

Giochi polisportivi

Gioco della scala in palestra

Il gioco della scala è raffigurato su un cartellone. I bambini formano delle squadre che avanzano su delle caselle (campi) secondo il numero indicato dal dado. Ogni squadra dispone una pedina sulla casella in questione e assolve il rispettivo compito o gioco. Se la casella dovesse già essere occupata dalla pedina di un'altra squadra i bambini diventano per un attimo degli spettatori.

Anche i bambini propongono dei giochi e degli esercizi: questi eventi sono occasioni ideali per prendere in considerazione i suggerimenti dei bambini, che possono decidere insieme le regole del gioco della scala.

Gli spazi per i momenti di attesa permettono di giocare a piacimento con palle o altri attrezzi.

Definire chiaramente il momento di lasciare la casella (campo): è buona regola stabilire in precedenza il tempo a disposizione o il numero di esercizi da assolvere in ogni casella. Si può anche prevedere un timer da cucina che i bambini possono impostare da soli.

Vince la squadra che per prima giunge a destinazione. Il premio è un grande applauso finale.



- Correre, saltare
- Stare in equilibrio
- Ruotare, rotolare
- Arrampicarsi, stare sospesi
- Oscillare, dondolare
- Muoversi a ritmo, danzare
- Lanciare, ricevere
- Lottare, azzuffarsi
- Scivolare, slittare
- Altre forme

<p>Bocce Come? Patrick, Sara e Marco devono riuscire a piazzare la loro palla il più vicino possibile al bersaglio, alternando i tiri con l'altra squadra. Quale squadra riesce a far atterrare la palla più vicino al bersaglio? Materiale: una palla per ogni giocatore, boccino. Perché? Lanciare, ricevere, rotolare.</p>	1	<p>Tira ancora il dado Come? Invece di usare una rete è più facile creare una distanza fra le squadre con due corde. Da un lato ci sono Cristina, Nicole e Tamara e dall'altro Filippo, Stefano e Maria che cercano di passarsi il maggior numero di volte la palla. Riescono a farlo per 10 volte? Materiale: racchette di plastica, volani o palline in gommapiuma. Perché? Lanciare, ricevere (tirare, passare).</p>	2	<p>Volano Come? Christian cerca di fermare le palle che i giocatori dell'altra squadra tirano in rete. Tocca poi alla sua squadra segnare e Davide fa il portiere. Il gioco diventa più intenso se si dispongono più porte. Materiale: palle, piccole porte. Perché? Lanciare, ricevere (tirare).</p>	3	<p>Rigori Come? Guido e Luca sono su una panchina. Tenendosi per mano cercano di spingersi giù. Chi riesce a rimanere sulla panchina più a lungo? Materiale: panchina; si può utilizzare anche una corda oppure una linea di demarcazione. Perché? Stare in equilibrio, lottare, azzuffarsi.</p>	4	<p>In equilibrio Come? Lisa, Daniele e Monica possono stare solo su dei fogli di giornale, altrimenti annegano. Il giocatore che segue mette un piede sul giornale del compagno davanti a lui, gli passa il foglio di giornale e si continua ad avanzare in questo modo. Chi posa un piede a terra deve ricominciare da capo. Chi arriva per primo sulla riva opposta? Materiale: giornali o tappetini. Perché? Stare in equilibrio.</p>	5	<p>Peccato, ritorna alla casella 4</p>	6	<p>Cross Come? Luca inizia un percorso semplice o con degli ostacoli portando, palleggiando o conducendo con il piede una palla. L'esercizio prevede anche dei tiri in porta. Materiale: paletti, coni, ostacoli, ecc. Perché? Correre, saltare, lanciare, ricevere (far rimbalzare, condurre, tirare), muoversi a ritmo.</p>	7	<p>Bob a due Come? Kevin sale su uno skateboard, inginocchiandosi o rimanendo in piedi. Marco lo spinge tenendolo per la vita e insieme fanno uno slalom. Poi si scambiano i ruoli. Attenzione: liberare uno spazio per eventuali cadute. Materiale: skateboard, demarcazioni. Perché? Stare in equilibrio, slittare, scivolare.</p>	8	<p>Attraversare la palude Come? Lisa, Daniele e Monica possono stare solo su dei fogli di giornale, altrimenti annegano. Il giocatore che segue mette un piede sul giornale del compagno davanti a lui, gli passa il foglio di giornale e si continua ad avanzare in questo modo. Chi posa un piede a terra deve ricominciare da capo. Chi arriva per primo sulla riva opposta? Materiale: giornali o tappetini. Perché? Stare in equilibrio.</p>	9	<p>La palla è mia Come? Giulio e Kevin ad un segnale iniziano a correre e cercano di acciuffare la palla e di portarla nella propria casella. Sara, Samuele e Giulio cercano di impedirglielo e di prendere la palla. Quale squadra riesce a conquistare il maggior numero di palle? Materiale: palla. Perché? Lottare, azzuffarsi.</p>	10	<p>Staffetta di lanci Come? I giocatori delle due squadre corrono verso un bersaglio da colpire con degli anelli o delle palle. Dopo aver segnato in porta, parte un altro membro della loro squadra. Materiale: due palle o anelli, bersaglio. Perché? Lanciare, correre.</p>	11	<p>Ottimo! Vai alla casella 14</p>	12	<p>Rullo Come? Thomas spinge un rullo, al cui interno si trovano Katia e Ilenia che gli impartiscono degli ordini. Materiale: un tappetino e 3-5 cerchi di legno formano il rullo. Perché? Rotolare, ruotare.</p>	13	<p>Arrampicarsi su una ripida parete Come? Gregory si arrampica per primo sulla panchina appoggiata alle spalliere e poi ridiscende. Nadia, Sharon e Davide fanno la stessa cosa. Materiale: spalliere, tappetini, panchina. Perché? Arrampicarsi, sorreggersi.</p>	14	<p>Oh, no! Torna alla casella 10</p>	15	<p>Traguardo</p>	16
---	---	---	---	---	---	--	---	--	---	---	---	---	---	--	---	---	---	---	----	--	----	---	----	---	----	---	----	---	----	-------------------------	----