

Inserto pratico 12: I giochi migliori

Il gioco deve divertire, non richiedere una tecnica particolarmente difficile, essere di facile comprensione e possibilmente di elevata intensità. Esattamente come illustrato in questo inserto pratico...

Oltre ai giochi sportivi più conosciuti come calcio, pallamano, pallacanestro, pallavolo, sono sempre più richieste anche forme di gioco nuove e meno convenzionali, che consentono a tutti di partecipare, sono facili da spiegare, di elevata intensità e piacciono anche a chi non è particolarmente dotato dal punto di vista fisico. Ci sono molti motivi a favore di questo tipo di giochi, sia a scuola che nell'ambito delle società sportive.



Più di venti in movimento

Spesso a lezione il tempo non basta per far fare movimento ad elevata intensità a tutti gli alunni, portandoli ai limiti della loro condizione. Oltre a ciò non sempre il docente si sente abbastanza preparato tecnicamente per introdurre un nuovo gioco sportivo, per cui ci si riduce spesso ai classici esercizi di passaggio, lancio o corsa.

Questo inserto pratico presenta forme di gioco che soddisfano diverse esigenze: sono adatte anche ai gruppi ed alle classi grandi o miste (ragazze e ragazzi), hanno regole semplici da spiegare e facilmente comprensibili a tutti. In particolare la scelta è caduta su quelli che consentono di allenarsi ad elevata intensità.

Con o senza palla

«mobile» ha chiesto ad un gruppo di docenti di illustrare i loro giochi preferiti. Naturalmente l'allenatore o il docente con la sua personalità gioca un ruolo fondamentale nel trasmettere l'entusiasmo per il gioco ai ragazzi. Iniziamo con «l'orologio vivente», che garantisce un'elevata intensità, seguito da giochi fatti con una o più palle. Varianti o complicazioni danno a questi evergreen un fascino comunque particolare!

Se si suddivide la classe in gruppi, essi sono anche indicati per attività sotto forma di duelli (p. 7). Anche senza pallone, con i soli materassini, si può fare molto, come mostrano gli esempi a pagina 8 e 9. Chi poi desidera modelli applicabili immediatamente, può andare subito alle pagine 10 e 11.

[Inserto pratico 12: I giochi migliori](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO