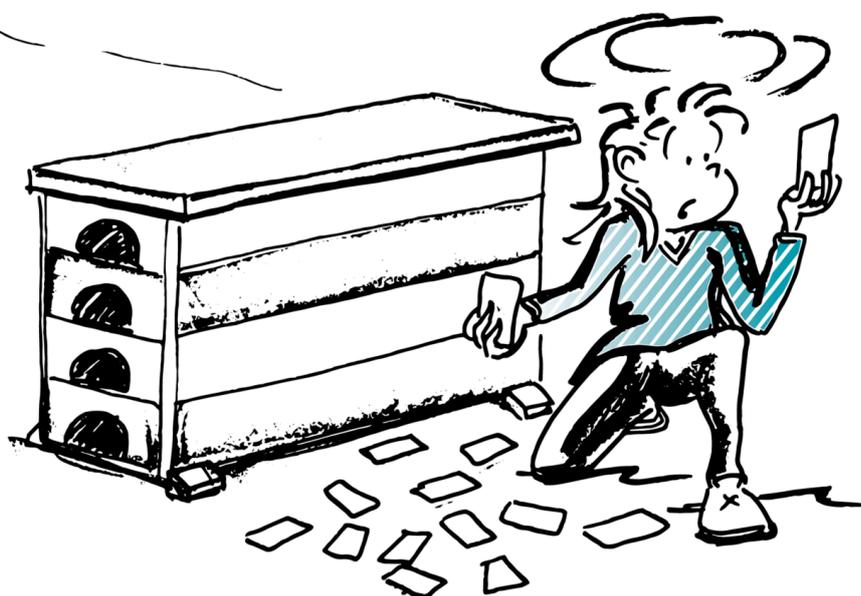


Vince il lavoro di squadra: Good Practice – Giochi a staffetta

Organizzati di principio come una staffetta, questi giochi possono sempre essere disputati da più squadre contemporaneamente.

Staffetta memory



Le tessere del memory o le carte da jass sono disposte per ogni squadra sul lato opposto della palestra, dietro a un cassone. In questa forma di staffetta, ogni giocatore può voltare due carte. Se sono uguali, possono essere prese. Nel caso contrario, vanno rigirate. Vince la squadra che per prima trova tutte le coppie.

Osservazione: con le carte da jass, il gioco risulta un po' più semplice.

Regole

- Le carte possono essere spostate.
- I compagni di squadra possono scambiarsi indicazioni.

Varianti

- Se questo gioco viene utilizzato come riscaldamento, si può aggiungere anche un esercizio

Competenze: tattica, comunicazione

Intensità: bassa

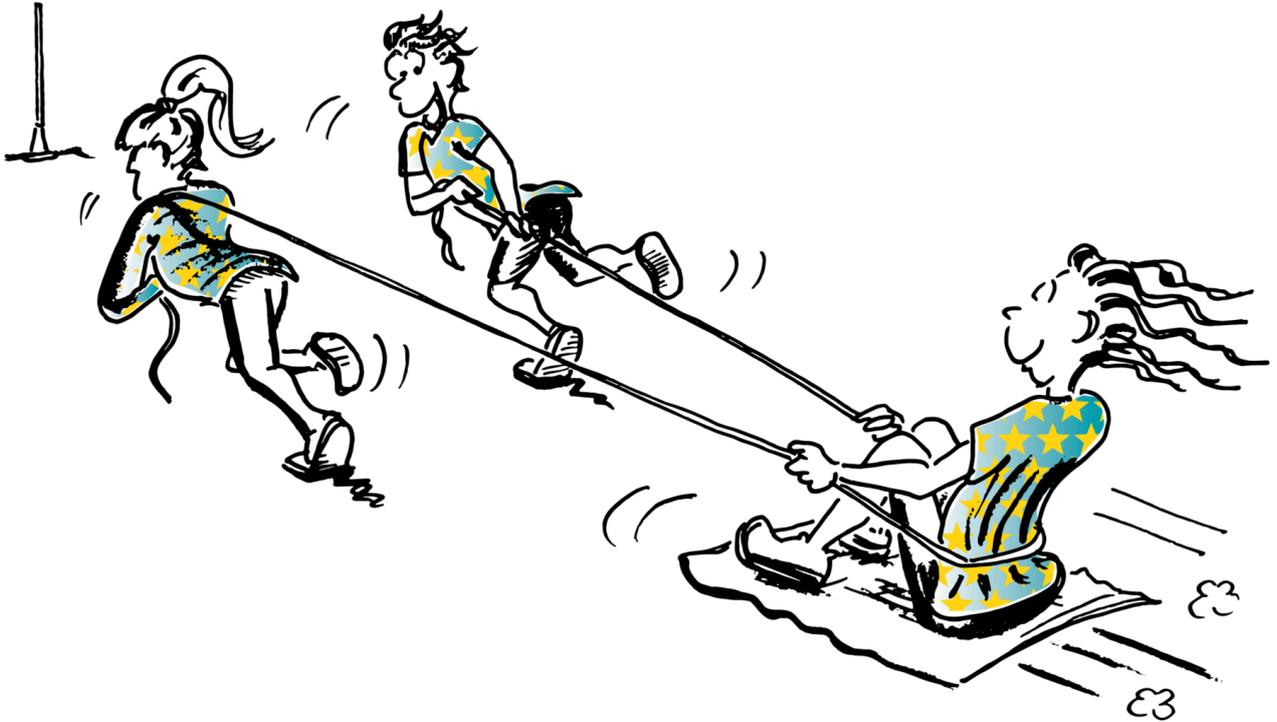
Durata: a seconda del numero di carte ca. 10 minuti

(ad es.: 10 flessioni) dopo aver voltato le carte.

- Possono partecipare contemporaneamente 3 o 4 squadre.

Materiale: 2 cassoni, tessere del memory o carte da jass, nastri

La slitta



Ogni squadra ha un tappeto e una corda. Ogni membro della squadra deve essere trascinato sul tappeto attorno a un paletto (o da una linea all'altra) senza che i piedi tocchino terra.

Regole

- Non è definito il numero di persone che tirano, spingono ecc.
- Non è definita la posizione sul tappeto (si può stare seduti, in ginocchio o in piedi).
- Sul tappeto ci possono stare anche più persone.

Competenze: tattica, cooperazione, capacità di risolvere i problemi

Intensità: elevata

Durata: 10 minuti

Varianti

- Se il partecipante che si trova sul tappeto tocca terra con i piedi, l'intera squadra deve fare 10 flessioni.
- Possono partecipare contemporaneamente 3 o 4 squadre.

Materiale: 2 tappeti, 2 corde, ev. coni di demarcazione o paletti, nastri

L'isola



Ogni squadra ha due tappetini. L'obiettivo del gioco è usare i due tappetini per raggiungere nel minor tempo possibile la parete opposta (o per girare attorno al cassone e tornare indietro) senza toccare terra con i piedi.

Regola

- Il pavimento può essere toccato soltanto con le mani; se viene sfiorato con qualche altra parte del corpo, l'intera squadra deve fare 10 flessioni.

Competenze: tattica, cooperazione, collaborazione

Intensità: bassa

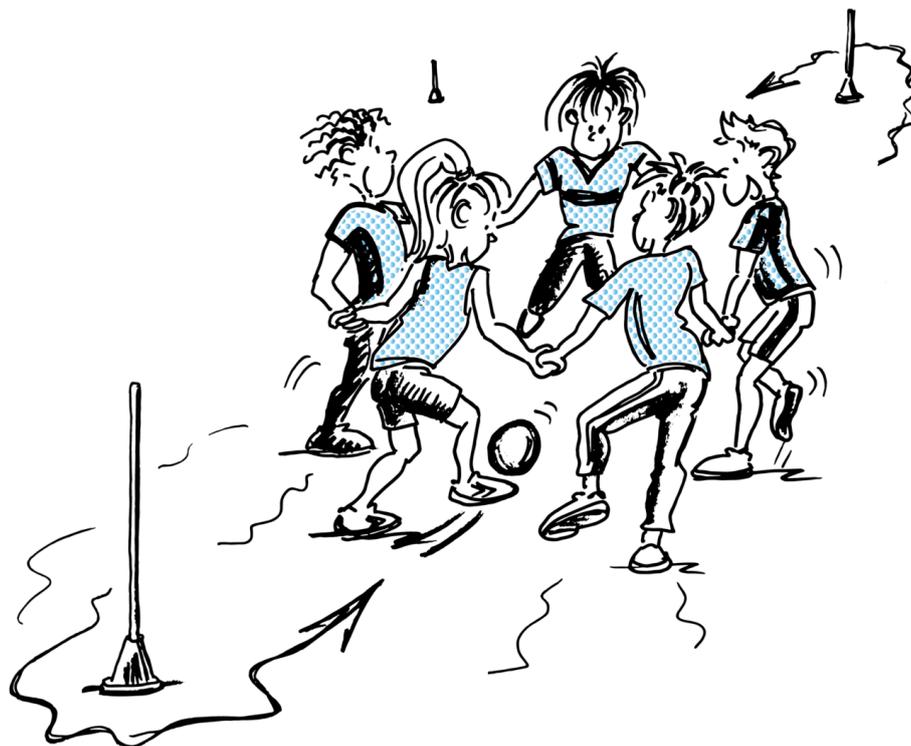
Durata: 5 minuti

Varianti

- A seconda del numero di partecipanti, si possono utilizzare 3 tappetini o delle pedane T-Bow per le squadre molto piccole.
- In caso di contatto con il pavimento, le flessioni possono essere sostituite con un altro esercizio.
- Possono partecipare contemporaneamente 3 o 4 squadre.

Materiale: 4 tappetini, nastri

Staffetta in cerchio



I partecipanti di ogni squadra si tengono per mano formando un cerchio. Con i piedi, si gioca a pallone. La squadra deve girare attorno a un paletto posizionato sul lato opposto della palestra (o spostarsi da una linea all'altra e ritorno), senza far uscire il pallone dal cerchio.

Regole

- Vanno coinvolti tutti i membri della squadra.
- Le mani non devono staccarsi.
- La palla può essere colpita secondo le regole del calcio.
- La palla deve sempre rimanere all'interno del cerchio.

Competenze: collaborazione, comunicazione, capacità di risolvere i problemi

Intensità: media

Durata: 3 minuti

Varianti

- Si può giocare con palle di diverso tipo (ad es. pallone da rugby).
- Si può giocare anche con un palloncino, che però può essere toccato soltanto con la testa.
- La palla non può toccare terra: i giocatori la stringono tra le caviglie e si spostano saltellando.
- Possono partecipare contemporaneamente 3 o 4 squadre.

Materiale: 2 palle (anche di tipo diverso), 2 palloncini, ev. 4 coni di demarcazione o paletti, nastri

Staffetta del bastone



Ogni membro della squadra riceve un bastone di legno. Insieme, sui bastoni, devono trasportare una palla attorno a un paletto (o da una linea all'altra e ritorno) senza farla cadere a terra. All'inizio e alla fine del gioco, la palla viene collocata su un cono.

Regole

- Tutti i membri della squadra devono partecipare e avere un bastone in mano.
- La palla può essere toccata soltanto con il bastone.
- La palla non può essere bloccata con i bastoni.

Competenze: collaborazione, comunicazione, capacità di risolvere i problemi

Intensità: media

Durata: 5 minuti

Varianti

- Si può giocare con palle di diverso tipo.
- Si può giocare anche in cerchio (come la staffetta in cerchio) e con un palloncino; in questo caso però i partecipanti sono uniti dai bastoni di legno e il palloncino può essere toccato soltanto con i bastoni (jonglage).
- Possono partecipare contemporaneamente 3 o 4 squadre.

Materiale: 2 palle (anche di tipo diverso), 2 palloncini, ev. 4 coni di demarcazione o paletti, nastri

Catch



Delimitare un grande quadrato con 4 paletti. Le due squadre si posizionano in diagonale una di fronte all'altra dietro a un paletto. Si corre in senso orario attorno ai paletti (attenzione a mantenere una distanza sufficiente dalle pareti). Partecipano tutti i membri della squadra. Se durante la corsa, un membro di una squadra viene raggiunto da un avversario, il gioco finisce.

Osservazione: nelle squadre più numerose, per la corsa vengono scelti soltanto alcuni partecipanti.

Regole

- L'ordine di partenza può essere modificato anche all'ultimo momento.
- Ogni partecipante può correre quanto vuole.
- Il percorso deve essere libero; non deve essere bloccato dai partecipanti in attesa.
- Il passaggio da chi sta correndo a un altro partecipante viene effettuato con un tocco di mano.

Materiale: 4 paletti, nastri

Competenza: tattica

Intensità: elevata

Durata: 5-10 minuti

Fonte: Tobias Graf, docente di educazione fisica presso la Allgemeine Gewerbeschule di Basilea, docente PH FHNW ; Petra Heule, docente di educazione fisica presso la Allgemeine Gewerbeschule di Basilea



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO