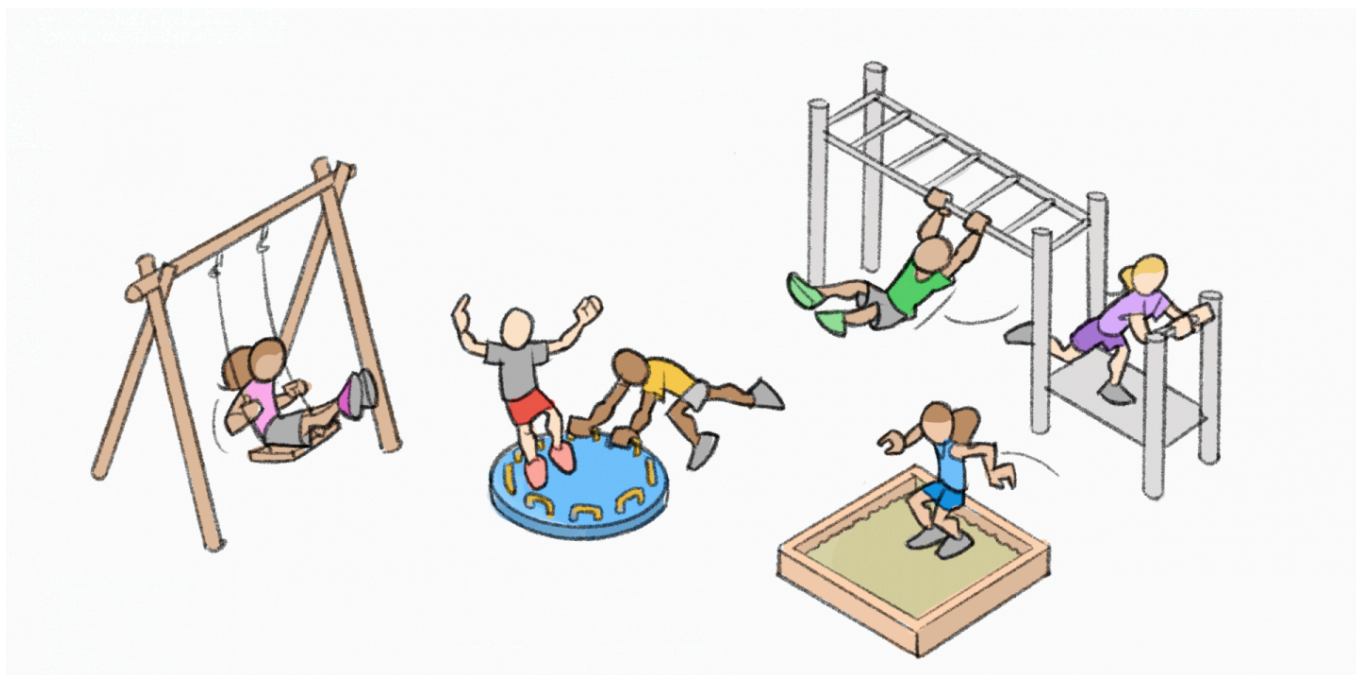


Tutte e tutti fuori!: Good Practice – Spazi pubblici – Giochi di orientamento e corsa

Le sequenze didattiche guidate negli spazi pubblici consentono di allenare resistenza, orientamento, capacità di reazione, concentrazione e determinazione.

Esplorare il parco giochi



Dopo una fase di gioco libero nel parco giochi, si possono immaginare possibili modalità di esplorazione dello spazio scelto per svolgere una lezione all'aperto.

Varianti

- Toccare materiali/aggettivi (metallo, legno, duro, morbido, rotondo...) con determinate parti del corpo (naso, tallone ...)
- Ogni bambino lancia in aria una foglia. Tutti i bambini la cui foglia ricade al suolo capovolta, cercano una possibilità di scivolare, lo fanno una volta e rilanciano in aria la foglia. Se la foglia ricade con la superficie verso l'alto, cercano una possibilità di arrampicarsi.
- L'insegnante appoggia o fissa vari materiali naturali o carte sui giochi presenti nel parco. I bambini si muovono liberamente o lungo un percorso prestabilito e memorizzano gli oggetti o addirittura il loro ordine. Chi è in grado di elencare (nell'ordine giusto) ciò che ha visto o di riprodurre la sequenza di oggetti nell'ordine giusto?

UNO all'aperto

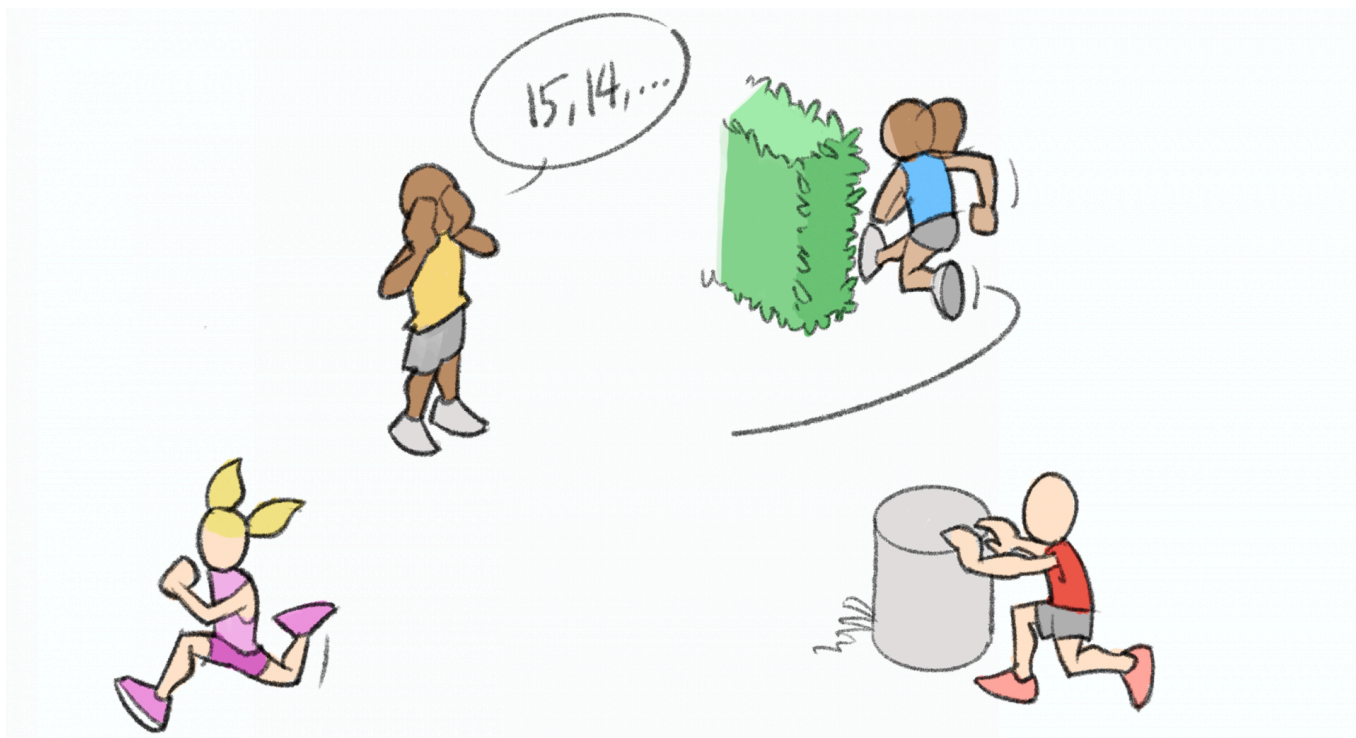


Foglie di alberi diversi sono le «carte da gioco» (ad es. acero, faggio, betulla). Innanzi tutto, tutti raccolgono in un sacchetto le foglie indicate dall'insegnante (o dai bambini). Una foglia (ad es. di acero) viene scelta come «atout». Per iniziare il gioco, tutti ricevono tre foglie, e una viene appoggiata sul ceppo di un albero (che funge da tappetino per le carte) per iniziare il gioco. Dopo una «corsetta a ostacoli» si gioca sul ceppo dell'albero: si può giocare una foglia corrispondente oppure si pesca dal sacchetto una foglia nuova.

Varianti

- Disporle in file separate, anziché appoggiarle una sull'altra.
- Disegnare o fotografare le foglie.

Nascondino



Un membro del gruppo, il cercatore o la cercatrice, conta con gli occhi chiusi da 15 a 0, mentre gli altri si nascondono. Raggiunto lo zero, può aprire gli occhi e fare tre passi. I bambini che vede deve chiamarli per nome e dire dove si nascondono (ad es. Nino dietro la siepe). Chi viene scoperto, deve saltare un turno e aspetta in una determinata zona (ad. es. su una pietra). Se non si vedono altri giocatori, chi conta richiude gli occhi e conta da 14 a 0.

Durante questo lasso di tempo, tutti i giocatori devono uscire dal loro nascondiglio e toccare la persona che conta prima di nascondersi nuovamente. Chi cerca può fare nuovamente tre passi e cercare i compagni di gioco. Si riprende il gioco partendo da 13 e si prosegue fino a trovare tutti i bambini nascosti.

Varianti

- Chi viene eliminato, deve fare una penitenza (ad es. una serie di salti) e rientra al prossimo giro.
- Cambiare la modalità di spostamento.

Gufi e corvi



Su entrambi i lati di una linea centrale, due gruppi – gufi e corvi – si posizionano uno di fronte all'altro a distanza di 1,5 – 2 m. Chi dirige il gioco fa un'affermazione, ad es.: «Questa è una foglia di acero» o «Questa è la foglia di un albero che perde le foglie in inverno» oppure «La volpe scava sempre da sola la sua tana» ecc. Se l'affermazione è corretta, i gufi rincorrono i corvi, se è sbagliata sono i corvi a inseguire i gufi. Chi riesce a superare la linea di demarcazione segnata prima dell'inizio del gioco, è salvo; chi viene catturato, passa all'altra squadra.

Varianti

- Cambiare la posizione di partenza (da seduti, sdraiati ecc.).
- Chi dirige il gioco, dopo l'affermazione concede una breve pausa di riflessione e solo al suo segnale (ad es. un fischio) si inizia a correre.

Altri giochi di orientamento e corsa

- [Apparecchio fotografico](#)
- [Cerca la montagna](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO