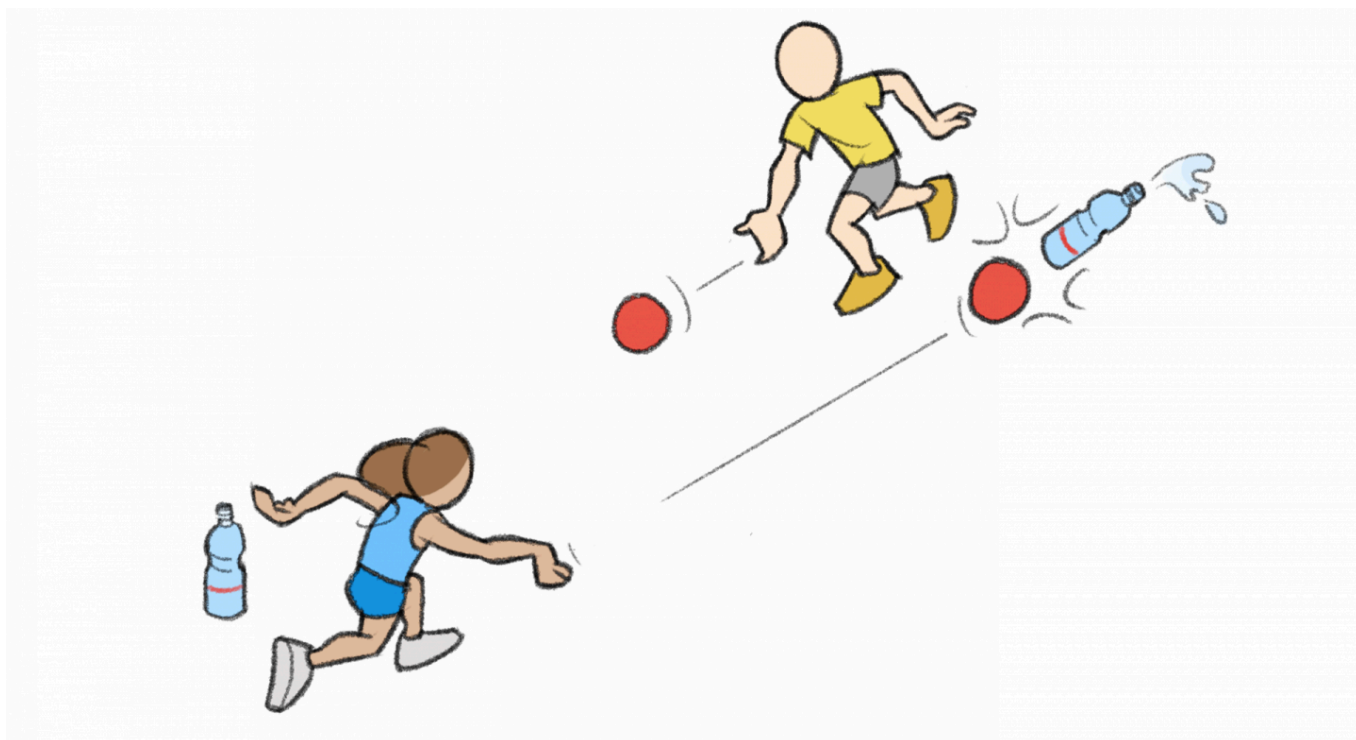


## Tutte e tutti fuori!: Good Practice – L'area della scuola – Giochi con l'acqua

Che si tratti di bowling con le bottiglie o di battaglie d'acqua, l'acqua garantisce sempre tanto divertimento e permette di allenare i lanci. I giochi con l'acqua sono raccomandati soprattutto in estate.

### Birilli pieni d'acqua



Due bambini posizionano ciascuno una bottiglia pet piena d'acqua (senza coperchio) a una determinata distanza l'uno dall'altro. L'obiettivo è far rotolare la palla contro la bottiglia dell'avversario in modo da rovesciarla. Non si possono proteggere le bottiglie. Se la bottiglia cade, il bambino prima di raddrizzarla deve innanzitutto recuperare la palla avversaria. Vince chi per primo riesce a svuotare la bottiglia dell'avversario fino alla demarcazione (da una bottiglia pet non può fuoriuscire tutta l'acqua).

### Varianti

- La palla può essere giocata (fatta rotolare o lanciata) con la mano o con il piede.
- La distanza tra le bottiglie può variare a seconda della precisione di tiro dei bambini.
- Si gioca due contro due. In ciascuna coppia ci si alterna nel lancio.
- Giocare in un triangolo o in un quadrato.
- Utilizzare palline e bottiglie pet di diverse grandezze. Ideali sono quelle da 1,5 litri.

## Battaglia delle spugne



Occorrono diversi secchi pieni d'acqua e diverse spugne.. Una volta immerse le spugne nei secchi d'acqua, la battaglia può cominciare. Si gioca tutti contro tutti.

### Varianti

- Formare delle squadre e giocare una contro l'altra.
- Eventualmente definire delle regole per cui è possibile mirare determinate parti del corpo.
- Anziché una battaglia con l'acqua, disegnare dei bersagli con dei gessi e giocare a mirarli.
- Scegliere spugne di colore diverso per definire in che modo effettuare il lancio (con la mano sinistra, destra, sopra la testa ecc.).
- Colorare l'acqua insieme ai bambini (ad es. con i gessi sminuzzati o utilizzando dei colori naturali), quindi lanciare l'acqua sulla parete o su un foglio di carta per creare delle immagini artistiche.

**Osservazione:** le spugne sporche possono essere messe in un copripiumino e lavate in lavatrice. Acquistare le spugne in negozi diversi per avere una varietà di colori da utilizzare per i giochi.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO