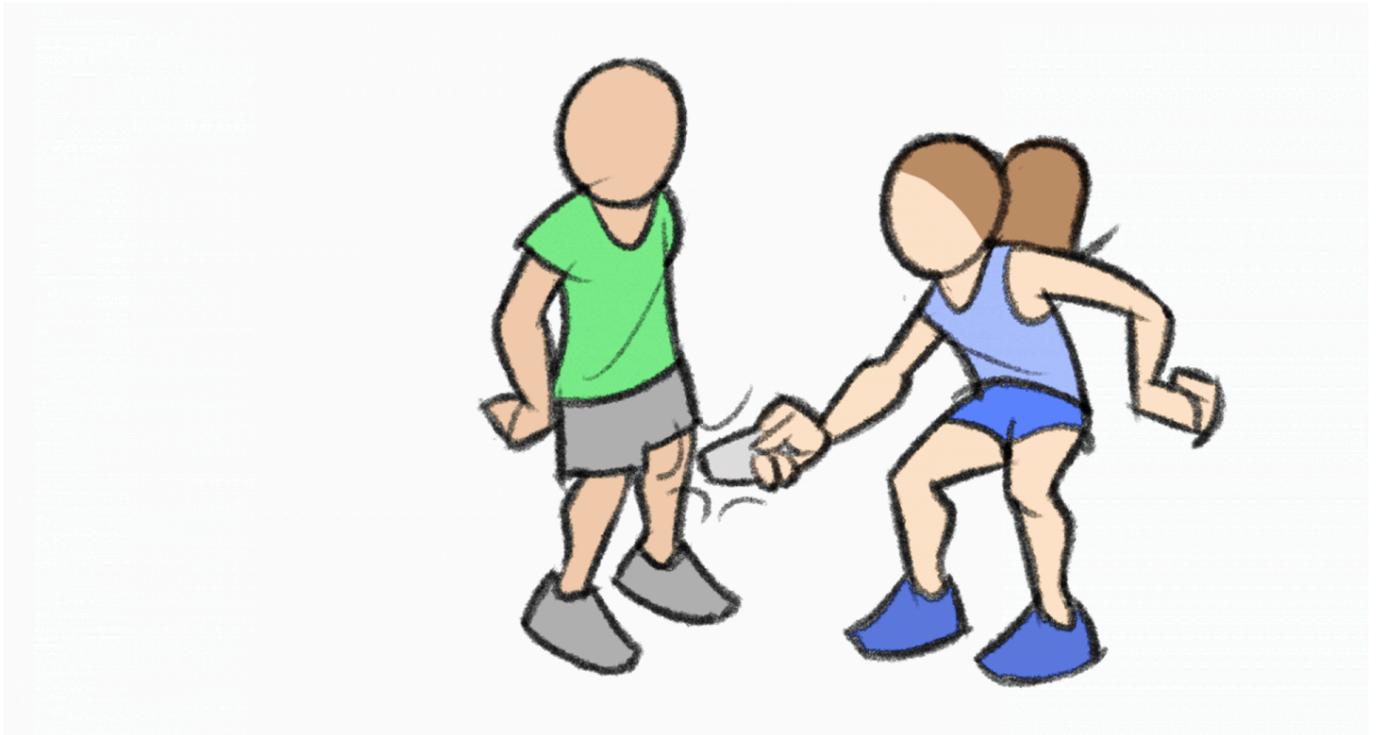


## Tutte e tutti fuori!: Good Practice – L'area della scuola – Giochi di orientamento e di corsa

Pressoché tutti i giochi che vengono proposti in palestra possono essere svolti nel cortile della scuola. I seguenti giochi sono stati concepiti appositamente per essere eseguiti all'aperto e possono essere realizzati con poco materiale e pochi sforzi.

### Sentire il sasso

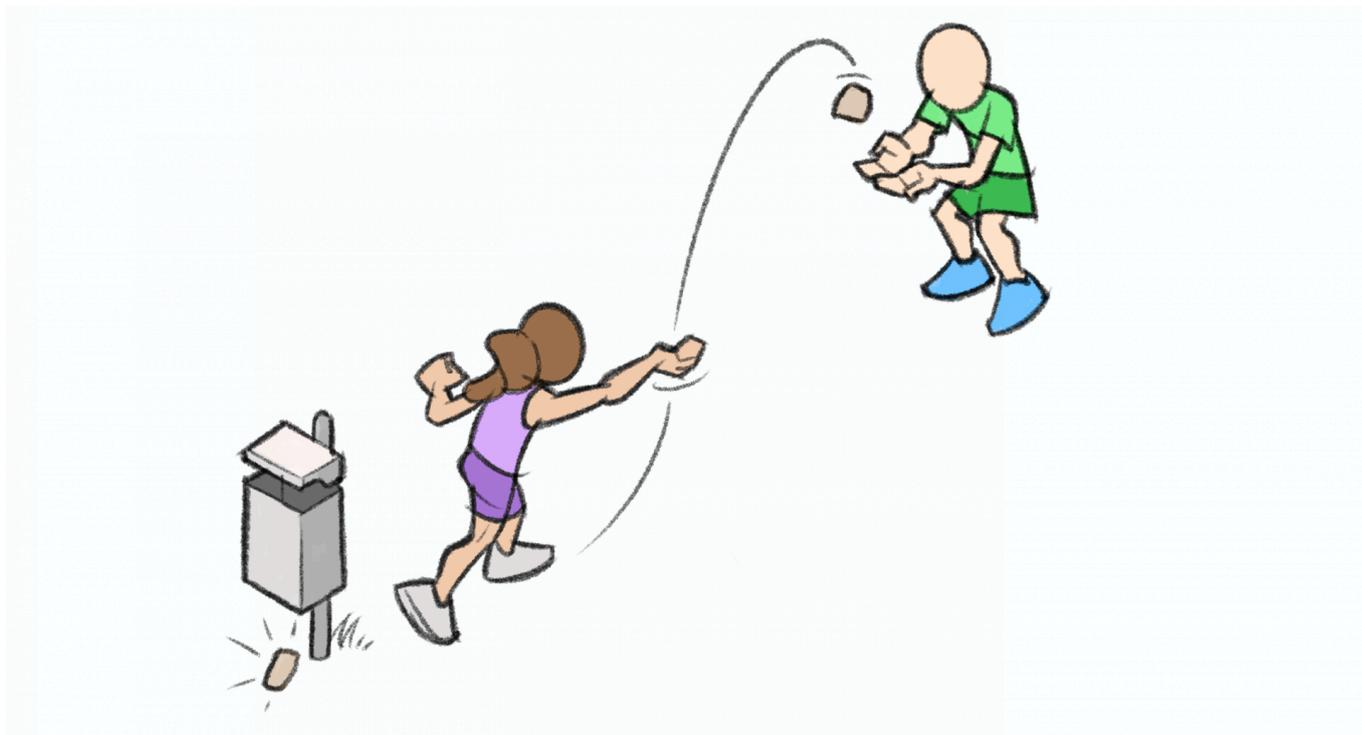


Un bambino sta con gli occhi chiusi (in piedi o sdraiato). Con un sasso, un compagno tocca un certo numero di parti del corpo precedentemente stabilite. Il bambino con gli occhi chiusi è in grado di elencare nella giusta sequenza le parti del corpo toccate?

### Varianti

- Anziché elencarle, toccare le medesime parti del corpo del compagno nella stessa sequenza.
- Con il sasso tracciare un percorso sul corpo.

## Sasso nascosto

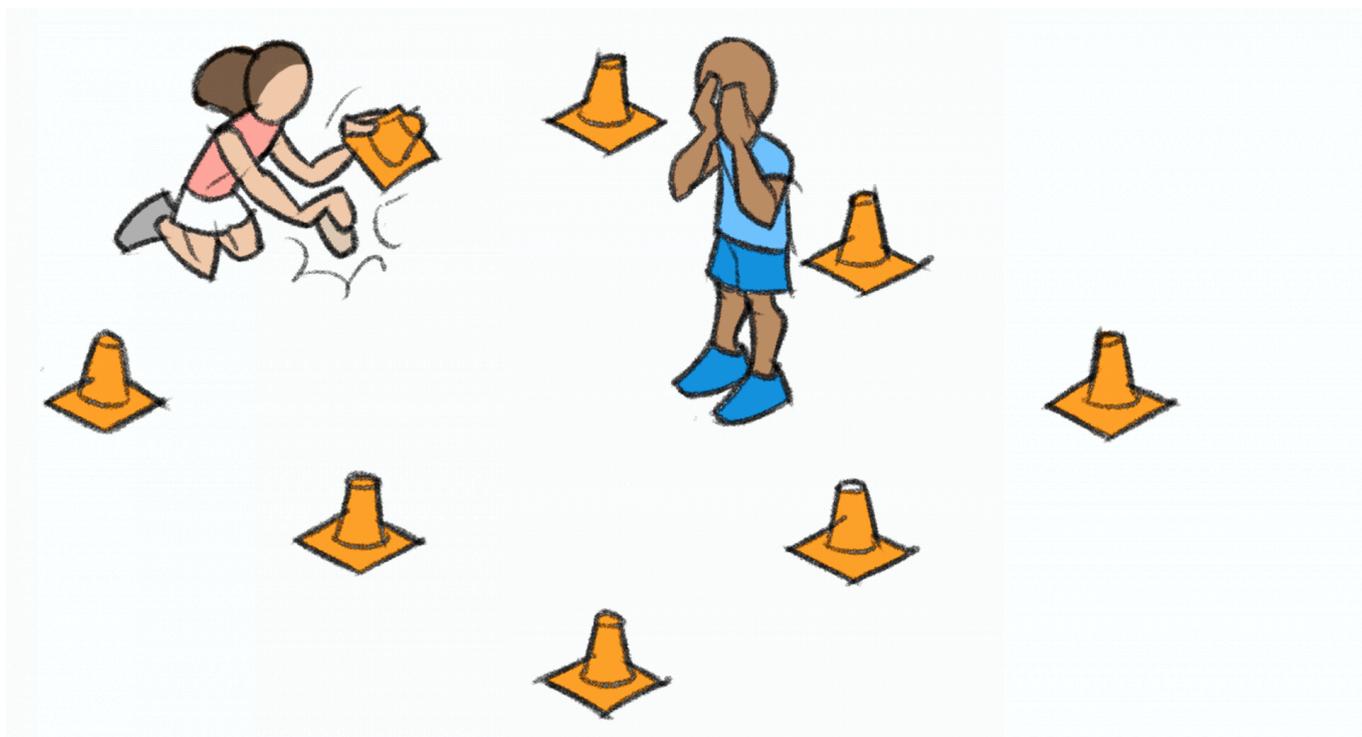


Tutti i bambini scrivono il loro nome sul proprio sasso e lo nascondono in un'area prestabilita. Una volta nascosto, tornano al punto di ritrovo e scelgono un compagno. Le coppie si fanno dei passaggi con uno o due piccoli sassi e nel contempo spiegano dove si trova il nascondiglio delle loro pietre. Chi riuscirà a trovarlo? Non appena viene trovato il sasso del compagno, il bambino torna a nascondere.

### Varianti

- Anziché descrivere il nascondiglio, dare degli indizi con «fuoco», «fuochino».
- Anziché descrivere il nascondiglio tracciare uno schizzo. Che cosa contraddistingue un buono schizzo?
- Anziché descrivere il nascondiglio, segnare la posizione su una cartina (Googlemaps o mappa di orientamento). Quali nascondigli possono essere considerati «buoni»?
- Toccarsi a vicenda con materiali diversi e scoprire con cosa si è stati toccati.

## Labirinto



Disporre otto coni a rettangolo. Un bambino chiude gli occhi, nasconde il sasso sotto un cono e disegna la posizione sul modello di mappa che ha ricevuto. Chi riuscirà a trovare il sasso?

### Varianti

- Un bambino cerca di sentire ad occhi chiusi dove si muove il partner e sotto quali piloni è nascosta la pietra.
- Predisporre i coni secondo la mappa e utilizzare modelli colorate colorati.
- Disegnare il percorso di avvicinamento sulla propria mappa e scambiarlo con il compagno.
- Questo gioco si presta anche per le lezioni di nuoto.

Da scaricare: [Modello di mappa](#) (pdf)

## Rettangolo di sassi



Disporre otto sassi a rettangolo (come i coni dell'esercizio precedente). I bambini si procurano una mappa del percorso e corrono attraversarlo secondo le istruzioni. Quanto tempo impiega il gruppo a percorrere tutti i tragitti?

### Varianti

- Variare la modalità di spostamento.
- Un bambino memorizza il percorso e inizia a camminare. Un compagno lo segue con la mappa e alla fine gli dà il proprio feedback.
- Scegliendo tra diverse mappe, un bambino esegue un percorso. Il compagno deve indovinare quale percorso è stato eseguito.
- Un bambino bendato e guidato alla cieca deve indovinare quale dei percorsi illustrati sulle mappe (da 2 a 5) è stato eseguito.
- Un bambino manovra un robot (un compagno) toccandogli le spalle. (avvio e stop = mani su entrambe le spalle, mano su una spalla = procedere a destra rispettivamente a sinistra).
- Memory: stampare le mappe dei percorsi in duplice copia e riporle su due fogli di colore diverso. Tutti prendono una mappa dello stesso colore e si incamminano seguendo il percorso indicato. All'esterno, un bambino prende una mappa di colore diverso e osserva attentamente i bambini che camminano. Chi sta percorrendo il tracciato della «propria» mappa?
- Prigioniero libero: chi viene catturato, pesca una mappa e scappa seguendo il percorso.

Da scaricare: [Mappe](#) (pdf)

## Il gioco dell'ombra



I bambini sono suddivisi in coppie: uno scappa e l'altro cerca di calpestare l'ombra del compagno.

### Varianti

- Un bambino esegue una serie di movimenti e l'altro imita l'ombra del compagno.
- Comporre delle figure con le ombre.
- Come inizio o conclusione, i bambini possono tracciare le ombre con i gessi. Gli altri cercano di copiare la posizione dell'ombra. Idea per le pause: tracciare l'ombra più volte e osservare come cambia durante la giornata.
- I bambini inventano un gioco di inseguimento.

**Osservazione:** i bambini più giovani, che non hanno ancora un senso dell'orientamento molto sviluppato, devono essere invitati alla prudenza durante il gioco, per evitare scontri.

---

## Labirinto nella neve (inverno)

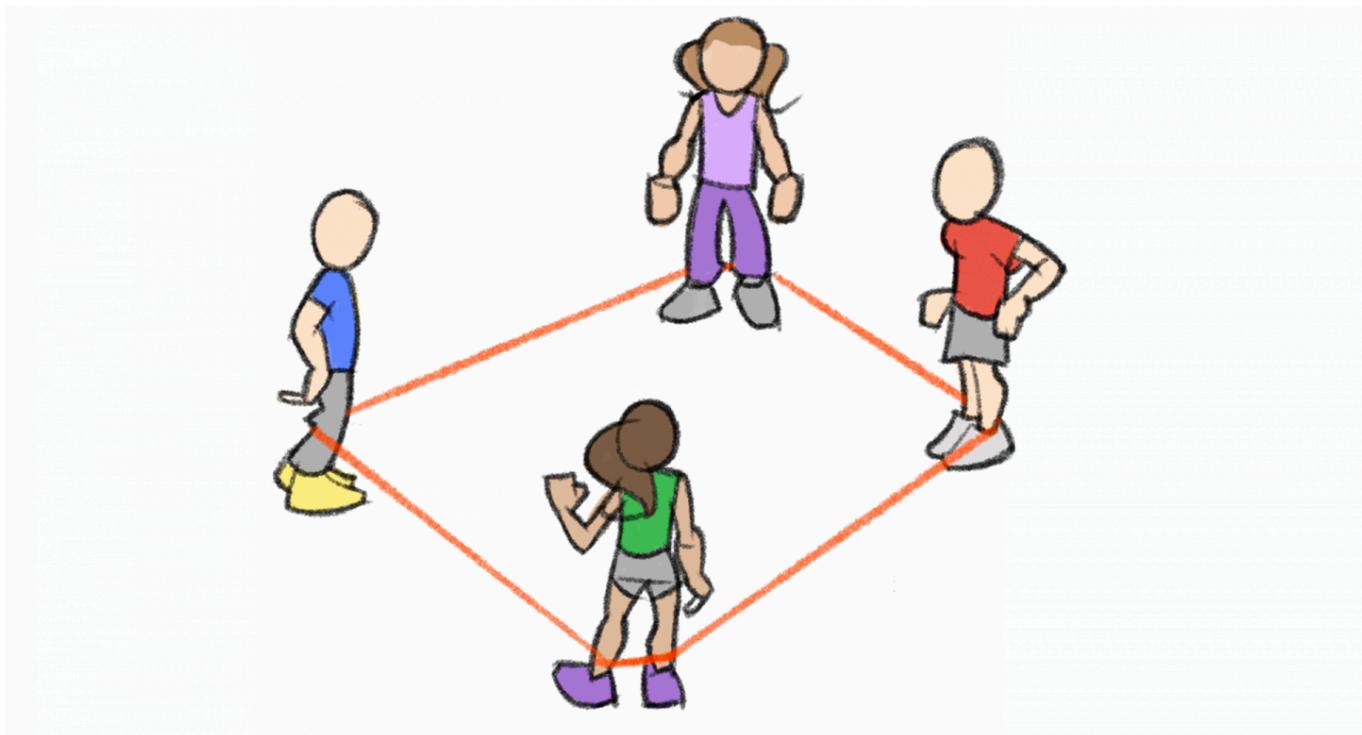


Prima dell'inizio del gioco, tutto il gruppo batte i percorsi schiacciando la neve con i piedi. All'interno del labirinto si gioca a prendersi. Chi viene catturato diventa cacciatore.

### Varianti

- I cacciatori possono saltare da un percorso all'altro. Gli altri possono avanzare solo all'interno di un percorso.
- All'interno del labirinto vengono delineati dei posteggi, schiacciando la neve con i piedi. Nei posteggi non è possibile catturare nessuno. Solo un bambino per posteggio. Se arriva un compagno, il primo deve andarsene.
- Chi viene catturato viene diventa una statua di ghiaccio (ad es. ghiaccioli - braccia tese sopra la testa). La statua ridiventa umana attraverso il calore (accarezzandola dalle mani verso i piedi).

## Salto con l'elastico – triangolo, quadrato & Co.



Distribuire diversi elastici sul campo da gioco. Gli allievi corrono avanti e indietro. Al segnale dell'insegnante (ad es. un fischio) e su indicazione di una forma geometrica, ad es. quadrato, i bambini corrono verso l'elastico libero più vicino, si dispongono in gruppi di 4 e con l'elastico formano la figura geometrica indicata. I bambini che non riescono a unirsi a un gruppo fanno una penitenza, ad es. percorrono un breve tratto correndo o saltando a margine del campo.

### Varianti

- Senza parole o per il ciclo 1: dopo il segnale, l'insegnante mostra le forme geometriche disegnate su un foglio.
- Inseguimento: due bambini dentro l'elastico formano una linea, gridano «linea» e devono catturare i bambini liberi. Chi viene catturato entra nell'elastico e il trio si dispone a triangolo e grida «triangolo», e via dicendo (gridando quadrato, ecc.).



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO