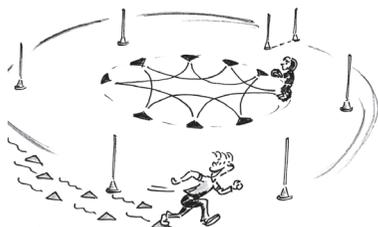


Mi comporto correttamente



La stella

Come? Mentre un gruppo (all'esterno) cerca di portare a termine il maggior numero di giri, l'altro cerca di formare un cerchio all'interno dello stesso percorso. Ogni giocatore passa sempre il pallone al compagno che gli sta di fronte. La sequenza dei passaggi deve essere costruita in modo tale da formare una stella (vista dall'alto), che viene ultimata quando la palla atterra fra le mani dell'ultimo giocatore del gruppo interno. Per ogni stella completata il gruppo riceve tanti punti quanti sono i suoi giocatori. Ogni componente del gruppo esterno ottiene un punto per ogni giro portato a termine. Iniziano tutti contemporaneamente e poi i gruppi si scambiano i ruoli. Quale squadra raccoglie il punteggio più alto?

Osservazione: ordinare di nascosto al primo gruppo di accorciare il percorso della palla, rimandandola più volte al punto di partenza.

Materiale: una palla piccola (ad es. da tennis), paletti o attrezzi analoghi per delimitare il percorso.



Palla joker

Come? Formare due squadre, ognuna composta di otto sino a dieci giocatori. Designare anche tre joker che si collocano in una «forzezza» (2 m x 2 m), in cui gli altri giocatori non possono penetrare. La prima squadra cerca di eseguire cinque passaggi con la palla, evitando di farla cadere a terra o di farsela sottrarre dagli avversari. La palla viene poi passata al primo joker, il quale la lancia al secondo e questi al terzo (joker). Se quest'ultimo riesce a passare il pallone nuovamente ad un giocatore della prima squadra, questa ottiene un punto. I giocatori non possono trattenere la palla per oltre tre secondi e compiere più di tre passi. Se la squadra avversaria entra in possesso della palla, può cercare anch'essa di guadagnare punti. Quale dei due gruppi raggiunge per primo quota dieci?

Osservazione: prima di iniziare a giocare, ai joker viene ordinato di nascosto di passare intenzionalmente la palla più volte alla squadra avversaria.

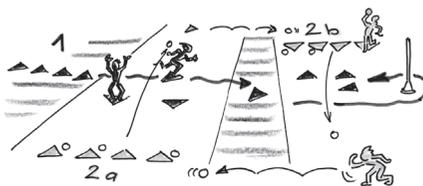
Materiale: una softball o una palla da volley, 12 coni di demarcazione.

Tiro a segno

Come? I corridori del gruppo 1 partono correndo verso un campo neutrale, girano attorno ad un paletto e poi ritornano al punto di partenza, cercando di non farsi colpire dalle palle lanciate dal gruppo 2 (lanciatori). Prima di iniziare a giocare, il gruppo 1 designa quattro «difensori» a cui spetta il compito di respingere le palle lanciate dagli avversari in modo tale che esse non colpiscano i compagni. Alla corsa possono partecipare al massimo quattro giocatori. La metà del gruppo 2 prende di mira i giocatori avversari da 5 m di distanza sul lato destro del campo neutrale, mentre l'altra metà fa la stessa cosa ma dal lato sinistro. All'interno del campo neutrale non si può colpire e le palle vanno lanciate con la mano «debole». Ogni colpo messo a segno vale 15 secondi. In seguito i gruppi si scambiano i ruoli. Quale squadra è stata più veloce?

Osservazione: prima della gara, ad alcuni giocatori del gruppo 2 viene ordinato di lanciare con la mano «forte».

Materiale: una softball per ogni giocatore del gruppo 1, un paletto.



Danza con la corda

Come? Distribuire una funicella a testa e formare delle coppie. Tutti i giocatori si dispongono su una linea. Ogni coppia unisce le due funicelle annodandole alle estremità, ciascuna delle quali viene tenuta saldamente in mano dai due compagni. Al segnale, i concorrenti devono cercare di far perdere l'equilibrio all'avversario (si può anche spingere con le braccia). Chi «scende» dalla linea ha perso.

Osservazione: best-of-five.

Materiale: una funicella a testa, eventualmente coni di demarcazione.

Pronti allo sprint

Come? Formare quattro gruppi, ognuno dei quali si colloca in uno degli angoli del campo da gioco (ca. 40 x 20 m) dietro ad un paletto. Di fronte ad ogni squadra, ad una distanza di ca. 15 m, si dispone un cono di demarcazione a cui si deve girare attorno. Ecco le regole del gioco: 1° giro = 1 giocatore; 2° giro = 2 giocatori; 3° giro = 3 giocatori; 4° giro = 4 giocatori; 5° giro = 3 giocatori; 6° giro = 2 giocatori; 7° giro = 1 giocatore; 8° giro = tutta la squadra. I giocatori che effettuano il giro insieme si tengono sempre per mano. Quando l'ultimo giocatore del gruppo giunge dietro al paletto, partono quelli del giro successivo. Vince la squadra che porta a termine per prima tutti gli otto giri.

Osservazione: prima della gara, ad una squadra viene ordinato di nascosto di fare in modo che ogni gruppo spinga intenzionalmente il proprio cono in direzione della sua squadra, in modo tale da ridurre la lunghezza del tracciato.

Materiale: otto coni di demarcazione.

Imboscata

Come? Allestire uno slalom irregolare (ca. 30 m di lunghezza, numero di paletti proporzionale al numero di giocatori). Ogni giocatore di una squadra si dispone a 3 m di distanza da un paletto con una palla in mano. L'altra squadra esegue lo slalom. Al segnale, il primo corridore parte in direzione del primo paletto, afferra al volo la palla lanciata dagli avversari assegnato a quel paletto e gliela ripassa subito. Se riesce a farlo continua lo slalom e parte il compagno successivo. Quale delle due squadre porta a termine lo slalom il più rapidamente possibile?

Osservazione: in caso di gruppi di piccole dimensioni, la corsa può essere ripetuta da due a tre volte.

Materiale: una palla per ogni giocatore di una squadra, da 10 a 15 paletti (ev. coni).

Riflessione

► Radunare tutto il gruppo per uno scambio di esperienze. Eventualmente annunciare il vincitore.

Domande

- Tutti si sono comportati correttamente?
- Come hanno reagito la squadra «ingannata» e i vincitori?
- Secondo voi esiste una correlazione con uno dei commitment di «cool and clean»?

Messaggi principali

- Una gara può essere definita corretta soltanto se tutti coloro che vi partecipano rispettano le regole del gioco.
- Si può gioire di una vittoria soltanto se quest'ultima è stata conquistata con mezzi leciti.
- Chi trasgredisce le regole del gioco va punito.