

Giochi di corsa e staffette: Correre velocemente e con resistenza

Le carte Jass sono ideali per i giochi di corsa, specialmente per le staffette. I seguenti suggerimenti si concentrano sulla resistenza e sulla velocità. Un suggerimento per gli sport in sedia a rotelle mostra come le carte Jass possono essere utilizzate in un gruppo con persone con disabilità.

Corsa alle carate

Formare quattro gruppi. A ogni gruppo è assegnata una categoria di carte (cuori, quadri, picche, fiori). I gruppi sono dietro una linea. Le carte sono disposte dietro un'altra linea rivolte verso il basso. Più la distanza tra le due linee è grande, più si allena la resistenza invece della velocità.



Al segnale di partenza, partono tutti a corsa e girano una carta. Se la carta è della categoria del proprio gruppo, l'allievo la porta con sé e la deposita dietro la linea di partenza. Se invece è di un altro colore, la carta va rigirata e lasciata sulla seconda linea. Chi sarà la prima squadra a riuscire a portare a casa tutte le carte?

Variationen

- Tutti corrono contemporaneamente ma dopo aver girato una carta devono tornare al punto di partenza.
- Recuperare le carte secondo altri criteri (cifre, cifre e colori, ecc.).
- Il corridore che pesca una carta che rappresenta uno sport e mima questa disciplina sportiva sulla via del ritorno. Il compagno successivo può partire solo quando il gruppo ha indovinato di quale sport si tratta. Quale gruppo si ritrova alla fine con il maggior numero di pittogrammi delle discipline sportive?
- Eseguire un compito in base al valore della carta da Jass. Esempio: con un 7 = lanciare una palla contro la parete per 7 volte e riprenderla; con una regina = lanciare/riprendere una palla per 3 volte, ecc. Giocare con o senza asso. Tutti possono correre contemporaneamente e raccogliere le carte da Jass. Quale squadra ne raccoglie di più?
- In base al seme della carta da Jass (cuori, quadri, fiori, picche) correre in un determinato modo (cuori = sprint sull'avampiede; quadri = corsa all'indietro; fiori = passo incrociato laterale; picche = saltellare).

Osservazione: Più la distanza tra le due linee è grande, più si allena la resistenza invece della velocità.

Staffetta Jass I

Formare da due a quattro squadre di 3-8 giocatori. Le squadre si trovano sulla linea di fondo di un campo da pallavolo. A ogni squadra sono assegnate otto carte da gioco dello stesso segno (cuori, picche, ecc.). Mescolare le carte, rivolgerle verso il basso e posizionarle sulla larghezza totale della palestra sulla linea di fondo opposta.



Al segnale del docente, il primo giocatore di ogni squadra parte. Una volta arrivato dall'altro lato, può girare una sola carta e guardarla. Se corrisponde al segno della sua squadra, la può prendere. Altrimenti deve rigirla e tornare al suo gruppo a mani vuote. Al prossimo segnale, parte il secondo giocatore. Quale delle squadre riesce a raccogliere per prima le otto carte dello stesso segno?

Materiale: un paletto e 8 carte da gioco dello stesso segno per squadra

Staffetta Jass II

In ogni angolo della palestra vi è un gruppo. A ogni gruppo è assegnato un colore delle carte da gioco (ad esempio cuori). Nel centro della palestra disporre un cassone con un mazzo di carte rivolte verso il basso.



Il primo gruppo parte correndo e gira una carta. Se la carta corrisponde al simbolo scelto la riporta nell'angolo del gruppo. Se la carta ha il simbolo di un altro gruppo, bisogna riportarla sul cassone. Quale gruppo riesce per primo a riportare tutte le carte e a ordinarle correttamente?

Materiale: un cassone

Castello di carte

Staffetta: 4 persone per squadra. Le squadre prendono posizione dietro a un punto di demarcazione. Sul lato opposto della palestra, davanti ad ogni squadra, si trova un castello di carte. Il primo membro della squadra corre fino alla torre e toglie dalla torre una carta, cercando di non farla cadere.



Con la carta in mano, torna verso la sua squadra e batte la mano del prossimo corridore, che parte a sua volta. Quale squadra riesce per prima a togliere 20 carte? Se una squadra fa cadere la torre, viene eliminata.

Varianti

- Aumentare il livello di stress, prevedendo delle penitenze nel caso in cui la torre cadesse.
- Variare il numero di carte da togliere.

Osservazione: Le squadre possono costruire il proprio castello di carte. Questo richiede mani ferme e lavoro di squadra. Guarda le istruzioni:

- [Come costruire una casa con le carte: 8 Passaggi \(wikihow.it\)](https://it.wikihow.com/Costruire-una-casa-con-le-carte)
- [Come costruire un castello di carte | Fai da Te Mania \(pianetadonna.it\)](https://pianetadonna.it/fai-da-te/come-costruire-un-castello-di-carte/)

Corsa del memory

Formare gruppi di quattro e disporre un gruppo per ogni angolo della palestra. Al centro disporre delle carte da Jass (girate verso il basso) su un cassone. Tutti i gruppi iniziano a correre.



Dopo essere tornati al loro posto si dirigono verso il centro e (come gruppo) girano due carte. Se le carte sono uguali possono girarne altre due, altrimenti rigirano le carte e fanno di nuovo un giro a corsa.

Quale gruppo riesce a trovare più carte uguali?

Varianti

- **Compiti aggiuntivi:** La carta Jass capovolta determina la direzione di corsa (ostacoli segnati da cerchi, tappeti) lo stile di corsa (in avanti, indietro, skipping) il compito supplementare (p.e. cuore = slalom intorno a demarczioni, ecc.)
- **Percorso di lancio:** il valore della carta Jass indica il numero di lanci (palla, palla da tennis, tiro a canestro...) o di tiri (calcio, floorball, servizio di volley) che devono essere effettuati. Quale squadra segna più carte Jass? A seconda delle dimensioni del gruppo, sono necessari diversi set di carte.

Osservazione: Prima della corsa, concordate le regole per il gioco di memoria. P.e.: i colori devono essere identici (cuori, quadri, fiori, picche o rosso, blu, verde, nero). Se le carte devono essere identiche, occorrono almeno due set di carte Jass per squadra.

Materiale: demarczioni per il percorso da eseguire, un cassone

Corsa d'orientamento

Una grande e semplice cartina di CO che illustra un parco giochi si trova per terra. I bambini cercano i luoghi in cui sono nascoste le varie carte da Jass e non appena ne trovano una la riportano al punto di partenza e scrivono il luogo del ritrovamento sulla cartina. I partecipanti riescono a trovare le carte tutti insieme?



Variante

- Mentre si corre all'indietro assolvere un compito supplementare, a seconda del colore della carta da Jass: 5 flessioni; 5 jumping jack; 5 salti in corsa; 5 saltelli laterali. Prima di iniziare assegnare un compito ad ogni colore.

Materiale: poster A3 del parco giochi

Sport in carrozzella: Pesca alle carte da Jass

A e B partono ognuno dietro il proprio cassone e si dirigono attraverso lo slalom fino alla panchina, dove pescano una carta. Se la carta corrisponde al proprio colore (rossa o nera), il giocatore la può portare fino al cassone. Se invece il colore non corrisponde, la carta viene rigirata sulla panchina e il giocatore rientra alla propria postazione senza la carta. Vince chi per prima riesce a raccogliere il maggior numero di carte.



Varianti

Più facile

- In caso di grosse differenze tra i giocatori, quello più veloce effettua lo slalom, mentre quello più lento ne è dispensato e si dirige direttamente a pescare la carta.

Più difficile

- Spostarsi a marcia indietro dalla panchina al cassone.

Materiale: carte da gioco, 1 panchina, 2 cassoni (3 elementi), 8 paletti



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP