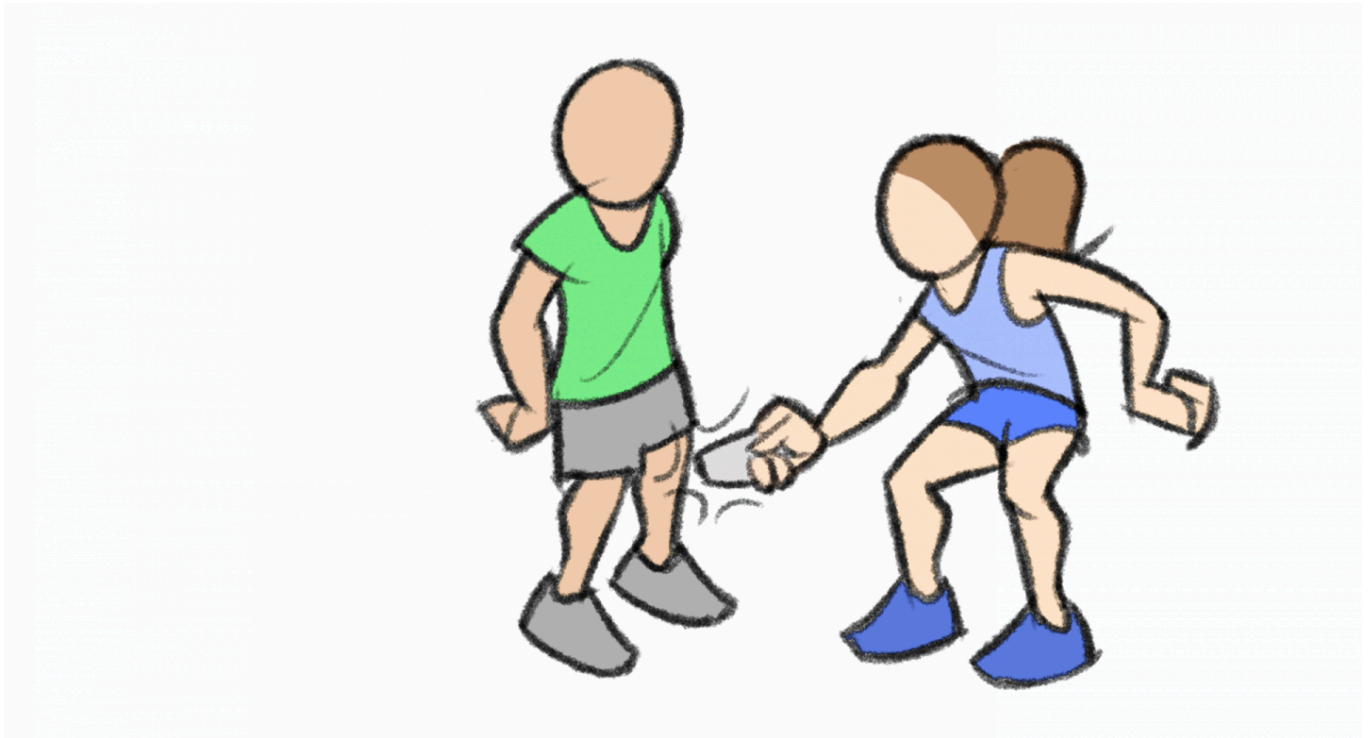


Tutte e tutti fuori!: Good Practice – L'area della scuola – Giochi di orientamento e di corsa

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

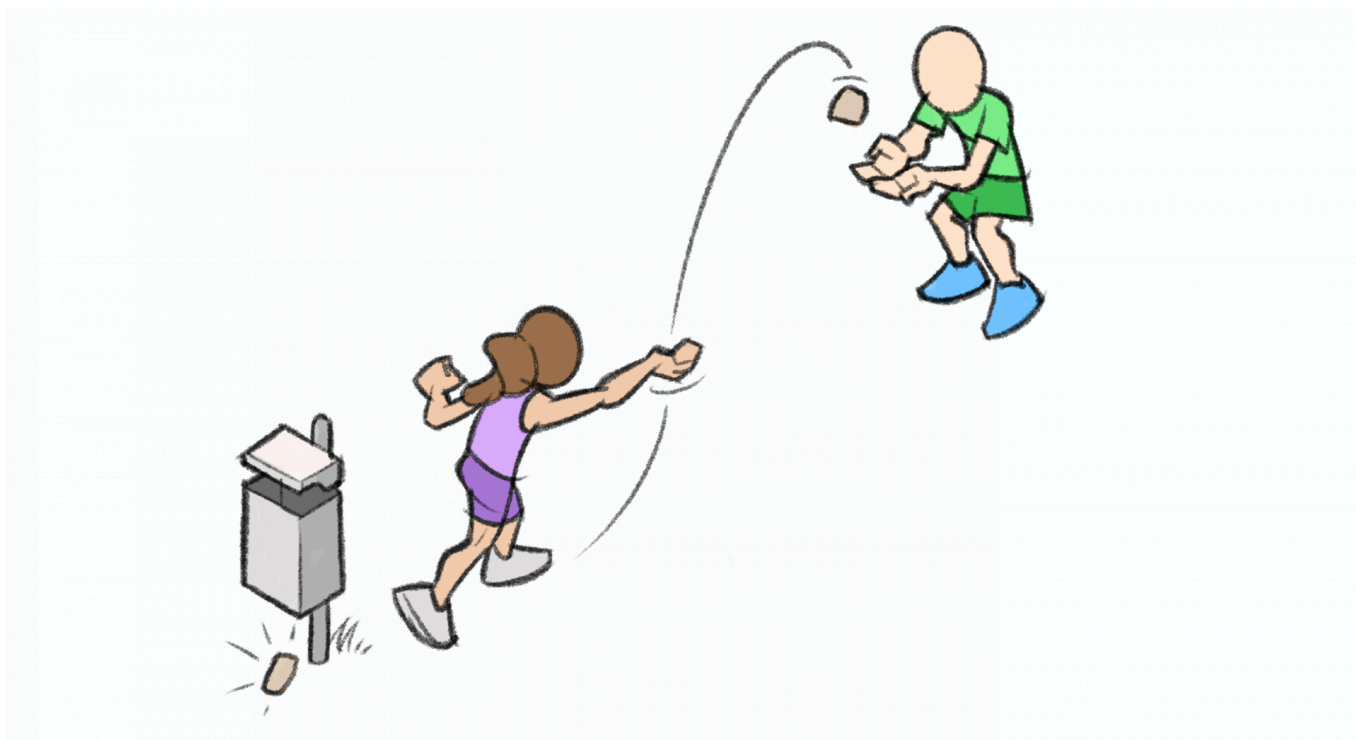


Un bambino sta con gli occhi chiusi (in piedi o sdraiato). Con un sasso, un compagno tocca un certo numero di parti del corpo precedentemente stabilite. Il bambino con gli occhi chiusi è in grado di elencare nella giusta sequenza le parti del corpo toccate?

Varianti

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

Sasso nascosto

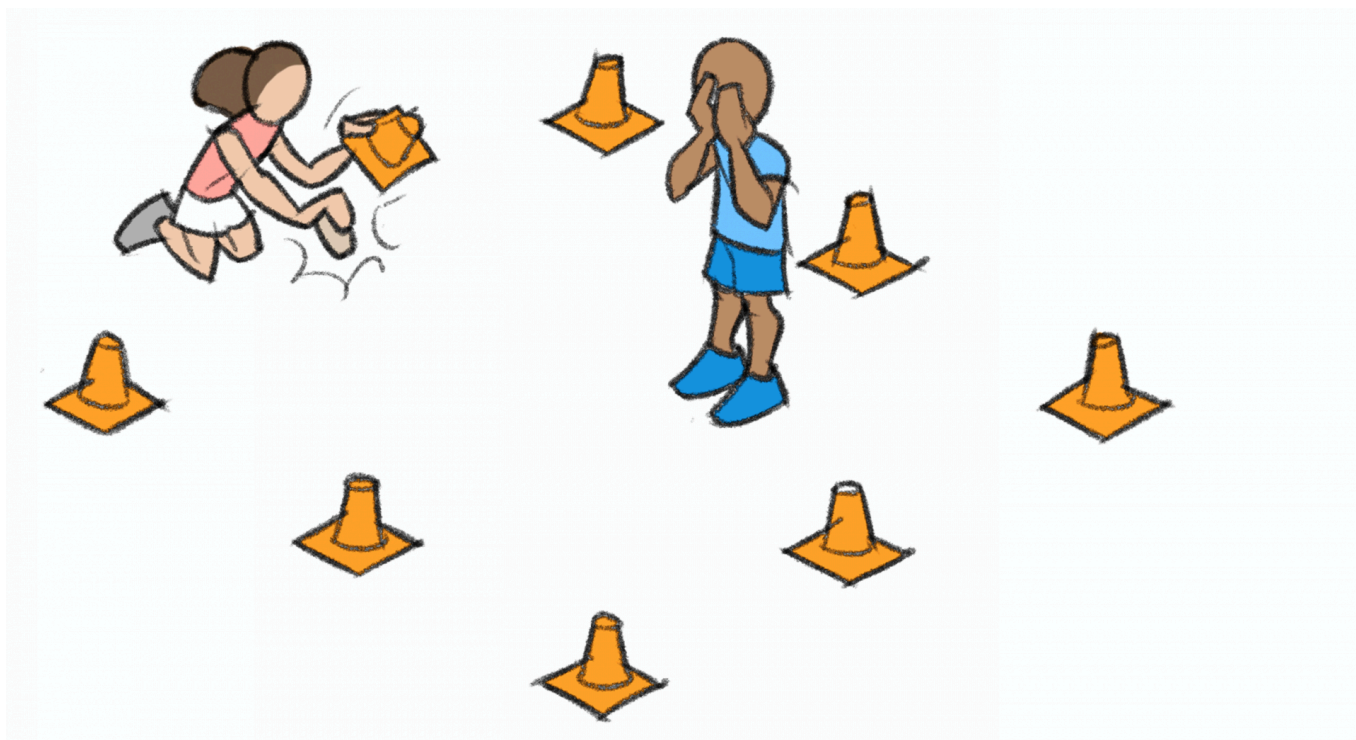


Tutti i bambini scrivono il loro nome sul proprio sasso e lo nascondono in un'area prestabilita. Una volta nascosto, tornano al punto di ritrovo e scelgono un compagno. Le coppie si fanno dei passaggi con uno o due piccoli sassi e nel contempo spiegano dove si trova il nascondiglio delle loro pietre. 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)

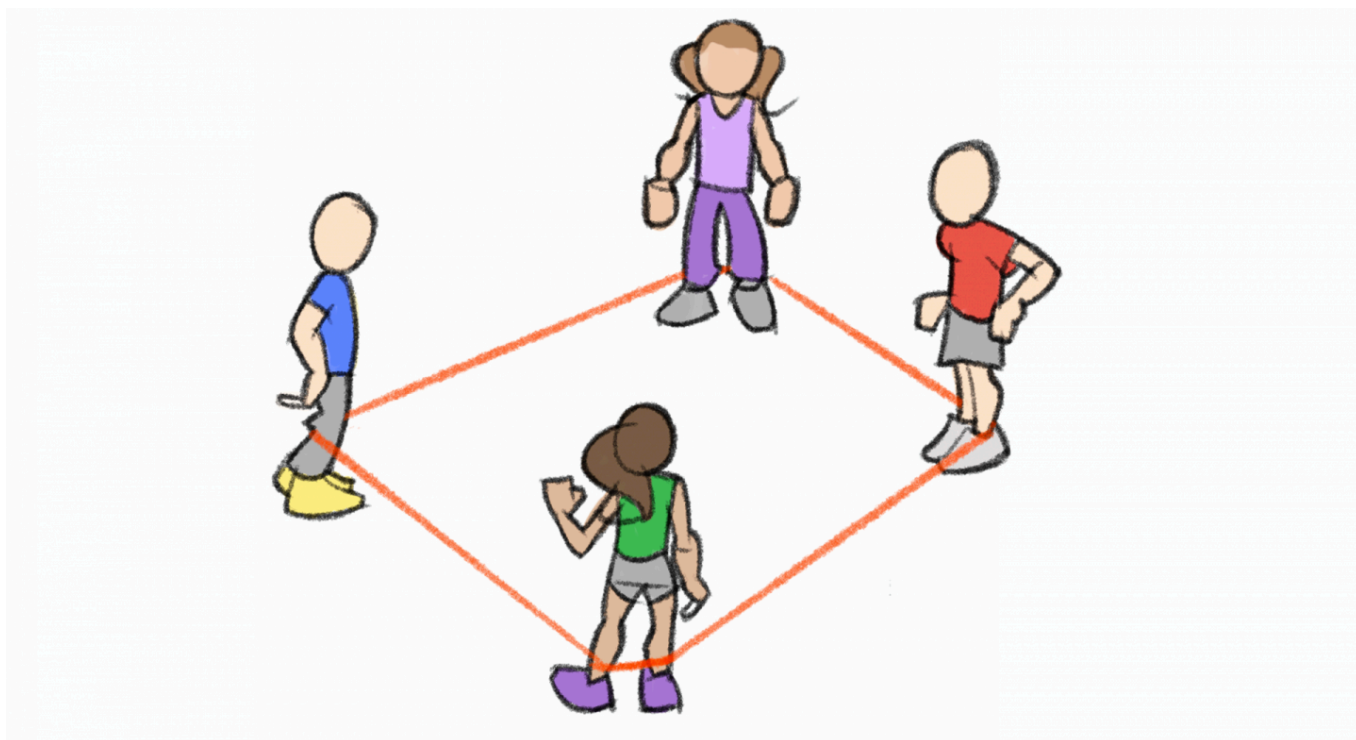


Prima dell'inizio del gioco, tutto il gruppo batte i percorsi schiacciando la neve con i piedi. All'interno del labirinto si gioca a prendersi. Chi viene catturato diventa cacciatore.

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