore è il nuovo cacciatore, ma senza diventare eroe.

Il bambino catturato per primo si mette in piedi contro un palo o un albero con le braccia allargate. Mano a mano che vengono presi, gli altri bambini si uniscono a lui e formano una catena tenendosi per mano. I bambini non ancora catturati possono passare sotto all'arco formato dalle braccia e spezzare la catena. I bambini «spezzati» vengono così liberati.



**Modulo**  
**«Movimento in cortile»**

**Livello inferiore**  
**Livello medio**

[www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch)

# Giocare a prendersi

## Varianti con più cacciatori

### Biglie 1

**Materiale:** 1 biglia/sasso per ogni bambino

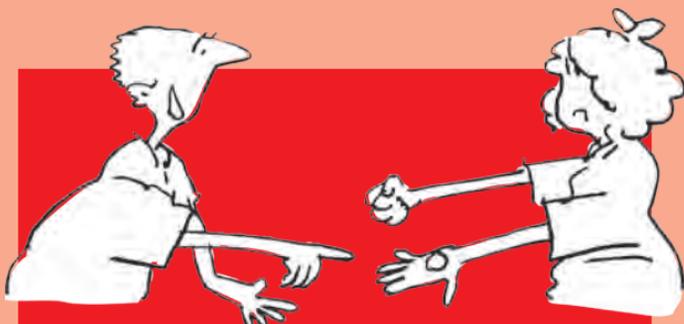
**Bambini:** 5-20

Scegliere 2-4 cacciatori. Tutti i non cacciatori ricevono una biglia che stringeranno nella mano. I cacciatori li rincorrono. Il bambino che viene preso deve mostrare la mano indicata dal cacciatore. Se nella mano c'è la biglia, deve consegnarla al cacciatore. Ci si può scambiare le biglie per confondere i cacciatori. Quanto tempo ci mettono i cacciatori a trovare tutte le biglie?



**Modulo**  
**«Movimento  
in cortile»**

**Livello inferiore**  
**Livello medio**



[www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch)

# Giocare a prendersi

## Biglie 2

**Materiale:** 2 biglie/sassi per ogni bambino

**Bambini:** 5-20

Ogni bambino riceve due biglie o sassi a testa che può tenere in pugno come vuole. Vengono designati 2-4 cacciatori. Chi viene catturato deve mostrare la mano indicata dal cacciatore e se vi tiene una biglia la prende il cacciatore. Chi non tiene più nessuna biglia nelle mani diventa a sua volta cacciatore.



**Modulo**  
**«Movimento  
in cortile»**

**Livello inferiore**  
**Livello medio**

[www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch)



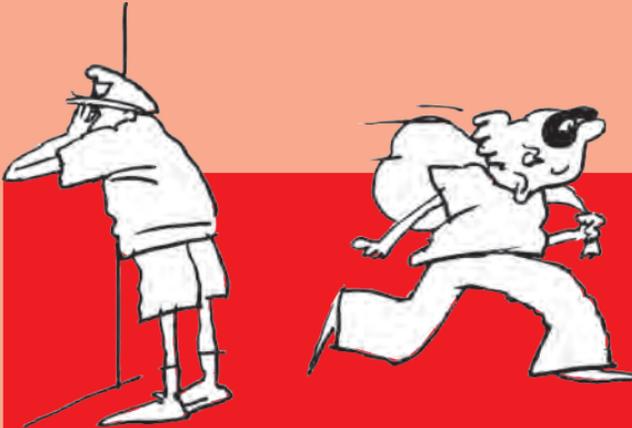
# Giocare a prendersi

## Variante a gruppi di avversari

### Guardia e ladri

Materiale: –

Bambini: 8-20



Formare due gruppi, i ladri e i poliziotti, stabilire le dimensioni del campo di gioco e scegliere un luogo per la prigionia. I poliziotti chiudono gli occhi e contano fino a 30. Nel frattempo i ladri si nascondono. Dopo aver contato i poliziotti iniziano la caccia. Il ladro che viene preso (toccato) va in prigionia. Il gioco finisce quando tutti i ladri sono in prigionia.

### Varianti

- I ladri possono liberare i compagni che sono in prigionia toccandoli. Attenzione però a non essere sorpresi dai poliziotti!
- Il ladro può uscire di prigionia se vince a «forbici, carta, sasso» contro un poliziotto.



## Modulo «Movimento in cortile»

Livello inferiore  
Livello medio

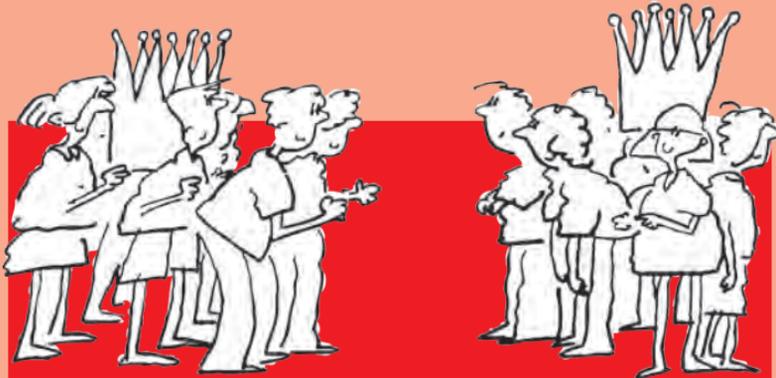
[www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch)

# Giocare a prendersi

**Il re**

**Materiale:** –

**Bambini:** 5-20



Formare due o più gruppi. Ogni gruppo sceglie un re. Gli altri giocatori sono cavalieri che proteggono il re e al tempo stesso cercano di catturare il re degli avversari. Per impedire ai cavalieri avversari di catturare il re bisogna bloccarli o respingerli. È vietato spingere, tirare e aggrapparsi agli avversari. Chi riesce a catturare il re diventa il nuovo re di quella squadra. Il re catturato resta nella stessa squadra come cavaliere. Quale squadra riesce a proteggere più a lungo il proprio re?



**Modulo**  
**«Movimento in cortile»**

**Livello inferiore**  
**Livello medio**

[www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch)

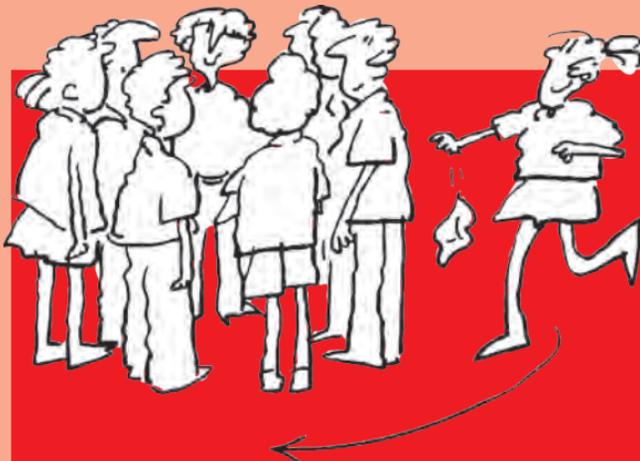
# Giocare a prendersi

## Giochi in cerchio

### Fazzoletto

**Materiale:** 1 fazzoletto

**Bambini:** 5-15



Disporre in cerchio con lo sguardo rivolto verso l'interno. Un bambino corre attorno al cerchio tenendo in mano un fazzoletto. Tutti dicono: «il fazzoletto cade, il fazzoletto cade, il fazzoletto è a terra!» Quando sente «a terra!», il bambino fuori dal cerchio fa cadere il fazzoletto dietro a uno dei giocatori in cerchio, poi corre più velocemente possibile attorno al cerchio. Il bambino dietro cui è caduto il fazzoletto insegue il bambino che reggeva il fazzoletto e cerca di prenderlo. Se non ci riesce sarà lui a tenere il fazzoletto al turno successivo. Se invece riesce a prenderlo, il primo bambino dovrà reggere di nuovo il fazzoletto.

**Variante:** Tutti dicono a voce alta «non guardare, la volpe sta per arrivare». Il bambino dietro cui cade il fazzoletto rincorre il bambino che lo teneva. Deve accorgersi da solo del fazzoletto a terra.



**Modulo**  
«**Movimento in cortile**»

**Livello inferiore**  
**Livello medio**

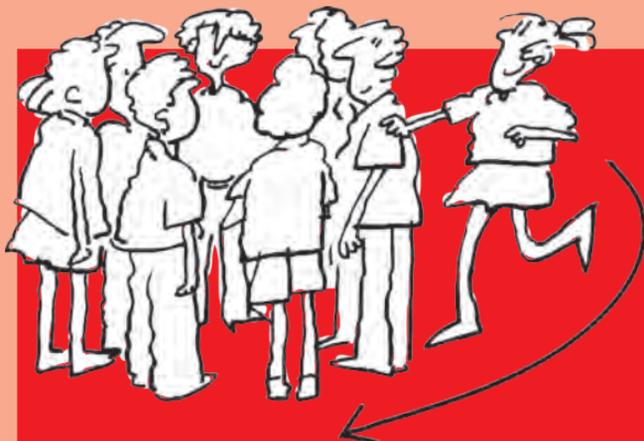
[www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch)

# Giocare a prendersi

**Va' via o vieni con me**

**Materiale:** –

**Bambini:** 5-15



Disporre in cerchio con lo sguardo rivolto verso l'interno. Un bambino corre all'esterno del cerchio, tocca un bambino nel cerchio e gli dà il comando «va' via» o «vieni con me», poi inizia a correre più velocemente possibile attorno al cerchio. Anche il bambino toccato fa un giro attorno al cerchio. Al comando «vieni con me» deve correre nella stessa direzione, al comando «va' via» andrà invece nella direzione opposta (attenzione a non scontrarsi!). Chi raggiunge per primo il posto lasciato libero? Chi arriva per ultimo corre (di nuovo) attorno al cerchio.



**Modulo**  
**«Movimento in cortile»**

**Livello inferiore**  
**Livello medio**

[www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch)

# Giochi per saltare

## La campana

### Regola di base = cielo e inferno

**Materiale:** campana o gessetti per disegnarla

**Bambini:** almeno 2

Mettersi con entrambe le gambe sul campo «terra». Lanciare un sassolino nel campo 1 e saltare su una gamba fino al campo «cielo», evitando il campo con il sassolino e il campo «inferno». Quando si arriva al «cielo» ci si può riposare su entrambe le gambe prima di ritornare indietro al campo 2 saltando con l'altra gamba. Restando su una gamba sola si raccoglie il sassolino dal campo 1 evitando il campo dove era atterrato prima. Ritornare saltellando al campo «terra».

Lanciare il sassolino sul campo 2 (su una gamba sola) e saltellare fino al campo «cielo» e poi indietro fino al campo «terra». Il gioco continua finché non sono completati tutti i campi numerati.

Chi commette un errore cede il passo a un compagno. Per errore si intende:

- il sassolino non cade sul campo previsto;
- si salta per sbaglio su una linea, nel campo con il sassolino o nel campo «inferno»;
- atterraggio sulle due gambe (tranne che nel campo «cielo»).

Chi arriva per primo fino al campo «cielo» con il suo sassolino?



## Modulo «Movimento in cortile»

### Livello inferiore Livello medio



[www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch)

# Giochi per saltare

## Varianti della campana

Il gioco diventa più difficile con nuove regole come ad esempio:

- non raccogliere il sassolino, ma calciarlo via dal campo su una gamba;
- tenere il sassolino in equilibrio sul dorso della mano, lanciarlo in aria alla fine di un giro e riprenderlo con l'altra mano;
- trattenerlo tra le ginocchia;
- trattenerlo sotto il braccio;
- saltare incrociando le gambe;
- saltare a occhi chiusi;
- lanciare il sassolino dietro alle spalle nel campo giusto

Nuove varianti inventate dai bambini.



**Modulo**  
**«Movimento**  
**in cortile»**

**Livello inferiore**  
**Livello medio**

[www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch)



# Giochi per saltare

## Variante con i numeri

**Materiale:** campana o gessetti per disegnarla

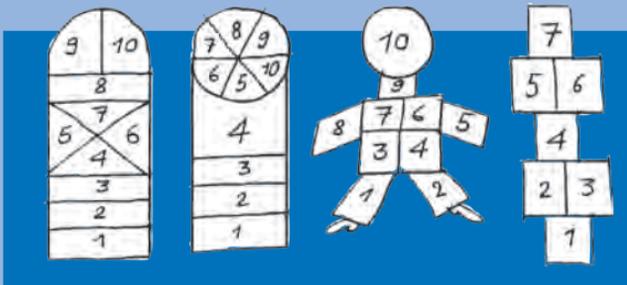
**Bambini:** almeno 2

Saltellare su una gamba dalla casella 1 alla 10 e tornare indietro. Chi commette un errore cede il passo a un compagno. Prima di iniziare il gioco si concordano uno o più campi che possono essere saltati su due gambe.



**Modulo**  
«Movimento  
in cortile»

**Livello inferiore**  
**Livello medio**



[www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch)

# Giochi per saltare

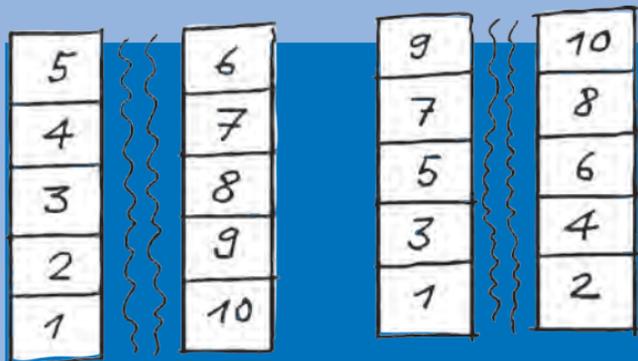
## Variante fossato

**Materiale:** campana o gessetti per disegnarla

**Bambini:** almeno 2

Disegnare per terra due file di numeri con un fossato in mezzo. Lanciare un sassolino nel campo 1. Saltare i numeri secondo l'ordine, evitando di saltare nel campo con il sassolino o nel fossato. Nei campi 3, 6 e 9 ci si può riposare appoggiando entrambe le gambe.

Il gioco diventa più difficile con meno campi per riposarsi o se i numeri sono mescolati a sinistra e a destra del fossato.



**Modulo**  
«**Movimento**  
**in cortile**»

**Livello inferiore**  
**Livello medio**

[www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch)

# Giochi per saltare

## Variante con i giorni della settimana

**Materiale:** campana o gessetti per disegnarla

**Bambini:** almeno 2

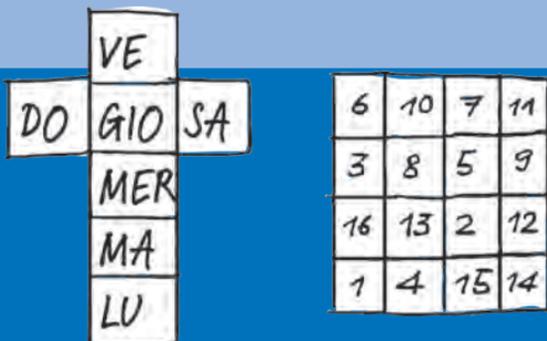
## Variante con il quadrato

**Materiale:** grillempana o gessetti per disegnarla

**Bambini:** almeno 2

Saltare dal lunedì alla domenica seguendo l'ordine dei giorni della settimana. Nel campo «domenica» ci si può riposare appoggiando entrambe le gambe.

Disegnare un quadrato e dividerlo in campi di dimensioni simili (p.es. 16 campi). In ogni campo vanno scritti i numeri da 1 a 16 distribuendoli a caso. Saltare nei campi seguendo l'ordine dei numeri e senza commettere errori da 1 a 16, prima con entrambe le gambe, poi su una gamba sola e infine incrociando le gambe.



## Modulo «Movimento in cortile»

Livello inferiore  
Livello medio

[www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch)

# Giochi per saltare

## Variante chiocciola

**Materiale:** campana o gessetti per disegnarla

**Bambini:** almeno 2

Saltare su una gamba percorrendo tutta la chiocciola e tornando indietro. Chi ci riesce iscrive il proprio nome in uno dei campi e al prossimo turno potrà usare questo campo per fare una pausa su due gambe.

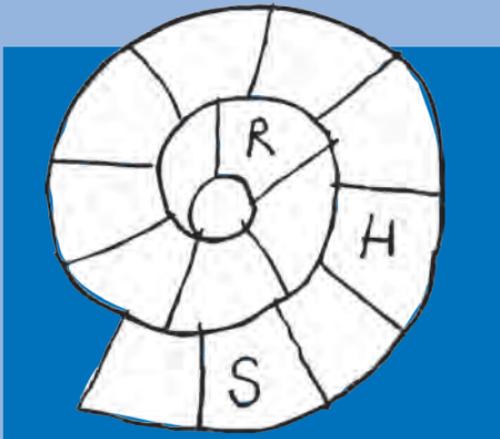
Il bambino che salta dopo deve evitare di saltare nei campi con i nomi degli altri bambini. Se riesce a uscire dalla chiocciola senza commettere errori, può scrivere a sua volta il proprio nome in un campo. Si continua finché tutti i campi hanno un nome. Quale nome si ripete più volte?

Numerando i campi, la chiocciola può essere usata con le stesse regole del gioco classico della campana. Al centro della chiocciola è consentito riposarsi.



**Modulo**  
**«Movimento in cortile»**

**Livello inferiore**  
**Livello medio**



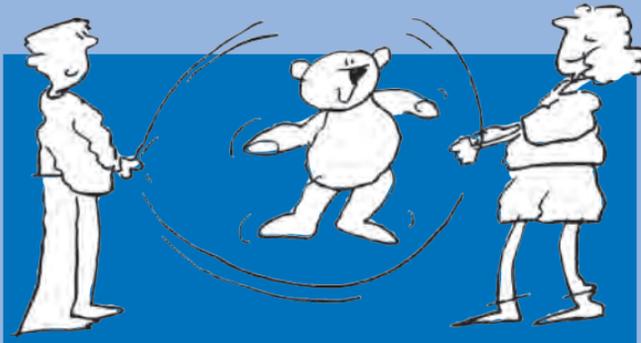
[www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch)

# Giochi per saltare

## Saltare la corda

**Materiale:** 1 corda lunga o 2 corde annodate insieme

**Bambini:** almeno 3



Due bambini fanno oscillare una lunga corda mentre un compagno salta la corda a ritmo. I bambini alla corda danno alcune istruzioni che il compagno deve cercare di riprodurre mentre salta.

«Orsetto orsetto, fa' una giravolta!  
 Orsetto orsetto, prova a curvarti un po'!  
 Orsetto orsetto, mostrami il tuo piede!  
 Orsetto orsetto, fa' un saluto!  
 Orsetto orsetto, mostrami la tua scarpa!  
 Orsetto orsetto, quanti anni hai?  
 1, 2, 3, 4, ...»

Si continua a contare finché il bambino che salta non commette un errore. Poi il turno passa a un altro bambino. Vince chi salta più a lungo (diventa più vecchio).



**Modulo**  
**«Movimento in cortile»**

**Livello inferiore**  
**Livello medio**

[www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch)

# Giochi per saltare

## La scala

Materiale: –

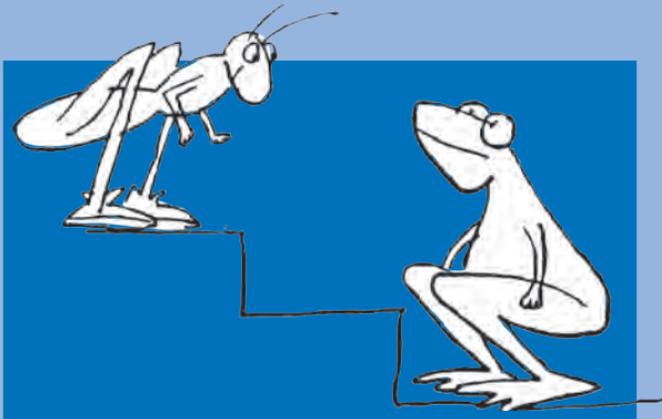
Bambini: 3-8

Designare un bambino che fa la rana mentre i compagni sono delle cavallette. La rana salta su uno scalino. Le cavallette cercano di non essere mai sullo stesso scalino della rana. Se una cavalletta reagisce troppo tardi o se la rana salta sul suo scalino, la rana mangia la cavalletta e i due si scambiano i ruoli.



**Modulo**  
**«Movimento  
in cortile»**

**Livello inferiore**  
**Livello medio**



[www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch)

# Giochi per saltare

## Elastico di gomma

### Regole di base

**Materiale:** 1 elastico di gomma

**Bambini:** almeno 3

Disporre a coppie uno di fronte all'altro e tendere l'elastico attorno ai piedi. Il terzo compagno salta nel mezzo dell'elastico oppure su di esso secondo la sequenza concordata. Se commette un errore, il turno passa a un altro. Se il bambino completa la sequenza senza errori, la difficoltà aumenta posizionando l'elastico:

- 1: sul malleolo;
- 2: sul polpaccio;
- 3: dietro al ginocchio;
- 4: sotto ai glutei;
- 5: sui fianchi.

Si considerano errori:

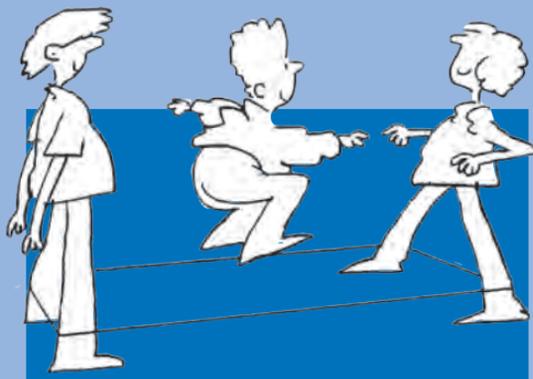
- toccare l'elastico per sbaglio;
- restare impigliati in un elastico;
- non eseguire un salto;
- non rispettare la sequenza;
- atterrare nella posizione sbagliata.



## Modulo «Movimento in cortile»

**Livello inferiore**  
**Livello medio**

[www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch)



# Giochi per saltare

## Elastico di gomma

**Materiale:** 1 elastico di gomma

**Bambini:** almeno 3

## Il canguro

facile

Bisogna sempre saltare su entrambi gli elastici. Nel frattempo tutti i bambini recitano:

*«sono un piccolo canguro che salta sempre molto sicuro,  
oggi vado in America (Europa, Africa ecc.).  
Per arrivare quanti salti devo fare?  
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, ...».*

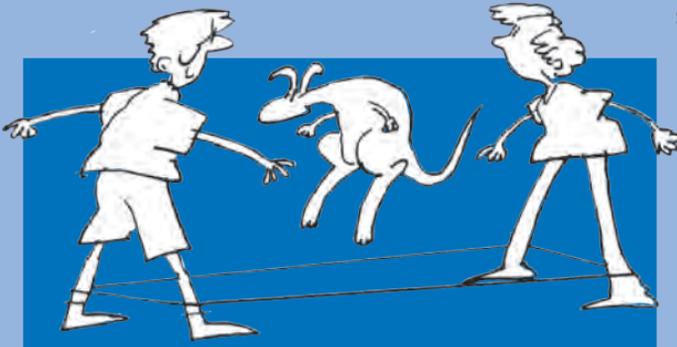
Tutti contano quanti salti riesce a fare prima di restare impigliato nell'elastico.



**Modulo**  
**«Movimento in cortile»**

**Livello inferiore**  
**Livello medio**

[www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch)



# Giochi per saltare

## Elastico di gomma

**Materiale:** 1 elastico di gomma

**Bambini:** almeno 3

### Oh hissa!

medio

Recita la filastrocca saltando nella sequenza indicata.



Oh      issa      Paperino      Topolino      Paperino      Topolino      salta dentro!salto fuori!

### Tancredi

medio



Giovani      allarga      unisci      quanti anni      hai?  
Tancredi      i piedi      i piedi



1,      2,      3,      ...      questi anni      sono i miei



**Modulo**  
**«Movimento**  
**in cortile»**

**Livello inferiore**  
**Livello medio**

[www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch)

# Giochi per saltare

## Elastico di gomma

**Materiale:** 1 elastico di gomma

**Bambini:** almeno 3

Recita la filastrocca saltando nella sequenza indicata.



## Biancaneve

medio

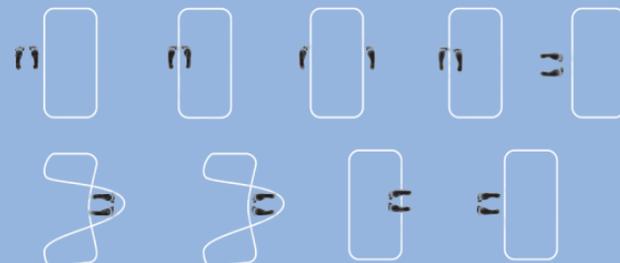


**Modulo**  
«Movimento  
in cortile»

**Livello inferiore**  
**Livello medio**

## Trixi

medio



[www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch)

# Giochi per saltare

## Elastico di gomma

**Materiale:** 1 elastico di gomma

**Bambini:** almeno 3

## La casa della strega

difficile

I salti della casa della strega sono facili all'inizio e diventano sempre più difficili.



**Modulo**  
**«Movimento**  
**in cortile»**

**Livello inferiore**  
**Livello medio**

[www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch)

# Giochi per saltare

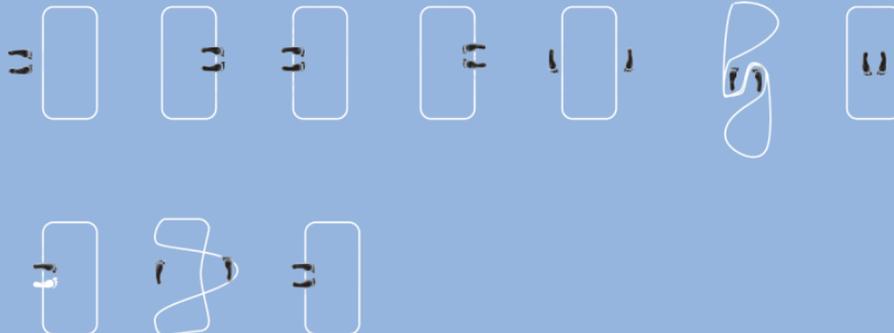
## Elastico di gomma

**Materiale:** 1 elastico di gomma

**Bambini:** almeno 3

### Sequenza principale

difficile



**Modulo**  
**«Movimento**  
**in cortile»**

**Livello inferiore**  
**Livello medio**

[www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch)

# Giochi con la palla

## Calcio

### Portiere

**Materiale:** 1 pallone da calcio

**Bambini:** ca.10



Scegliere un attaccante mentre i compagni sono portieri e formano un cerchio a gambe divaricate. L'attaccante al centro del cerchio prova a far passare la palla sotto le gambe divaricate, ma i bambini in cerchio cercano di impedirlo chiudendo le gambe. Non si possono usare le mani. Dopo aver trattenuto la palla bisogna rimettersi subito a gambe divaricate. Se l'attaccante riesce a far passare la palla sotto le gambe, può decidere chi sarà il prossimo bambino che assumerà il suo ruolo. Il portiere che non ha parato la palla resta fuori fino al «goal» successivo.

**Variante:** Giocare con più attaccanti e/o palle.



## Modulo «Movimento in cortile»

**Livello inferiore**  
**Livello medio**

[www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch)

# Giochi con la palla

## Caccia alla palla

**Materiale:** 1 pallone da calcio

**Bambini:** 8-12



Formare due gruppi composti da 4-6 bambini e delimitare il campo di gioco. I giocatori si passano la palla all'interno della squadra. Con 5 palleggi si conquista un punto, ma la squadra avversaria cerca di impedire i palleggi prendendo possesso della palla. Se conquista la palla, questa squadra tenta a sua volta di fare 5 palleggi. Quando una squadra fa punto, l'altra può iniziare i passaggi.



**Modulo**  
**«Movimento in cortile»**

**Livello inferiore**  
**Livello medio**

[www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch)

# Giochi con la palla

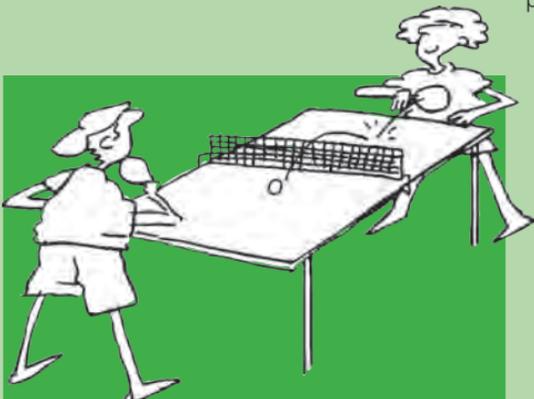
## Ping pong

### Regole di base

**Materiale:** tavolo da ping pong; 1 pallina da ping pong; una racchetta per ogni bambino

**Bambini:** 2

Quando si gioca, la pallina tocca prima la racchetta, poi il tavolo dal proprio lato e infine il tavolo dalla parte dell'avversario. Se la pallina tocca la rete bisogna ripetere l'azione. Giocando un'azione scorretta si regala un punto all'avversario. Al cambio di possesso palla successivo si può far rimbalzare la palla direttamente dalla parte dell'avversario. Si aggiudica un set chi arriva per primo a 11 punti con almeno 2 punti di vantaggio sull'avversario. Un bambino può giocare per 3 cambi di possesso palla successivi, poi si cambia. La partita si gioca al meglio dei 3 set.



**Modulo**  
«Movimento  
in cortile»

**Livello inferiore**  
**Livello medio**

[www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch)

# Giochi con la palla

## Varianti del ping pong

### Ping pong con le mani

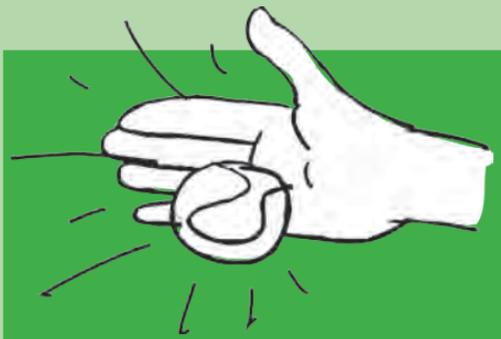
**Materiale:** tavolo da ping pong, 1 pallina da ping pong

**Bambini:** 2

### Ping pong con la testa

**Materiale:** tavolo da ping pong, 1 pallina morbida

**Bambini:** 2



Giocare a ping pong come spiegato sul retro della carta. Invece delle racchette usare le mani, giocare con diverse palle (da pallavolo, da tennis, da softball, da pallacanestro). Le palle più grandi e pesanti possono essere afferrate con le mani.

Con la testa lanciare una pallina morbida (softball) dall'altra parte del tavolo e anche quando viene messa in gioco, la pallina deve cadere dalla parte dell'avversario. Per il resto valgono le regole di base del ping pong. Quante volte si riesce a colpire la pallina con la testa prima di perderla?



**Modulo**  
**«Movimento in cortile»**

**Livello inferiore**  
**Livello medio**

[www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch)

# Giochi con la palla

## Ping pong

### Circuito

**Materiale:** tavolo da ping pong; 1 pallina da ping pong; una racchetta per ogni bambino

**Bambini:** 5-15

Disporre in modo che da ciascuna parte del tavolo vi sia un numero uguale di bambini in fila. Se da una parte c'è un bambino in più, il gioco inizia da questa parte. Dopo la battuta, il giocatore corre in senso orario dall'altra parte del tavolo e prende l'ultimo posto della fila. Chi manca la pallina o non rispetta una regola deve uscire dal gioco. Gli ultimi due bambini che restano si sfidano a un duello da tre punti. Il vincitore della finale ottiene una «vita», ossia nel prossimo turno può commettere un errore senza dover uscire dal gioco.

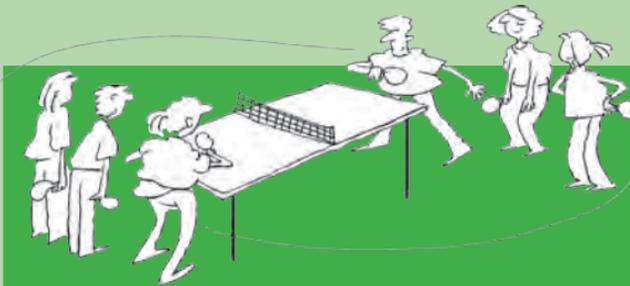


**Modulo**  
«**Movimento in cortile**»

**Livello inferiore**  
**Livello medio**

### Varianti

- Chi viene eliminato deve restare fuori finché il giocatore che lo ha eliminato commette un errore.
- Da ogni parte del tavolo c'è solo una racchetta, che deve essere posata subito dopo aver giocato.



[www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch)

# Giochi con la palla

## Competizione di squadra

**Materiale:** tavolo da ping pong; 1 pallina da ping pong;  
una racchetta per ogni bambino

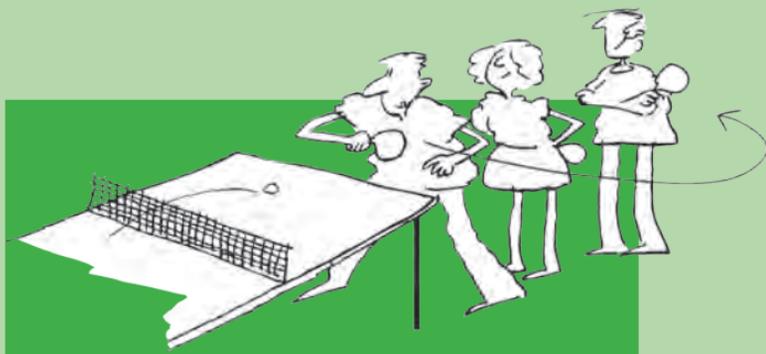
**Bambini:** 2-10

Formare due squadre e disporsi in fila uno dietro l'altro dalle due parti del tavolo. Si gioca con le regole di base del ping pong. Dopo aver giocato, il primo della fila prende posto in fondo alla fila dalla stessa parte del tavolo. A ogni cambio di possesso palla si cambia giocatore. Quale squadra vince per prima a 11 punti?



**Modulo**  
**«Movimento in cortile»**

**Livello inferiore**  
**Livello medio**



[www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch)

# Giochi con la palla

## Giochi vari

### Palla contro il muro

Materiale: 1 palla

Bambini: 1-6



Lanciare la palla contro il muro, eseguire un esercizio e riprendere la palla. Ripetere il primo esercizio 10 volte, il secondo 9 volte e ogni esercizio successivo una volta di meno. Si inizia con un esercizio facile aumentando mano a mano la difficoltà finché non si commette errore. Allora tocca al bambino successivo, che cerca di eseguire gli stessi esercizi. Quando si rientra in gioco dopo l'espulsione, si ricomincia dall'esercizio che non era riuscito nel turno precedente.

**Esempi di esercizi:** Battere le mani, toccare il pavimento, fare una rotazione completa, toccarsi il ginocchio, fare un salto ecc.

**Variante:** Giocare con palle diverse (da calcio, da pallavolo, da tennis, da ping pong).



**Modulo**  
«Movimento  
in cortile»

**Livello inferiore**  
**Livello medio**

[www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch)

# Giochi con la palla

## Giochi vari

### Palla tigre

Materiale: 1 palla

Bambini: 4



Definire un campo di gioco. Tre bambini formano un triangolo e si passano la palla. Il quarto fa la «tigre», si mette al centro e cerca di impadronirsi della palla. Il bambino responsabile della perdita della palla diventa la nuova tigre.

### Varianti

- Palla numerata: ogni bambino riceve un numero. La palla viene passata da un numero all'altro.
- I bambini si muovono e si passano la palla seguendo la sequenza dei numeri.



**Modulo**  
**«Movimento**  
**in cortile»**

**Livello inferiore**  
**Livello medio**

[www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch)

# Nascondino

## Regola di base

**Materiale:** –

**Bambini:** 4-15

Definire una zona di gioco. Un bambino chiude gli occhi e conta fino a 20. Nel frattempo gli altri si nascondono all'interno della zona di gioco. Il bambino che ha contato inizia a cercare i compagni. Quando tutti i bambini nascosti sono stati trovati, un altro bambino ricomincia a contare.

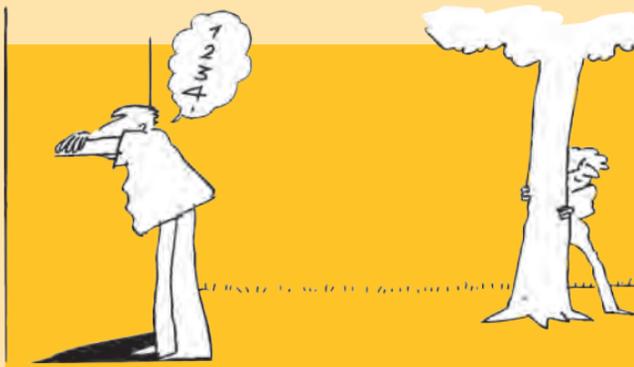


## Variante con più cacciatori

- **La febbre della caccia:** I bambini trovati vengono contagiati dalla febbre della caccia: aiutano a cercare gli altri bambini finché tutti sono contagiati dalla febbre.
- **La catena:** Il bambino trovato prende per mano il bambino che lo cercava e insieme continuano a cercare gli altri. I bambini trovati si uniscono alla catena. Il bambino scoperto per ultimo decide chi dovrà contare al turno successivo.

## Modulo «Movimento in cortile»

## Livello inferiore Livello medio



[www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch)

# Nascondino

## Nascondere gli oggetti

**Materiale:** oggetti di uso quotidiano

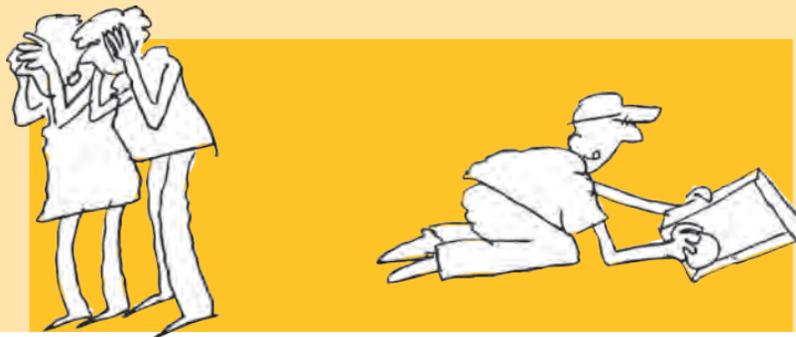
**Bambini:** 4-15

Un bambino nasconde un oggetto in un'area definita mentre i compagni guardano da un'altra parte o tengono gli occhi chiusi. Quando l'oggetto è nascosto, egli informa i tuoi compagni che possono iniziare la ricerca. Chi lo trova per primo? Chi riesce a trovare l'oggetto per primo lo nasconde nel turno successivo.



**Modulo**  
**«Movimento  
in cortile»**

**Livello inferiore**  
**Livello medio**



[www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch)

# Nascondino

## Variante con tana

La tana 1-2-3

Materiale: –

Bambini: 4-15

Un bambino chiude gli occhi e conta fino a 20 nel punto dove si trova la tana e inizia poi a cercare i compagni nascosti. I bambini possono uscire dal nascondiglio, correre di nascosto alla tana e liberarsi gridando «tana 1-2-3» e il loro nome. Se il bambino viene scoperto dal cacciatore, tutti e due corrono alla tana. Se il cacciatore arriva per primo grida «tana» e il nome del bambino preso. Il gioco finisce quando tutti i bambini nascosti sono stati trovati o hanno raggiunto la tana.



**Modulo**  
**«Movimento**  
**in cortile»**

**Livello inferiore**  
**Livello medio**

[www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch)



# Nascondino

15, 14

**Materiale:** –

**Bambini:** 4-15

Un bambino conta con gli occhi chiusi all'indietro da 15 a 0 mentre gli altri si nascondono. Quando ha finito di contare, apre gli occhi e può fare 3 passi per cercare di trovare i compagni. Se non vede nessuno, chiude di nuovo gli occhi e conta da 14 a 0. Mentre sta contando, gli altri bambini devono uscire dal loro nascondiglio, toccarlo e nascondersi di nuovo. Chi viene scoperto è eliminato per un turno. Il gioco continua finché si arriva a contare all'indietro da 1 a 0.



**Modulo**  
«**Movimento**  
**in cortile**»

**Livello inferiore**  
**Livello medio**

Semplificazione per i bambini più piccoli: contare normalmente da 0 a 15 poi da 0 a 14 e così via.



[www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch)

# Giochi tranquilli

## Giochi a eliminazione

### «Forbici, carta, sasso»

Materiale: –

Bambini: 2-6

Formare delle coppie. Guardarsi e con le mani dietro la schiena recitare la formula «forbici, carta, sasso». Alla fine, quando si dice «sasso», le dita devono formare uno dei gesti seguenti:

- forbici: il dito indice e il dito medio formano una «V»
- sasso: la mano è chiusa a pugno
- carta: la mano è distesa.

La carta incarta il sasso (la carta vince, il sasso perde).

Il sasso schiaccia le forbici (il sasso vince, le forbici perdono).

Le forbici tagliano la carta (le forbici vincono, la carta perde).

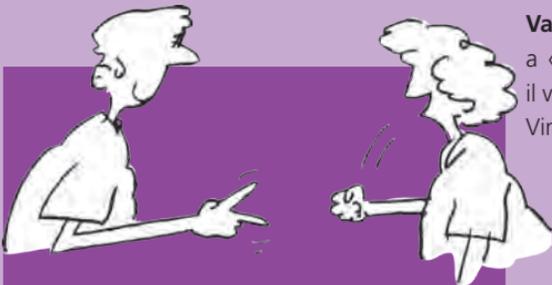
Se i due avversari scelgono lo stesso simbolo, il gioco si ripete.

**Variante:** Piazzarsi sul gradino più alto di una scala. Chi perde a «forbici, carta, sasso» deve scendere di un gradino mentre il vincitore resta dov'è. Chi arriva in fondo alla scala è eliminato. Vince il gioco il bambino che rimane da solo sulla scala.



## Modulo «Movimento in cortile»

### Livello inferiore Livello medio



[www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch)

# Giochi tranquilli

**Sig, sag, sug**

**Materiale:** –

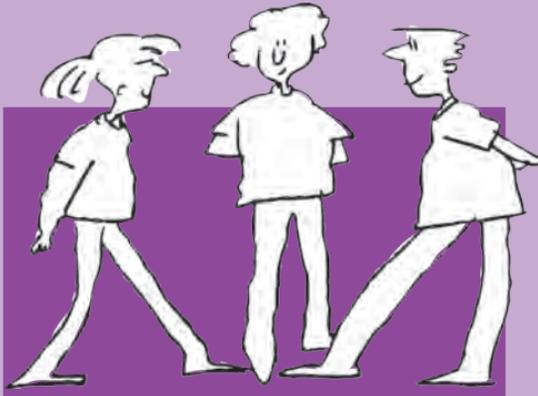
**Bambini:** 3-15

Formare un cerchio e posizionare un piede al centro in modo che la punta della scarpa tocchi quella degli altri bambini. Tutti dicono contemporaneamente «sig, sag, sug» e al comando «sug» decidono se lasciare il piede nel cerchio o ritirarlo. Chi resta in minoranza continua a giocare. Gli altri vengono eliminati. Vince chi resta per ultimo. Se alla fine restano in gioco ancora due bambini, questi si affrontano a «forbici, carta, sasso».



**Modulo**  
**«Movimento**  
**in cortile»**

**Livello inferiore**  
**Livello medio**



[www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch)

# Giochi tranquilli

## Battere le mani

### Emia enza penza

Materiale: –

Bambini: 5-20

Formare un cerchio e mettere la mano sinistra sotto al palmo della mano del vicino. Cantare o recitare la filastrocca seguente mentre la stretta di mano avanza nel cerchio. A ogni parola corrisponde una stretta di mano.

«*Emia enza penza, schughera schughera, mia mia plam plam plam, questa tore, tore mio, tore mio plac!*»

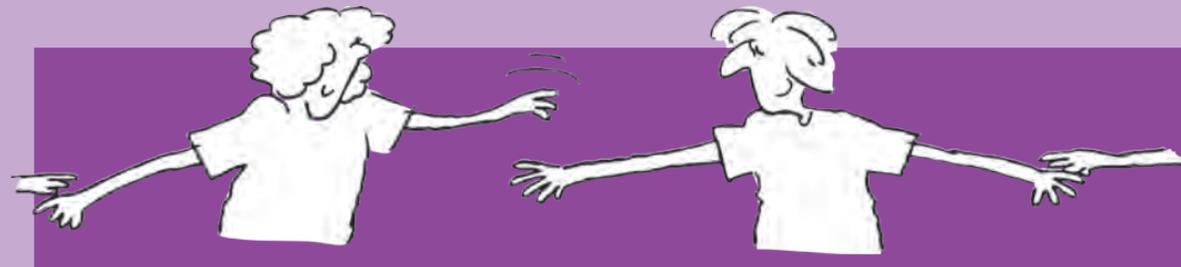
Al «plac» il bambino che ha appena ricevuto la stretta di mano deve ritirare la mano. Se non ci riesce viene eliminato, mentre se ci riesce è il bambino che voleva stringergli la mano a dover lasciare il gioco. Il gioco continua finché un bambino non resta da solo (vincitore).



## Modulo «Movimento in cortile»

Livello inferiore  
Livello medio

[www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch)



# Giochi tranquilli

## Filastrocca

Materiale: –

Bambini: 2



Disponetevi uno di fronte all'altro e recitate questa filastrocca:

«Mi chiamo Enzo Lorenzo – Sciugamano sciuga

Luglio agosto e – Poi poi poi

Donaci le pesche – Le banane fresche

Noi faremo – Flash flash flash

Bon bon bon – Leccale leccale

Bon bon bon – Leccale leccale

Bon bon bon – Leccale leccale

Cuore d'amore – Occhiali da sole

Naso a patata – Bocca quadrata

Occhi da fata – Ma tu, da me

Che cosa vuoi? – Un biscottino alla bebé

Mi congratulo con te – Alle ore ventitré

Con la febbre a trentatré – Oh oh tié!»

Inventate una filastrocca e vari movimenti. Per un modello vedere: [www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch) > Attuazione > Moduli > Materiale accessorio «Movimento in cortile».



**Modulo**  
«**Movimento**  
**in cortile**»

**Livello inferiore**  
**Livello medio**

[www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch)

# Giochi tranquilli

## Biglie e sassolini

### Il calcio 100 anni fa

**Materiale:** gessetti, 3 sassolini

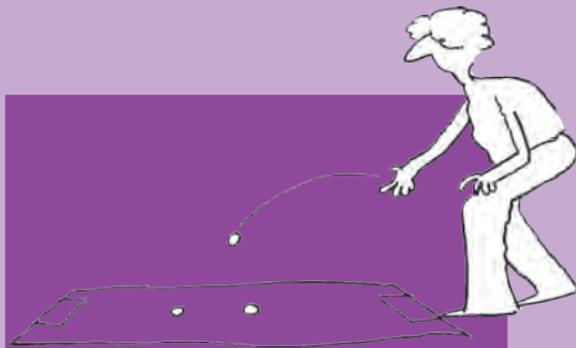
**Bambini:** 2

Disegnare un campo da calcio (lungo 6 passi e largo 4) con due porte. Un bambino si dispone dietro alla sua porta, prende tre sassolini e ne tira due nel campo. Il terzo sassolino va tirato tra i primi due. Se ci riesce, raccoglie uno dei tre sassolini e lo tira in mezzo agli altri due. Se non ci riesce, l'avversario può raccogliere i sassolini e tirarli dalla sua linea di partenza (dietro alla porta). L'obiettivo è di centrare più spesso possibile la porta dell'avversario. Se si supera la linea del campo, il turno passa all'avversario.



**Modulo**  
«Movimento  
in cortile»

**Livello inferiore**  
**Livello medio**



[www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch)

# Giochi tranquilli

## La bomba

**Materiale:** biglie, gessetti

**Bambini:** 3-6

Disegnare un cerchio delle dimensioni di un pallone da calcio. Tutti mettono una biglia al centro del cerchio. A turno ogni bambino lancia un'altra biglia da 1 metro di altezza. Le biglie che vengono toccate e rotolano fuori dal cerchio diventano tue. Poi tocca al giocatore successivo. Il gioco continua finché non ci sono più biglie nel cerchio. Vince chi ha il maggior numero di biglie.



**Modulo**  
**«Movimento  
in cortile»**

**Livello inferiore**  
**Livello medio**

[www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch)

# Giochi tranquilli

## Biglie e sassolini

### Biglie al muro

**Materiale:** almeno 1 biglia per ogni bambino, 1 gessetto

**Bambini:** 2-6

Disegnare una linea a circa 3 metri di distanza da un muro. A partire da questa linea si fanno rotolare una dopo l'altra le biglie più vicino possibile al muro. Chi tocca il muro perde. Vince chi riesce ad avvicinarsi di più al muro.



**Modulo**  
**«Movimento**  
**in cortile»**

**Livello inferiore**  
**Livello medio**



[www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch)

# Giochi tranquilli

Altri

**Aquila, marmotta, stambecco**

**Materiale:** –

**Bambini:** 6-20

Formare un cerchio: un bambino si mette al centro, dice il nome di un animale e indica spontaneamente un compagno. Questo e i bambini alla sua sinistra e alla sua destra devono eseguire immediatamente i movimenti corrispondenti.

**Marmotta:** centro «fischiare»; destra e sinistra «ascoltare» (con la mano sull'orecchio più vicino alla marmotta).

**Aquila:** centro «guardare lontano»; destra e sinistra «sbattere le ali» (con il braccio dalla parte esterna dell'aquila).

**Stambecco:** centro «mostrare le corna»; destra e sinistra «raspare con il piede» (con il piede dalla parte esterna dello stambecco).

Chi commette un errore o reagisce troppo lentamente va al centro e continua a indicare i compagni.

**Per facilitare il gioco:** giocare con un solo animale.

**Per variare il gioco:** inventare nuovi animali e movimenti.



**Modulo**  
**«Movimento**  
**in cortile»**

**Livello inferiore**  
**Livello medio**



[www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch)

# Modulo «Movimento in cortile»

Le liste di controllo che seguono sono pensate per aiutare ad allestire il cortile in modo da renderlo attrattivo, adeguato all'attività motoria e a misura di bambino.

## Lista di controllo per l'allestimento del cortile

- Superfici di gioco (pavimentazione, prato)
- Zone coperte (i bambini dovrebbero poter giocare all'aperto anche in caso di pioggia)
- Posti per sedersi
- Percorso con curve
- Natura: piante (alberi, cespugli, erba, fiori, giardino con erbe aromatiche, pigne, rami, foglie secche), animali (lumache, lombrichi, uccelli, insetti, piccoli animali), sassi, acqua (fontana, fontana a zampillo, stagno, biotopo)
- Terreno non regolare (con collinette, fossati)
- Terreni diversi
- Vari terreni per giocare e «sporcarsi» (terra, sabbia, trucioli, ghiaia)
- Superfici da dipingere o decorare (suolo, muri, steccati, colonne)
- Luoghi pubblici («vedere ed essere visti»)
- Nicchie e luoghi in cui ritirarsi
- Luoghi al sole e all'ombra

## Lista di controllo per le attrezzature di gioco

- Elementi naturali invitanti (massi, tronchi)
- Ponti
- Scivolo
- Altalena
- Giostra
- Dondolo
- Cavallo a dondolo
- Strutture per arrampicarsi
- Travi, tubi
- Tavolo da ping pong
- Calchetto
- Bastone per arrampicarsi, sbarra, anelli
- Halfpipe



# Modulo «Movimento in cortile»

## Lista di controllo per il materiale da gioco

### Materiale di base

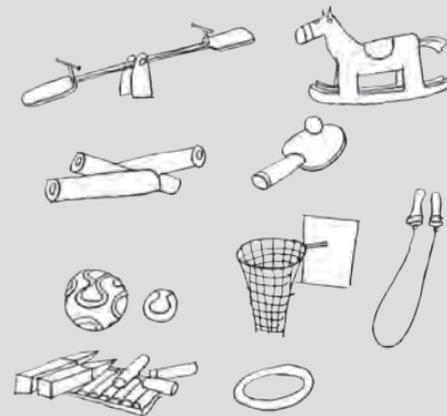
- Elastico di gomma
- Gessetti
- Palle di vario tipo: palloni da calcio, da pallavolo e da pallacanestro, palline da softball, da tennis e da giocoliere, footbag ecc.
- Porte
- Canestri
- Paletti e coni di diversi colori per delimitare il campo
- Corde per saltare e altre corde
- Cerchi
- Cerchi da lanciare
- Oggetti di uso quotidiano (p. es. palloncini, giornali, tappi di sughero, fazzoletti, mollette per il bucato, bottigliette di plastica, vasetti di yogurt, scatole di cartone ecc.)
- Materiale per disegnare al suolo per giochi con salti, mulino ecc.
- Biglie

### Altro materiale

- Movimento su ruote: tavoletta con le ruote, monopattino, bicicletta, monociclo ecc.
- Fazzoletti e palline da giocoliere
- Yo-yo
- Diabolo
- Rola-bola
- Trampoli
- Set da badminton
- Devil sticks
- Palline e racchette da ping pong
- Palline e racchette da tennis
- Palline e bastoni da unihockey
- Bocce
- Kubbe
- Sacchi da corsa
- Pedalò
- Multiski
- Slackline

### Fai da te

I bambini possono costruire da sé alcuni oggetti come ad esempio balance board, trampoli, rola-bola, devil sticks; gessetti (durante la lezione di attività grafiche) o footbag, palline da giocoliere, corda per saltare, frisbee, elastico di gomma (durante la lezione di attività creative).



# Modulo «Movimento in cortile»

## Consigli per la gestione del materiale

- **Luogo per conservare il materiale:** p. es. spazio per gli attrezzi, capanna, garage, deposito del materiale.
- **Ordine:** ceste e ganci per appendere il materiale; scrivere nome e quantità.
- **Gestione del materiale:** gli allievi si assumono a turno la responsabilità della gestione del materiale.
- **Sistema del deposito come aiuto al controllo:** ogni bambino possiede un oggetto con il proprio nome (p. es. portachiavi, magnete, molletta), che deposita quando prende in prestito un attrezzo. Così al termine della pausa basta un'occhiata per capire quali attrezzi non sono ancora stati restituiti e chi li ha presi in prestito.
- **Insegnante responsabile:** un insegnante o una persona addetta all'assistenza è responsabile del cortile.
- **Materiale perso o difettoso:** sostituire o riparare subito.
- **Principio di rotazione:** nelle grandi scuole con molte classi o poco materiale a disposizione definire l'utilizzo per giorno/settimana per ciascuna classe.



