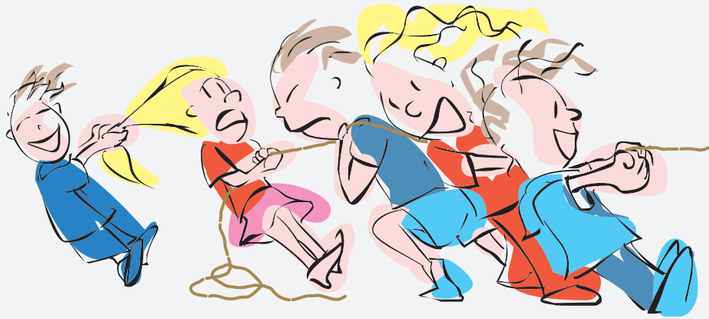
PATAPÙNFETE

40 IDEE PER GUADAGNARE SALUTE GIOCANDO



Questo volume è stato realizzato nell' ambito del "Progetto Nazionale di Promozione dell' Attività Motoria" promosso e finanziato , in attuazione del Programma "Guadagnare Salute", dal Ministero della Salute / CCM e dal Dipartimento della Gioventù della Presidenza del Consiglio dei Ministri.

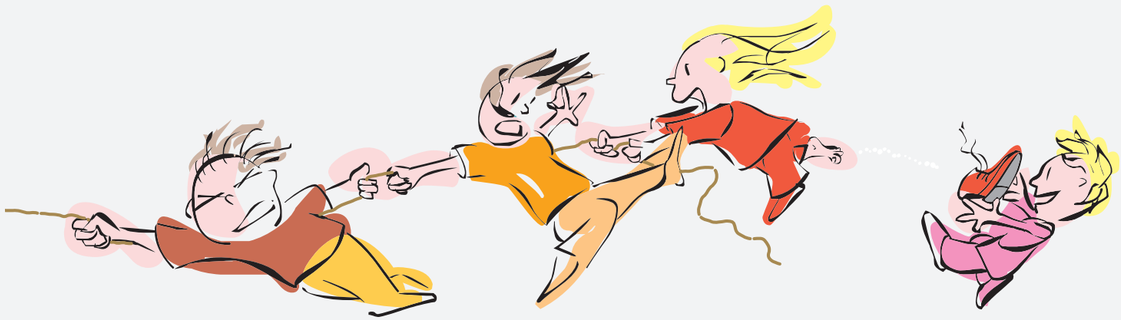
Responsabile del progetto: Lucia De Noni
Ulss 20 del Veneto

http://prevenzione.ulss20.verona.it/attmotoria_nazionale.html
http://prevenzione.ulss20.verona.it/patapunfete.html

PATAPÙNFETE 40 IDEE PER GUADAGNARE SALUTE GIOCANDO

PATAPÙNFETE

40 IDEE PER GUADAGNARE SALUTE GIOCANDO



CECILIA **BELLOTTI**, PAOLA **CIDDIO**, LUCIA **DE NONI**, SADÉ **GHEZZI**, LAURA **VALENARI**

Ministero della Salute

CCM Centro nazionale per la prevenzione e il Controllo delle Malattie

guadagnare salute rendere facili le scelte salutari

Governo Italiano Ministro della Gioventù

PATAPÙNFETE 40 IDEE PER GUADAGNARE SALUTE GIOCANDO

Testi: Cecilia Bellotti, Paola Ciddio, Lucia De Noni,
Sadé Ghezzi, Laura Valenari
Illustrazioni: Stefano Saccomani - Verona
Progetto grafico e impaginazione: Cristiano Garonzi - Verona
Stampa: Tipografia Milani srl - Verona

Prima edizione: 2011

Questo volume è stato realizzato nell' ambito del "Progetto Nazionale di Promozione dell' Attività Motoria" promosso e finanziato , in attuazione del Programma "Guadagnare Salute", dal Ministero della Salute / CCM e dal Dipartimento della Gioventù della Presidenza del Consiglio dei Ministri.

PATAPÙNFETE

40 IDEE PER GUADAGNARE SALUTE GIOCANDO

CECILIA **BELLOTTI**, PAOLA **CIDDIO**, LUCIA **DE NONI**, SADÉ **GHEZZI**, LAURA **VALENARI**

INDICE

DALLA LETTERATURA 07

PRESENTAZIONE 09

INDICE DEI GIOCHI 11

LEGENDA 12

DALLA LETTERATURA

Iliuscia, già adulto, rivede in sogno la sua infanzia nel villaggio e ricorda il desiderio e il bisogno di correre e di fare da sè, bisogno spesso contrastato dagli adulti sempre pronti a bloccarlo per paura che si faccia del male. Lo fa stando sdraiato sul divano, dove passa oramai la maggior parte del suo tempo in preda all'inerzia. Molto tempo è trascorso da quando sono state scritte, ma queste righe continuano a sorprenderci per il quadro di pura energia positiva e felicità che traspare dal gioco spontaneo del bambino. Il gioco è un diritto vitale anche per i bambini di oggi, dovunque essi vivano.

"Se prende a far le scale di corsa o a correre nel cortile, dieci voci disperate risuonano di colpo alle sue spalle: "Trattenetelo, fermatelo! Può cadere e farsi male!... Fermo, fermo!..."

Se d'inverno gli viene in mente di uscire in anticamera o di aprire lo sportellino di una finestra, altre grida: "Dove vai? Non si può! Non correre, non uscire, non aprire: ti ammazzi, prendi un raffreddore…"

E Iliuscia restava tristemente a casa, custodito come un fiore esotico in una serra, e, come un fiore, al di là dei vetri, cresceva lentamente e senza impeto. Le forze che cercavano di manifestarsi gli si ripiegavano dentro e si esaurivano, venendo meno.

Qualche volta, egli si desta fresco, ardito, allegro: sente che qualche cosa si agita e ferve dentro di lui, come se vi si fosse stabilito un demonietto che lo spinge di continuo ora ad arrampicarsi sul tetto, ora a montare in groppa al roano per una cavalcata sui prati, là dove si falcia il fieno, o a mettersi a cavalcioni sulla staccionata o a infastidire i cani del villaggio; oppure, di colpo, lo prende il desiderio di slanciarsi a tutta corsa attraverso il villaggio, i campi, i fossati, il boschetto delle betulle e, in tre salti, buttarsi nel fondo del burrone, o di unirsi agli altri ragazzi, di tirarsi le palle di neve e provare le proprie forza.

Il demonietto continua a incitarlo, egli si fa forza, cerca di resistere, alla fine non ne può più e, tutt'a un tratto, senza berretto, in inverno, ecco, salta dalla scalinata del cortile, di lì fuori dal cancello, prende in ogni mano una manciata di neve e si precipita verso un gruppo di ragazzi.

Il vento freddo gli taglia la faccia, il gelo gli pizzica gli orecchi, un soffio ghiacciato gli entra nella bocca e scende nella gola, ma il petto gli si allarga di gioia, egli corre e corre, portato dalle gambe che trovano chissà dove la forza, e strilla e ride.

Ecco i ragazzetti: paf! Tira la palla di neve, ma sbaglia la mira, manca di esercizio. Si è appena chinato per farsi un'altra palla che tutta una gran massa di neve gli si è schiacciata sul viso. Cade, si fa male, perché non ci è abituato, ma è allegro, ride e ha gli occhi pieni di lacrime… E in casa grida disperate: Iliuscia è sparito! Urli e confusione. Zacharka si è precipitato nella corte e Vaska, Mitka e Vanka dietro di lui: corrono tutti, sperduti per il cortile.

Dietro di loro si sono slanciati, addentandoli ai calcagni, due cani, perchè i cani, com'è noto, non possono restare indifferenti a un uomo che corre.

Gli uomini gridando, i cani abbaiando corrono attraverso il villaggio, finché i ragazzi vengono raggiunti e ci si dà ad amministrare la giustizia: chi è afferrato per i capelli, chi per gli orecchi, chi si busca uno scapaccione e nemmeno i padri dei rei la passano liscia.
Soltanto dopo di ciò, impossessatisi del signorino, lo avvolgono prima in una pelliccetta corta, poi nella pelliccia del padre, poi ancora entro due coperte e lo riportano solennemente a casa, in braccio.
A casa, si è già persa la speranza di rivederlo, lo si considera perduto; perciò, al ritrovarlo sano e salvo, indescrivibile è la gioia dei genitori. Ringraziano Iddio, fanno bere prima un infuso di menta, poi uno di sambuca, verso sera acqua di lampone a Iliuscia, che tengono a letto per tre giorni, mentre una sola cosa gli avrebbe giovato: giocare di nuovo a tirar palle di neve…"

"OBLOMOV" di Ivan Goncarov (1859)

PRESENTAZIONE

Sedentarietà e obesità infantile sono problemi sanitari emergenti, troppo spesso sottovalutati. L'ultima rilevazione effettuata nell'ambito del sistema di sorveglianza "OKkio alla Salute" ha evidenziato che il sovrappeso interessa il 23% dei bambini della scuola primaria e l'11% è francamente obeso. La prevalenza di alcune malattie croniche è in aumento nell'età infantile e aumenta la percentuale di bambini che presentano abitudini poco salutari; siamo ben lontani dal fare un'ora di movimento tutti i giorni o la prima colazione tutte le mattine e quasi la metà dei bambini ha la TV in camera; solo un quarto degli alunni della scuola primaria va a scuola a piedi o in bicicletta. Un bimbo di oggi è meno "capace" di fare semplici esercizi (es. esercizi alla sbarra) rispetto ad un bimbo di 10 anni fa in quanto la sua massa muscolare si è ridotta; questo può comportare anche una risposta meno efficace alle situazioni impreviste ed una maggior esposizione ai traumatismi. Promuovere stili di vita corretti rappresenta quindi un obiettivo prioritario per la sanità pubblica in quanto garantisce nel bambino (successivamente nell'adulto) più salute, maggiore sopravvivenza e migliore qualità della vita. Un modo gradevole, semplice ed efficace per intervenire sullo stile di vita dei bambini è quello di fornire loro l'opportunità di fare movimento non solo nelle ore dedicate allo sport e all'educazione motoria, ma in tutte le occasioni possibili (nella scuola per esempio si possono organizzare giochi di movimento negli intervalli, nelle pause pranzo, nelle ore buche). Non potendo dare per scontato il fatto che i bambini abbiano acquisito già un sufficiente bagaglio di competenze e conoscenze sui giochi di movimento, imparare nuovi giochi può stimolare il bambino ad organizzare il gioco con gli amici al di fuori della scuola.

Attraverso questo tipo di attività ludiche il bambino sperimenta il piacere di muoversi, di giocare e di divertirsi insieme agli amici. Genitori ed insegnanti sanno già quanto sia importante il movimento sia per lo sviluppo fisico che psicologico del bambino: esso favorisce una crescita armonica, migliora l'agilità e la coordinazione, accresce l'autostima, l'autonomia e la socializzazione, favorisce l'apprendimento e riduce l'ansia per la prestazione scolastica, educa ad un buon controllo emotivo, abitua al rispetto delle regole e aiuta a prevenire l'obesità e altre malattie croniche anche nell'età adulta. Questa consapevolezza si scontra a volte con necessità organizzative ed inadeguatezze ambientali che di fatto favoriscono i comportamenti sedentari.

Con questa raccolta si punta a far riemergere dalla memoria di insegnanti e genitori una serie di giochi che essi stessi hanno sperimentato da piccoli, fornendo loro uno strumento pratico che li accompagni nella scelta e nell'organizzazione di esperienze motorie per i bambini di oggi, per far loro scoprire il piacere del movimento. Ogni scheda di gioco contiene indicazioni sintetiche sugli spazi necessari, sui materiali e sulla fascia d'età a cui è rivolto. Inoltre, la scheda offre anche indicazioni di massima sull'impegno motorio del gioco stesso e suggerimenti per ottenerne il massimo beneficio. Sulla base di queste indicazioni l'adulto può rapidamente individuare il gioco più adatto alla situazione contingente (in un giorno di pioggia si può anche giocare in corridoio…) o al materiale che ha a disposizione (palla, funicelle, cerchi ma anche senza materiali…).

Attenzione all'abbigliamento: se mandiamo a scuola i bambini con calzature inadeguate o con vestiti troppo stretti prenotiamo

già per loro una giornata piena di ostacoli al movimento; per permettere ai bambini di muoversi facilmente bisogna che i vestiti siano comodi, non troppo grandi né troppo aderenti, meglio due magliette leggere che una pesante; nastri e fiocchi possono far inciampare; le scarpe devono proteggere e fasciare bene il piede e soprattutto devono essere comode e consentire la corsa.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha recentemente emanato le nuove linee guida sull'attività fisica e raccomanda per bambini e ragazzi almeno 60 minuti al giorno di attività motoria di intensità variabile tra moderata (andare in bicicletta, giocare al parco, pattinare…) e vigorosa (correre, nuotare, saltare la corda, arrampicarsi…), quest'ultima dovrebbe comprendere almeno tre sedute settimanali di esercizi per il rafforzamento di ossa e muscoli. E' un obiettivo impegnativo ma soprattutto un buon investimento: unendo all'attività sportiva uno stile di vita attivo i bambini potranno capitalizzare facilmente il movimento necessario al loro benessere. Avere uno stile di vita attivo non significa dover sopportare la noia della routine o la fatica: il gioco quotidiano ed i trasferimenti casa-scuola a piedi o in bicicletta con gli amici sono modi divertenti di fare attività motoria che si trasformano facilmente in buone abitudini, un bambino attivo ha molte più probabilità di essere, domani, un adulto attivo e sano.

Giocare in compagnia è anche un buon antidoto all'individualismo: cercare insieme ai compagni il nome della squadra,condividere le strategie, lanciare un grido di incoraggiamento all'inizio del gioco o esplodere nell'urlo festoso della vittoria sono riti che rafforzano la partecipazione emotiva, l'espressione personale e i legami con il gruppo.

Dr.ssa Lucia De Noni, Responsabile del Progetto Nazionale di Promozione dell'Attività Motoria.

INDICE DEI GIOCHI

1-2-3-STELLA	Gioco 01
PORTA RIPORTA	Gioco 02
4 CANTONI	Gioco 03
7 PASSAGGI	Gioco 04
LE ANFORE	Gioco 05
BATTAGLIA NAVALE	Gioco 06
BERSAGLIO / BOCCE	Gioco 07
BERSAGLIO MOBILE	Gioco 08
BIANCA E GIALLA	Gioco 09
BOWLING	Gioco 10
CAMPANA	Gioco 11
CARRO CINGOLATO	Gioco 12
LA CARTOLINA	Gioco 13
GIOCO DEI NUMERI	Gioco 14
GIOCO DEL BRUCO	Gioco 15
GIOCO DELLA TRIBÙ	Gioco 16
GIOCO DELLE SEDIE / CERCHI	Gioco 17
GUARDIE E LADRI	Gioco 18
K.O.	Gioco 19
NASCONDINO	Gioco 20
OROLOGIO	Gioco 21
PALLA ASINO	Gioco 22
PALLA BASE	Gioco 23
PALLA GUERRA	Gioco 24
PALLA INFINITA / 1 CONTRO TUTTI	Gioco 25
PALLA NOME/PALLA FRUTTA CHIAMA	Gioco 26
PALLA PRIGIONIERA	Gioco 27
PESCATORE	Gioco 28
PORTE IN FUGA	Gioco 29
PRENDERSI / DARSELA 31 / RIALZO	Gioco 30
REGINA REGINELLA	Gioco 31
RUBA BANDIERA	Gioco 32
RUBA MOLLETTE	Gioco 33
SACCO PIENO / SACCO VUOTO	Gioco 34
SCALPO	Gioco 35
SOLE E LUNA	Gioco 36
STREGA COMANDA COLOR	Gioco 37
TIRO ALLA FUNE	Gioco 38
UOMO DI GHIACCIO / SASSO ALBERO	Gioco 39
UOMO NERO / GUARDIANI LATERALI	Gioco 40

LEGENDA

I giochi sono divisi in 3 grandi categorie, contraddistinte da 3 diversi colori

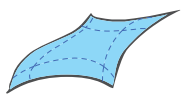
Giochi realizzabili senza alcun materiale (è dato per scontato avere comunque dei coni o un gessetto per delimitare l'area di gioco)

Giochi realizzabili con un solo materiale

Giochi realizzabili con diversi materiali

MATERIALI

Non avete il materiale per un gioco ?!
Si può giocare comunque, basta un po' di fantasia e creatività !
Fazzoletti e nastri possono essere fatti con fogli di carta o fazzoletti tagliati a striscioline e colorati oppure tagliando un vecchio lenzuolo. Le casacche per riconoscere le due squadre possono essere sostituite dalle stesse fascette legate su un braccio dei componenti di una squadra. Gli oggetti da trasportare possono essere palloni come qualsiasi altra cosa, per esempio quaderni, astucci, bottiglie. I coni possono essere sostituiti con un gessetto in modo da disegnare per terra le linee del campo.
Provate a chiedere consiglio ai bambini, la loro creatività vi potrà aiutare!


FAZZOLETTO

CANESTRO

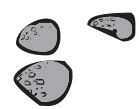
CORDA

PALLONE

BOTTIGLIA

SEDIA

CONO


SASSOLINI

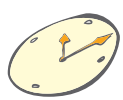
NASTRI

MOLLETTE

CASACCHE

GESSETTO

PIGNA


OROLOGIO

BANDIERA

CERCHIO

QUANTITA' MOVIMENTO

POCA MEDIA MOLTA

AMBIENTE

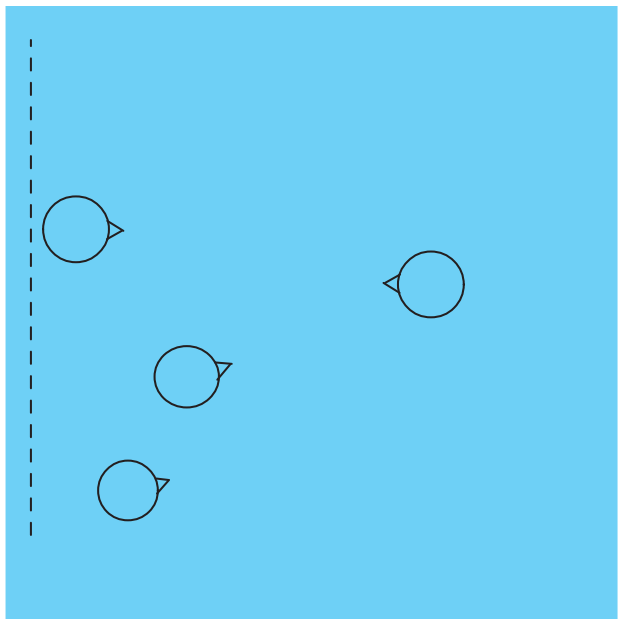
PICCOLO MEDIO GRANDE

SCHEMA

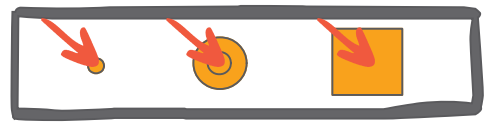
GIOCATORE PALLA LIMITE AREE AREE DI GIOCO

1-2-3-STELLA

Gioco 1 di 40



AMBIENTE



MATERIALI

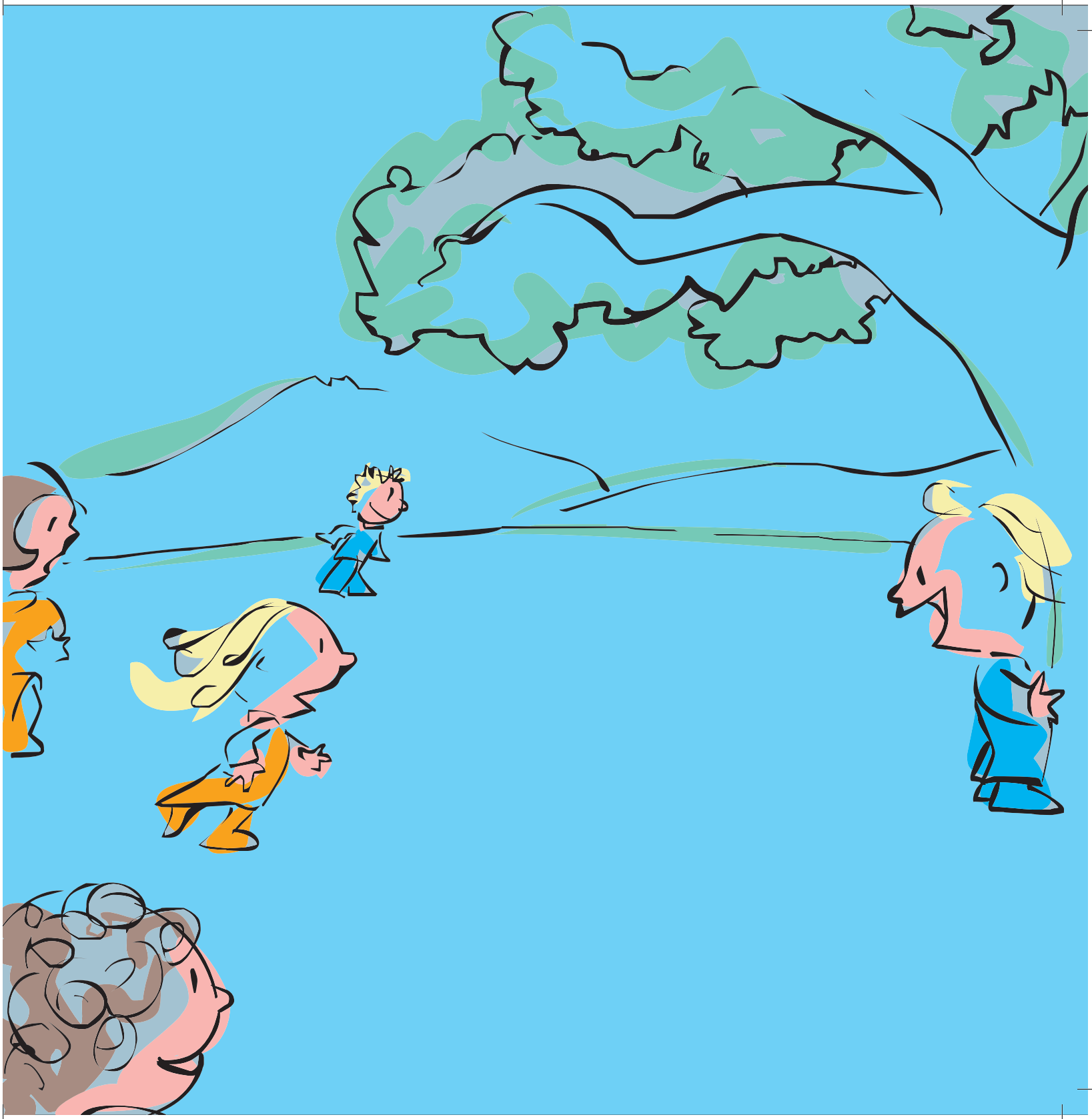
MOVIMENTO

DESCRIZIONE DEL GIOCO

Tracciare una linea di partenza a circa 10 metri da un albero o da un muro.
I bambini si dispongono dietro la linea di partenza.
Un solo bambino si appoggia al muro o all' albero volgendo le spalle al gruppo.
Mentre il giocatore di spalle scandisce a voce alta la frase "1,2,3 stella!", il gruppo si avvicina gradualmente a lui.
Detta la frase, il bambino si gira verso i compagni e quelli che vengono scoperti in movimento tornano alla linea di partenza e ripartono da lì.
Il primo bambino che arriva al muro/albero, vince e tocca a lui la conta.

VARIANTI

Disporre degli ostacoli lungo il percorso, da superare saltando o strisciando, per rendere più difficile il gioco.
Regina reginella.



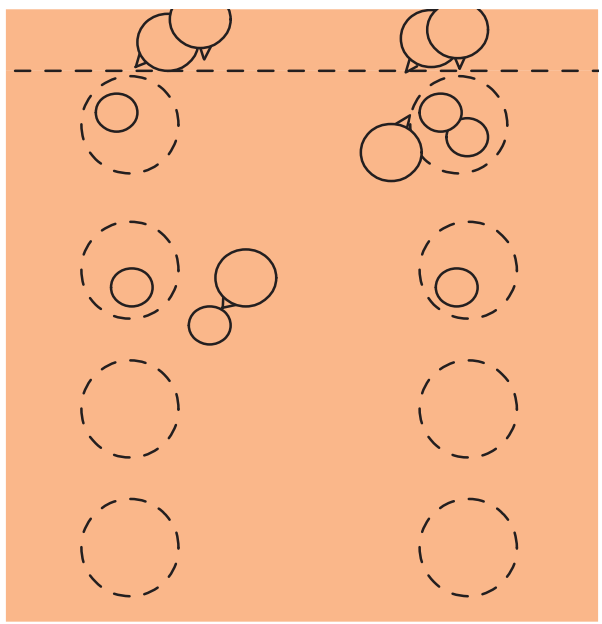
PORTA E RIPORTA

Gioco **2** di **40**

AMBIENTE

MATERIALI

MOVIMENTO



DESCRIZIONE DEL GIOCO

Posare 2 file parallele di 4 cerchi ciascuna. Ogni cerchio deve distare circa 3 metri dal successivo. La linea di partenza è costituita dai primi 2 cerchi entro i quali sono posti 3 palloni per ognuna delle 2 squadre. Al via, il primo bambino di ogni fila, correndo, raccoglie un pallone, lo posa nel cerchio 2, torna, raccoglie un altro pallone, lo posa nel cerchio 3 e così via fino a portare l'ultimo pallone nel cerchio 4. Tornando dà il cambio al giocatore successivo che riporterà i palloni sulla linea di partenza seguendo lo stesso ordine (2,3,4, cerchio). Vince la squadra che per prima torna all'ordine di partenza dopo aver fatto correre tutti i suoi giocatori.

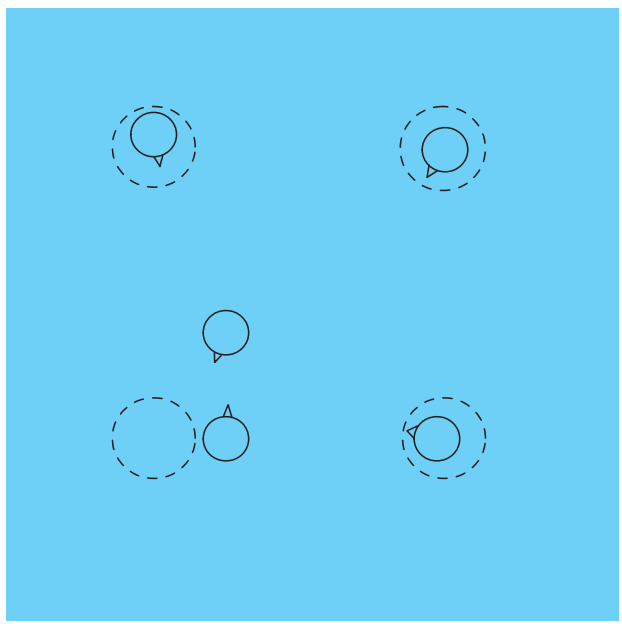
VARIANTI

Le varianti riguardano:

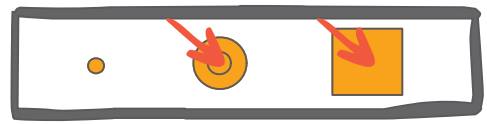
- posizioni di partenza (in piedi, seduti, sdraiati, a quattro zampe)
- spostamenti con la palla (palleggio, rotolamento, lancio in alto)
- andature (corsa, corsa all'indietro, salto, a gattoni)
- il portare altri oggetti (sulla schiena, sulla testa, con una mano)

4 CANTONI

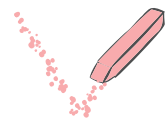
Gioco **3** di **40**



AMBIENTE



MATERIALI



MOVIMENTO

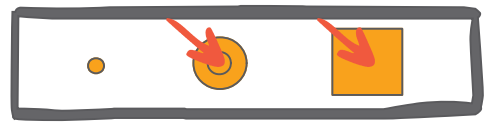
DESCRIZIONE DEL GIOCO

Segnare con il gesso per terra 4 o più cantoni (angoli del cortile/palestra).
Il numero dei cantoni deve essere uguale al numero dei giocatori meno uno.
Ciascun bambino occupa un cantone/cerchio eccetto un giocatore, quello che dovrà iniziare a prendere.
Il gioco consiste nel riuscire a scambiarsi di posto senza che il bambino che prende riesca ad occupare il cantone/cerchio rimasto vuoto.
Vince chi non resta mai fuori dal cerchio, cambiandolo più volte. I bambini nei cerchi, concordano tra loro i movimenti senza farsi capire da chi prende.
E' quindi importante non solo la rapidità ma anche l'intesa tra i giocatori.

7 PASSAGGI

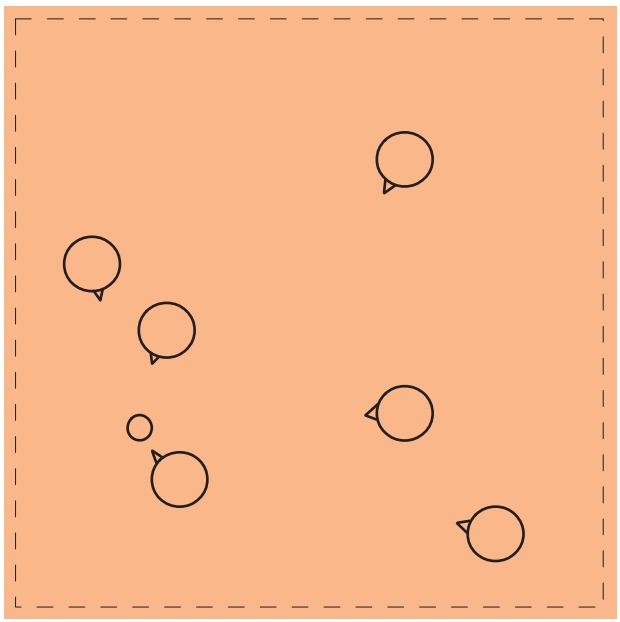
Gioco 4 di 40

AMBIENTE



MATERIALI

MOVIMENTO

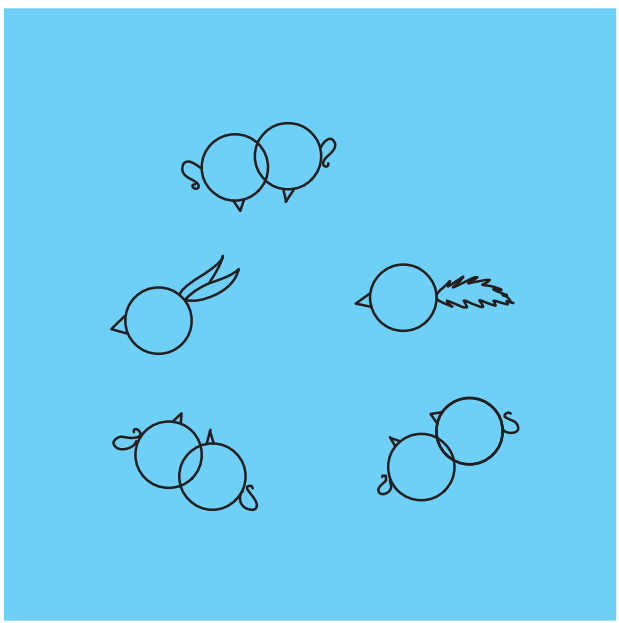


DESCRIZIONE DEL GIOCO

Delimitare un'area di gioco di almeno 9 X 9 metri.
Le due squadre si posizionano in campo con un solo pallone.
La squadra in possesso di palla vince 1 punto se riesce ad effettuare 7 passaggi consecutivi.
L'altra squadra dovrà cercare di impossessarsi della palla per poter effettuare a sua volta i 7 passaggi e fare punto.
Ogni volta che la palla cade, viene toccata dagli avversari o fuoriesce dal campo, il conteggio dei passaggi si azzera e la palla passa agli avversari.

LE ANFORE

Gioco **5** di **40**



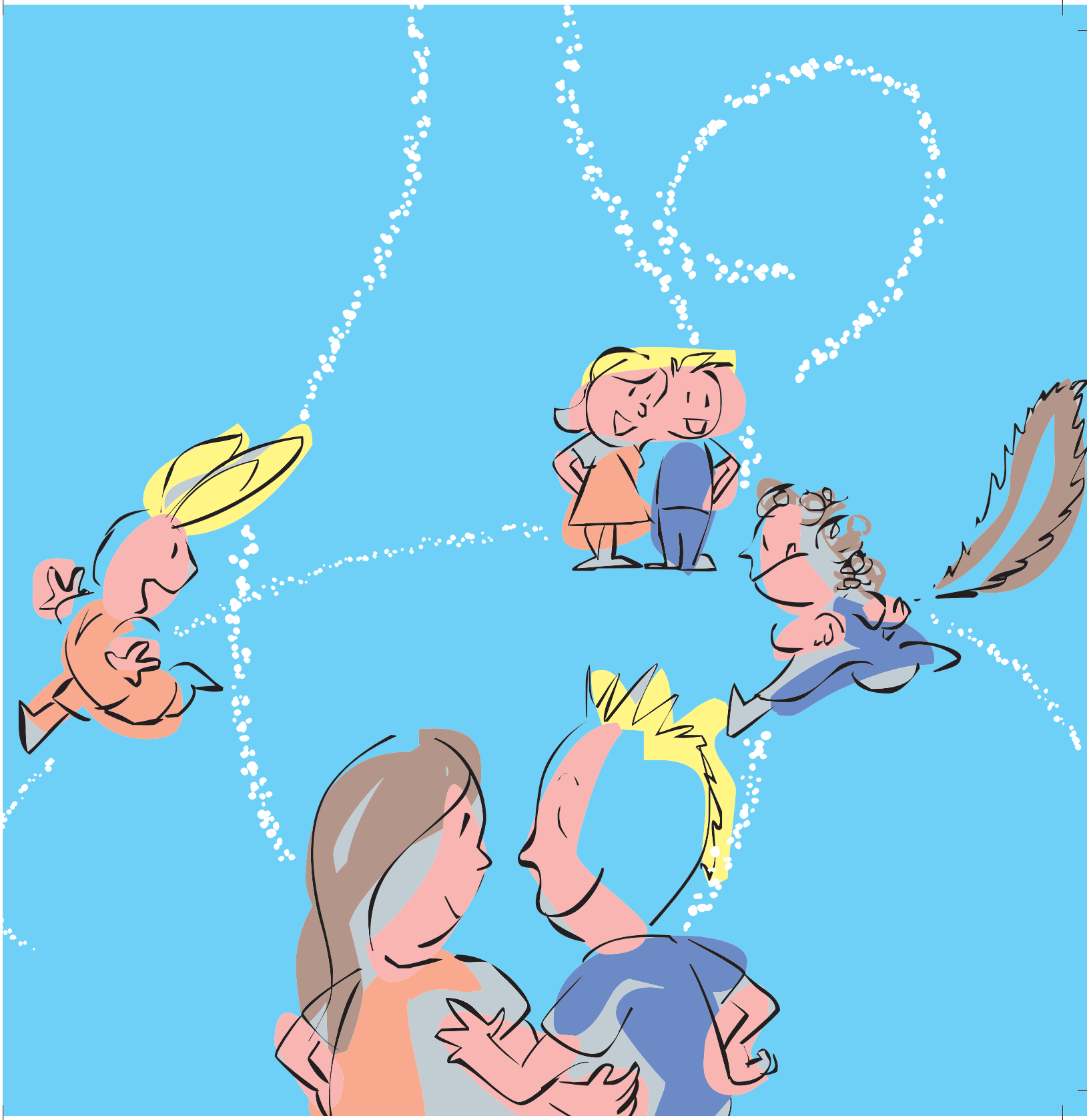
AMBIENTE

MATERIALI

MOVIMENTO

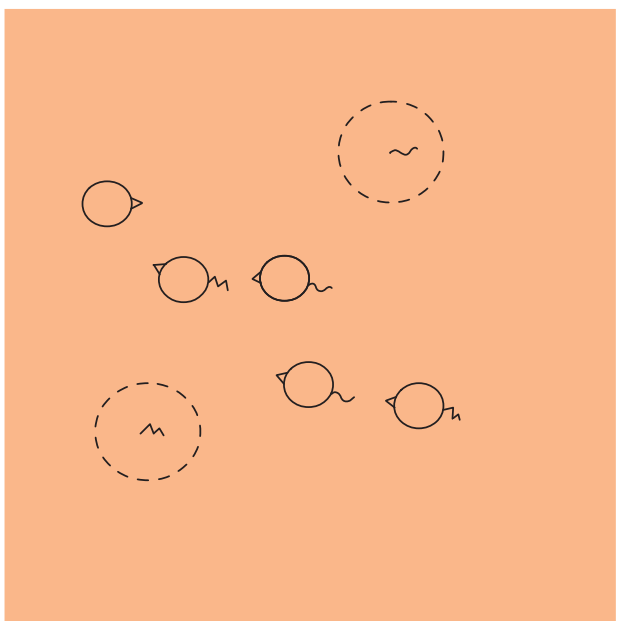
DESCRIZIONE DEL GIOCO

Delimitare un'area di gioco di almeno 9 X 9 metri.
I bambini si dividono in coppia e si sparpagliano nell'area di gioco.
Ogni coppia si tiene a braccetto e appoggia la mano libera sul fianco, formando così i manici delle anfore.
Altri due bambini assumono i ruoli di lupo e di lepre.
Il lupo deve rincorrere la lepre cercando di prenderla: quando ci riesce, i ruoli si invertono.
La lepre può salvarsi attaccandosi al manico di un'anfora così da far diventare lepre l'altro bambino della coppia.
Anche il lupo, se è stanco di correre, può attaccarsi ad un'anfora e far diventare lupo l'altro bambino.



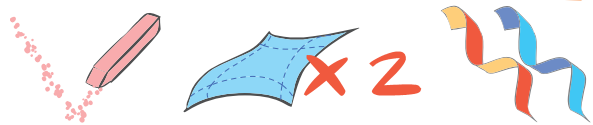
BATTAGLIA NAVALE

Gioco **6** di **40**



AMBIENTE

MATERIALI



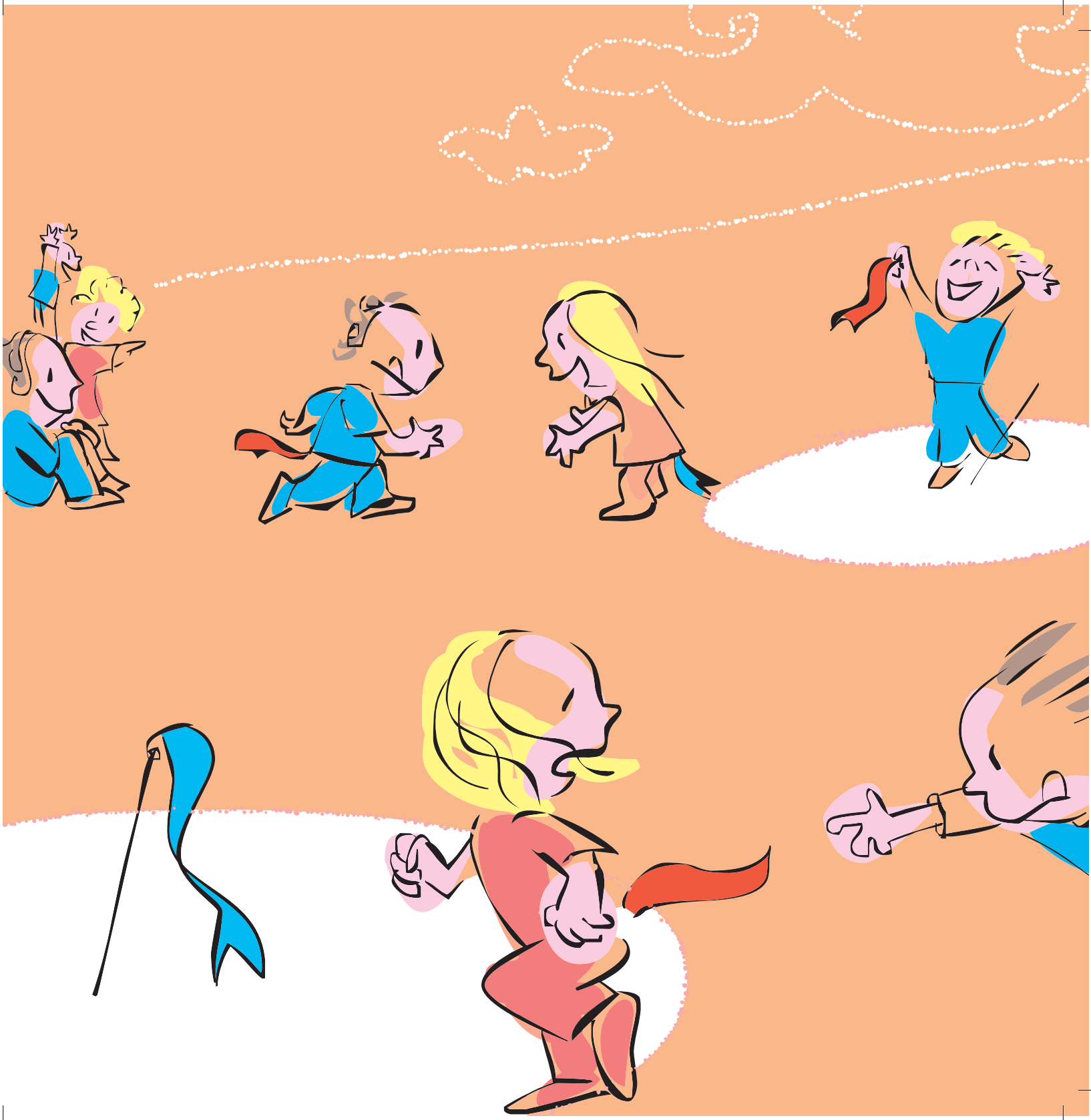
MOVIMENTO

DESCRIZIONE DEL GIOCO

Si tracciano 2 cerchi (i due velieri) a qualche metro di distanza uno dall'altro.
In mezzo a ciascun cerchio si mette un fazzoletto (la bandiera del veliero).
I bambini si dividono in 2 equipaggi.
Tutti i marinai portano un nastro del colore della propria squadra, fissato in cintura.
La battaglia consiste nel conquistare la bandiera nemica. Il duello per strapparsi i nastri deve essere individuale.
Vince l'equipaggio che per primo riesce a impossessarsi della bandiera avversaria. I bambini che perdono il nastro si siedono da una parte.
E' vietato fare la guardia alla bandiera.

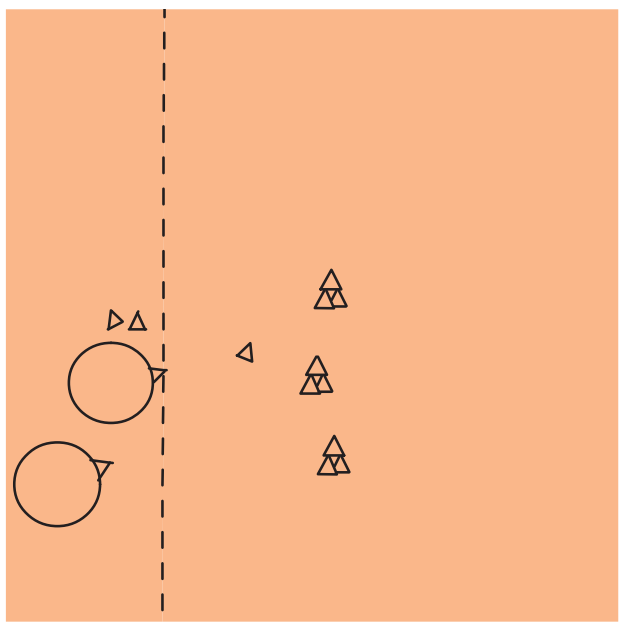
VARIANTI

Scalpo.



BERSAGLIO/ BOCCE

Gioco 7 di 40



AMBIENTE

MATERIALI

MOVIMENTO

DESCRIZIONE DEL GIOCO

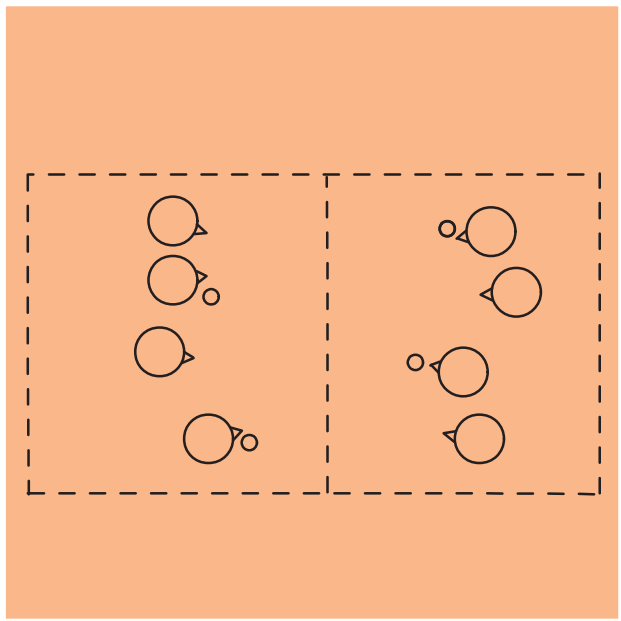
Costruire delle piramidi di 3 o 4 pigne ciascuna.
Tracciare una linea di tiro a 2 o 3 metri di distanza dalle piramidi.
Ogni bambino lancia la propria pigna e se colpisce una piramide conquista le pigne.
Le pigne dei lanci sbagliati formano altre piramidi.

VARIANTI

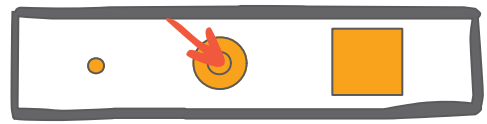
Bocce: mettere una pigna “boccino” a circa 3 metri dalla linea di tiro.
Ogni bambino lancia la propria pigna in modo che rotoli il più vicino possibile al boccino.
Nodi: ogni bambino fa un nodo al proprio fazzoletto e lo lancia il più vicino possibile ad un oggetto prestabilito.
Altra variante: lanciare il proprio fazzoletto cercando di farlo fermare su una panchina distante 1 o 2 metri dalla linea di lancio.

BERSAGLIO MOBILE

Gioco 8 di 40



AMBIENTE



MATERIALI

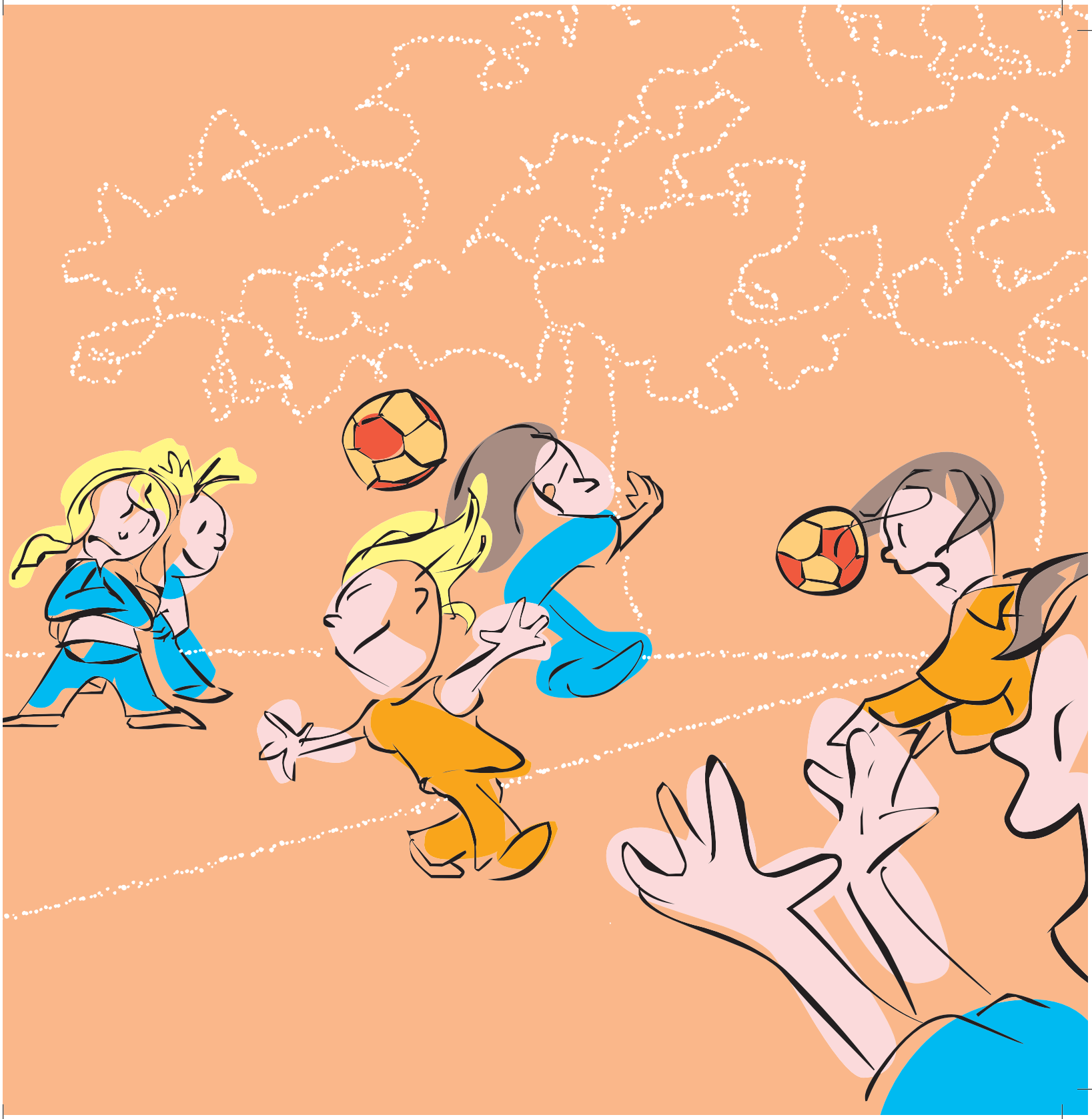
MOVIMENTO

DESCRIZIONE DEL GIOCO

Disegnare due quadrati adiacenti. Ogni squadra si posiziona in uno dei quadrati con un uguale numero di palle (meglio se morbide). Dal proprio quadrato i bambini lanciano la palla cercando di colpire gli avversari senza pallone.
Ogni giocatore può spostarsi solo all'interno del proprio quadrato. Chi viene colpito si ferma immediatamente a gambe divaricate e aspetta che un compagno lo liberi passandogli sotto le gambe. Vince la squadra che blocca tutti gli avversari.

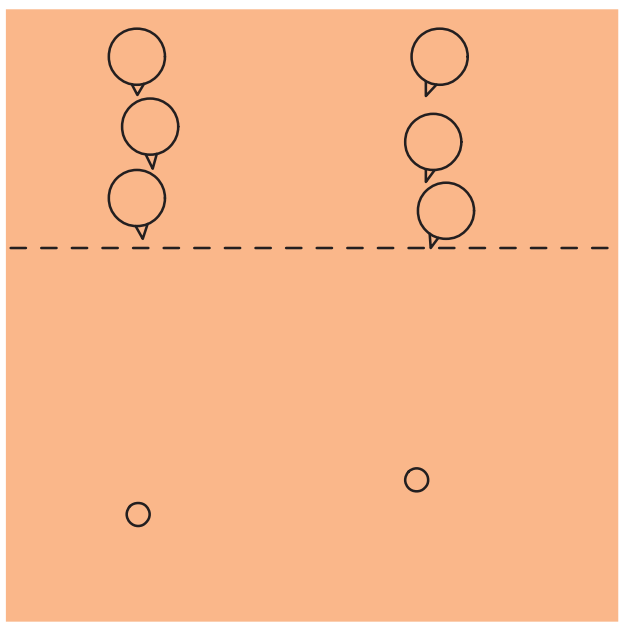
VARIANTI

A. Valgono le regole precedenti, ma le due squadre possono muoversi anche nel campo avversario.
B. Chi viene preso non può più essere liberato ma, stando fermo, può recuperare i palloni che gli passano vicino e colpire gli avversari ancora liberi.
C. Palla guerra.



BIANCA E GIALLA

Gioco **9** di **40**



AMBIENTE

MATERIALI

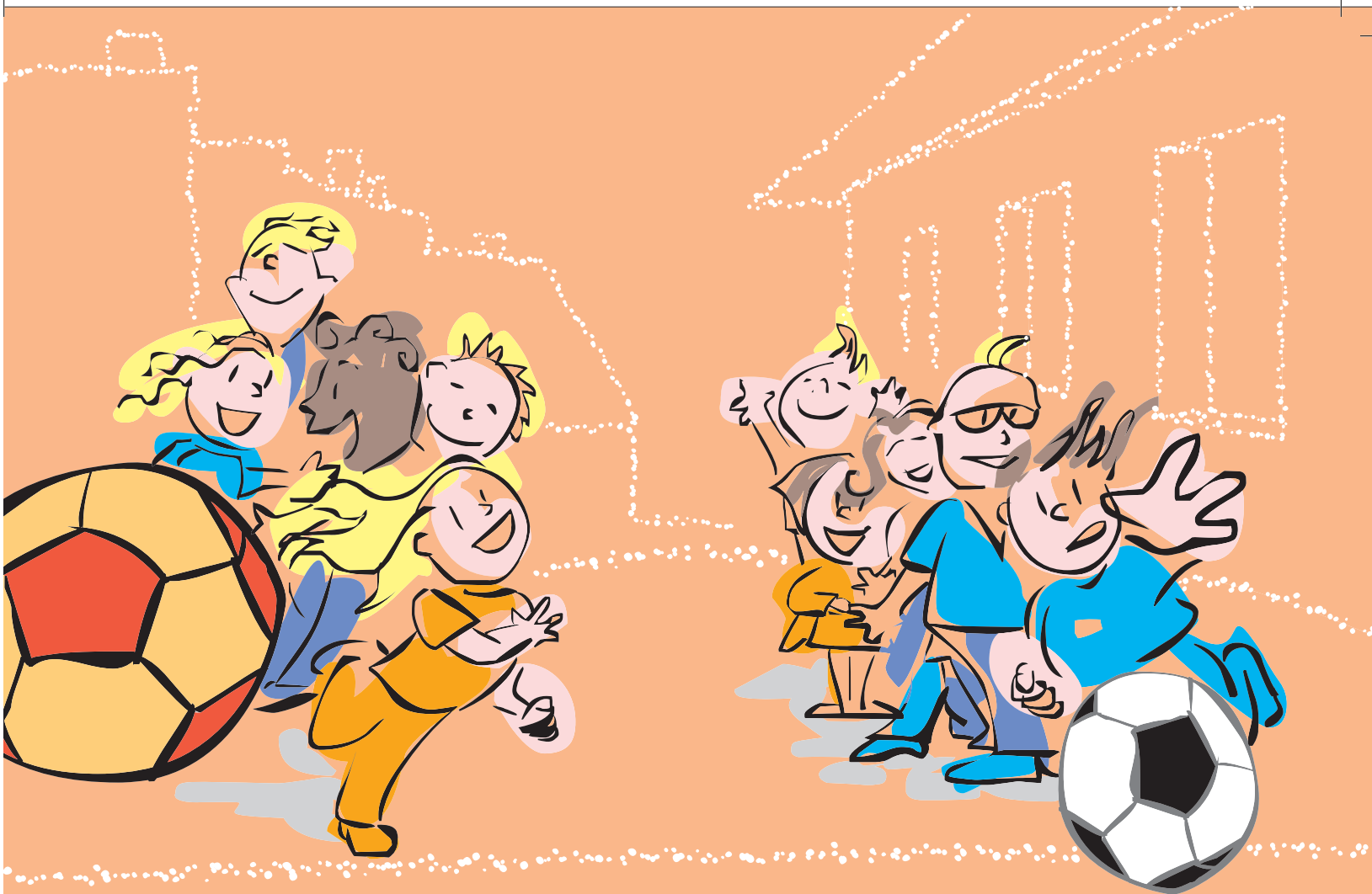
MOVIMENTO

DESCRIZIONE DEL GIOCO

Tracciare una linea di partenza. I bambini, divisi in due gruppi, si dispongono in 2 file indiane parallele.
A ciascuno dei due bambini capofila viene consegnata una palla di colore diverso.
Al segnale, i bambini lanciano la palla il più lontano possibile e corrono a prendere quella dell'avversario.
La palla avversaria va consegnata al compagno che segue nella fila.
Chi consegna per primo la palla segna un punto.
Vince la squadra che totalizza più punti.

VARIANTI

A. Lanciare con una mano, all'indietro, dopo un palleggio di controllo, ecc.
B. Recuperare la palla saltando a piedi uniti, saltando su un solo piede, camminando sulle punte, rotolando, ecc.



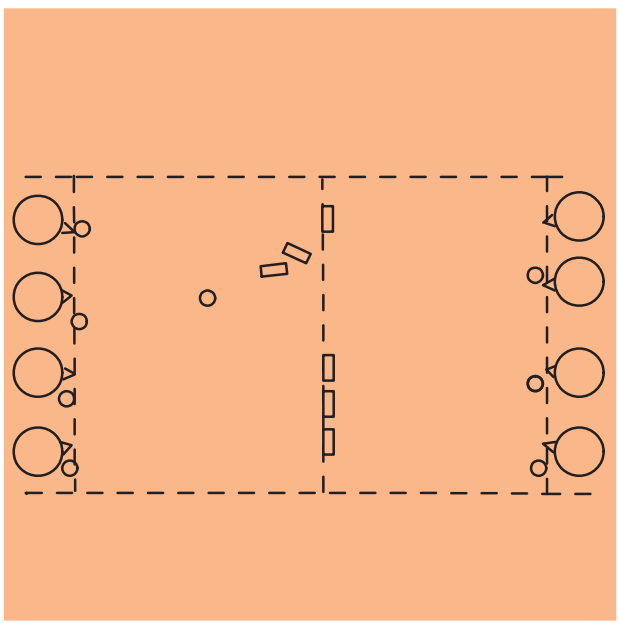
BOWLING

Gioco 10 di 40

AMBIENTE

MATERIALI

MOVIMENTO

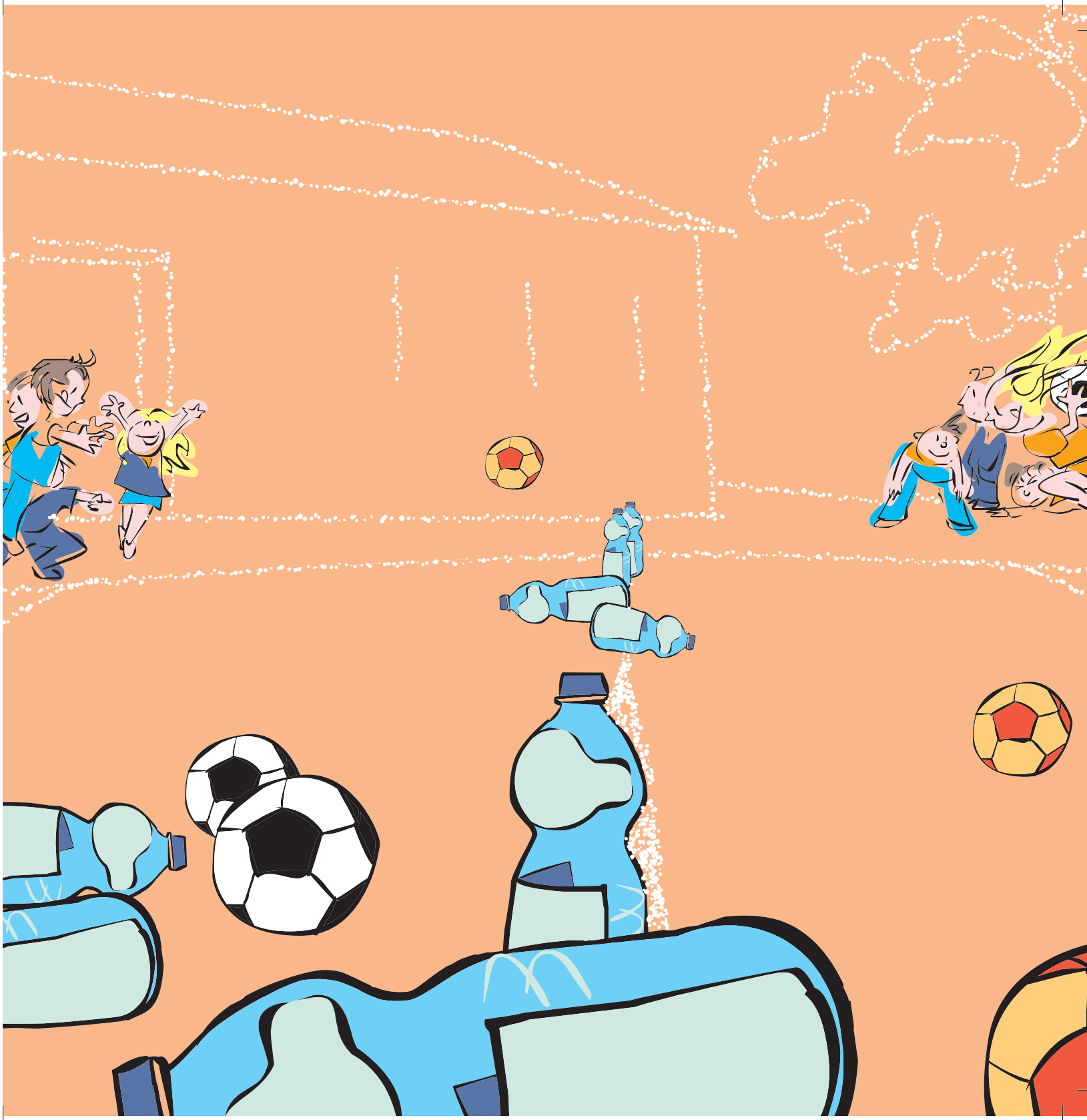


DESCRIZIONE DEL GIOCO

Disegnare un rettangolo di circa 9 metri per 14 e posizionare delle bottiglie lungo la linea di metà campo.
Le due squadre si dispongono dietro le linee di fondo campo. Ogni bambino cerca di colpire le bottiglie con la propria palla.
Si possono recuperare e rilanciare solo i palloni che arrivano a fondo campo o che escono lateralmente dal campo.
Vince chi riesce a far cadere più bottiglie nel campo avversario.
Le bottiglie che rimangono sulla linea di metà campo non si contano.

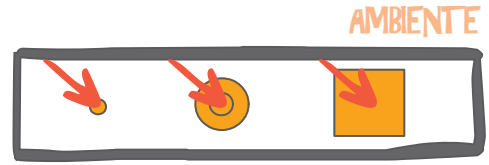
VARIANTI

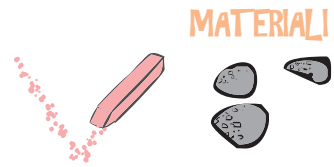
Si possono proporre diversi tipi di lancio (far rotolare la palla, farla rimbalzare, al volo, lanciare la palla mentre si salta, lanciarla all'indietro, da sopra la testa, con i piedi, ecc.).

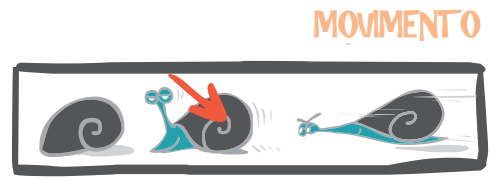


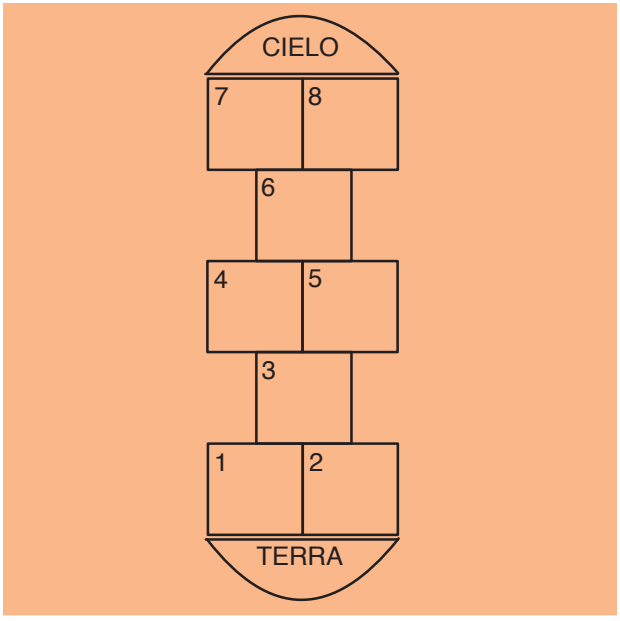
CAMPANA

Gioco 11 di 40









DESCRIZIONE DEL GIOCO

Disegnare la campana e scegliere un sassolino per ogni giocatore. La regola più importante è che si gioca saltando su un solo piede. Il primo giocatore entra nella casella TERRA e tira il sassolino nella casella numero 1. Saltando su un piede va nella casella 1, raccoglie il sassolino, gira su se stesso e torna alla TERRA. Poi tira il sassolino nella casella 2, salta nella casella 1 e 2, raccoglie il sassolino e sempre saltando torna indietro fino alla TERRA. Continua tirando il sassolino nella casella 3 e continua così fino ad arrivare alla casella CIELO.

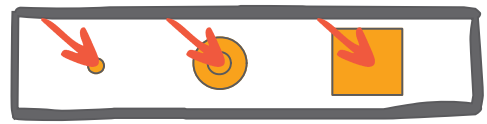
A questo punto, inizia il cammino a ritroso e quindi dalla casella CIELO lancia il sassolino nella casella 8, poi nella 7 e così via fino a tornare sulla TERRA. Nelle caselle 4/5 e 7/8 si possono appoggiare entrambi i piedi. In nessun caso però il giocatore o il sassolino possono toccare le righe che delimitano le caselle. Se il sassolino cade in una casella sbagliata o sopra una riga, il giocatore perde il turno. Potrà ricominciare, partendo da dove aveva sbagliato, soltanto quando toccherà di nuovo a lui. Vince chi finisce per primo!

CIELO
7
8
3
1
2
TERRA

CARRO CINGOLATO

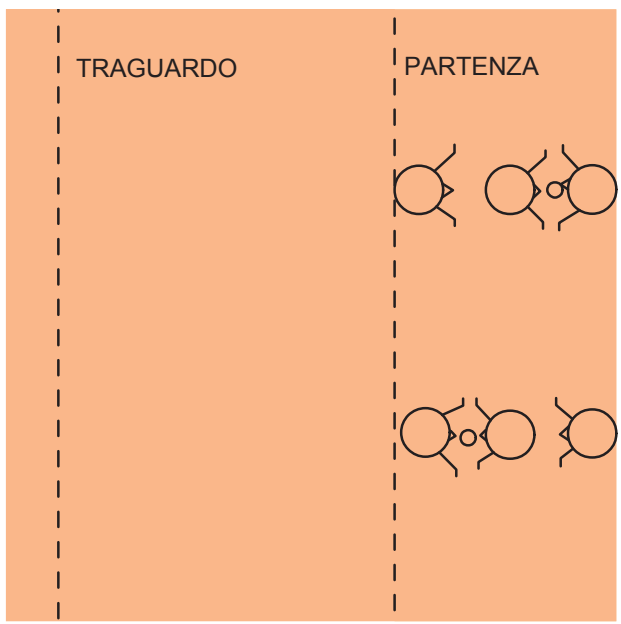
Gioco 12 di 40

AMBIENTE



MATERIALI

MOVIMENTO



DESCRIZIONE DEL GIOCO

Tracciare la linea di partenza e di arrivo.
I bambini si siedono in fila indiana dietro la linea di partenza, formando i carri cingolati.
Il primo della fila passa la palla nelle mani del secondo, il secondo la passa al terzo e così via fino all'ultimo della fila che si alza e con la palla in mano corre a sedersi in cima alla fila. Da qui, ricomincia a passare la palla al compagno dietro di lui e così via. Il gioco finisce quando uno dei "carri cingolati" arriva per primo al traguardo.

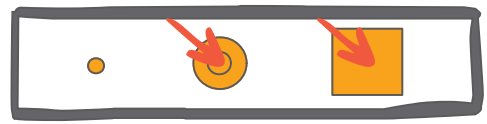
VARIANTI

A. Passare la palla in modi diversi (girandosi, da sopra la testa, ecc.)
B. Variare la posizione di partenza (in ginocchio, in piedi, a quattro zampe per fare passare la palla sotto le gambe, facendola rotolare…)
C. Far correre il bambino che riceve la palla fino ad una linea o ad un canestro e poi farlo tornare in posizione per continuare il gioco.

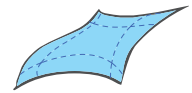
LA CARTOLINA

Gioco 13 di 40

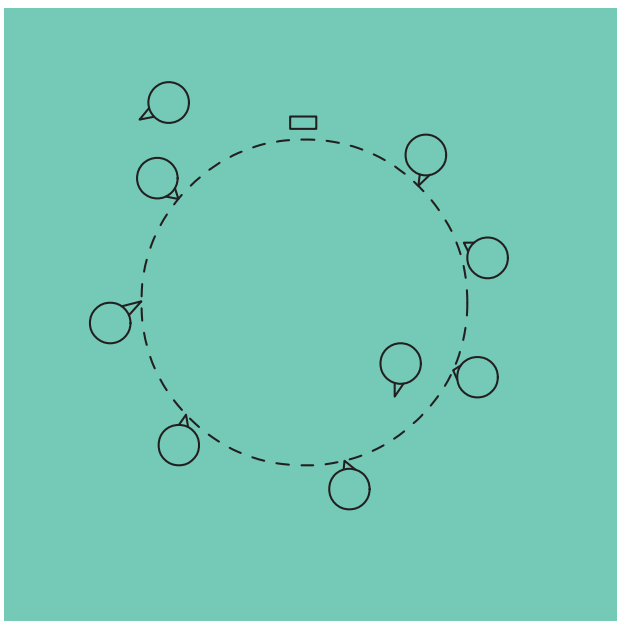
AMBIENTE



MATERIALI



MOVIMENTO

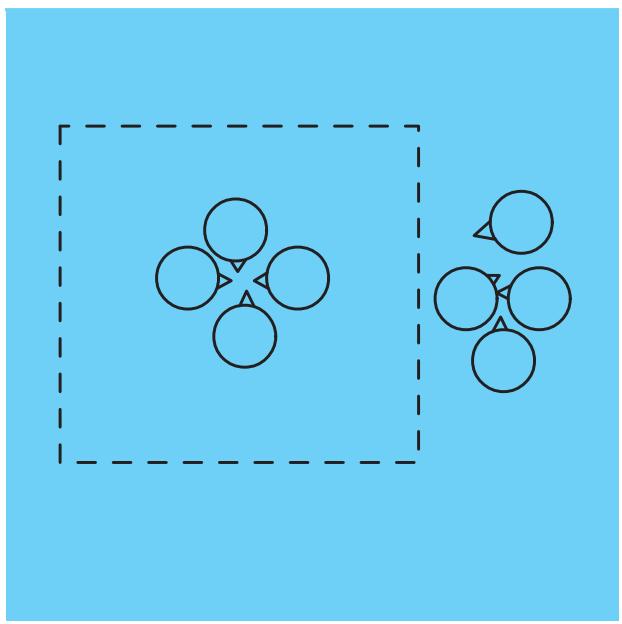


DESCRIZIONE DEL GIOCO

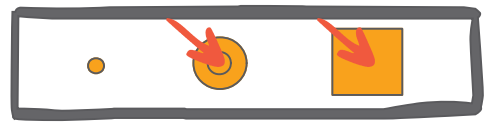
Tutti i bambini si siedono in cerchio con le mani dietro la schiena, tranne uno (il postino). Il postino correndo intorno al cerchio, lascia cadere il fazzoletto (la cartolina) dietro la schiena di uno dei compagni senza farsi notare.
Effettuata la consegna, il postino deve completare il giro di corsa per prendere il posto del bambino a cui ha lasciato la cartolina.
Quest'ultimo, non appena si accorge di aver ricevuto la cartolina, si alza e corre nel verso opposto a quello del postino per evitare di perdere il posto.
Il primo che arriva a sedersi vince e chi perde il posto riprende il gioco facendo il postino.
I bambini in cerchio possono attendere ad occhi aperti o chiusi.

GIOCO DEI NUMERI

Gioco 14 di 40



AMBIENTE



MATERIALI

MOVIMENTO

DESCRIZIONE DEL GIOCO

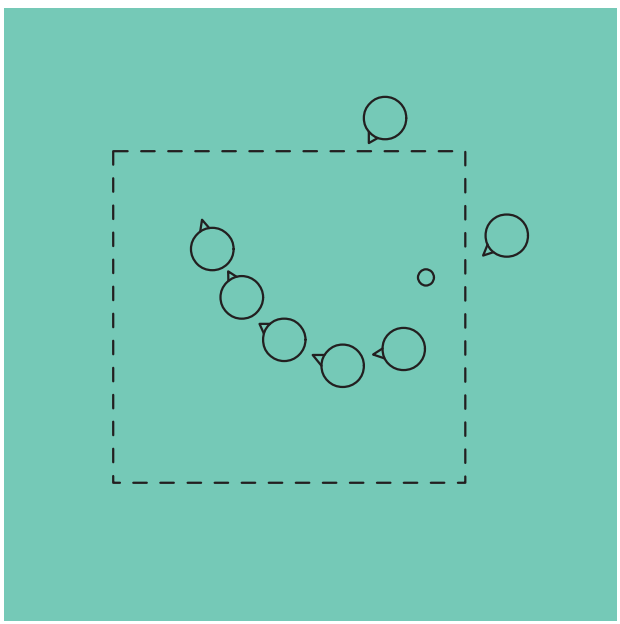
Disegnare un quadrato di gioco di 9 x 9 metri.
Si formano due squadre, una si pone all'esterno del quadrato mentre l'altra resta all'interno.
I giocatori che si trovano al centro del quadrato scelgono un numero tra 1 e 5, mentre quelli rimasti all'esterno cercano di indovinarlo.
Se il numero viene indovinato, i bambini che stanno nel quadrato devono scappare fuori senza farsi prendere. Quando tutti i bambini vengono catturati si ricomincia e le due squadre invertono i ruoli.

VARIANTI

Strega comanda color.

GIOCO DEL BRUCO

Gioco **15** di **40**



AMBIENTE

MATERIALI

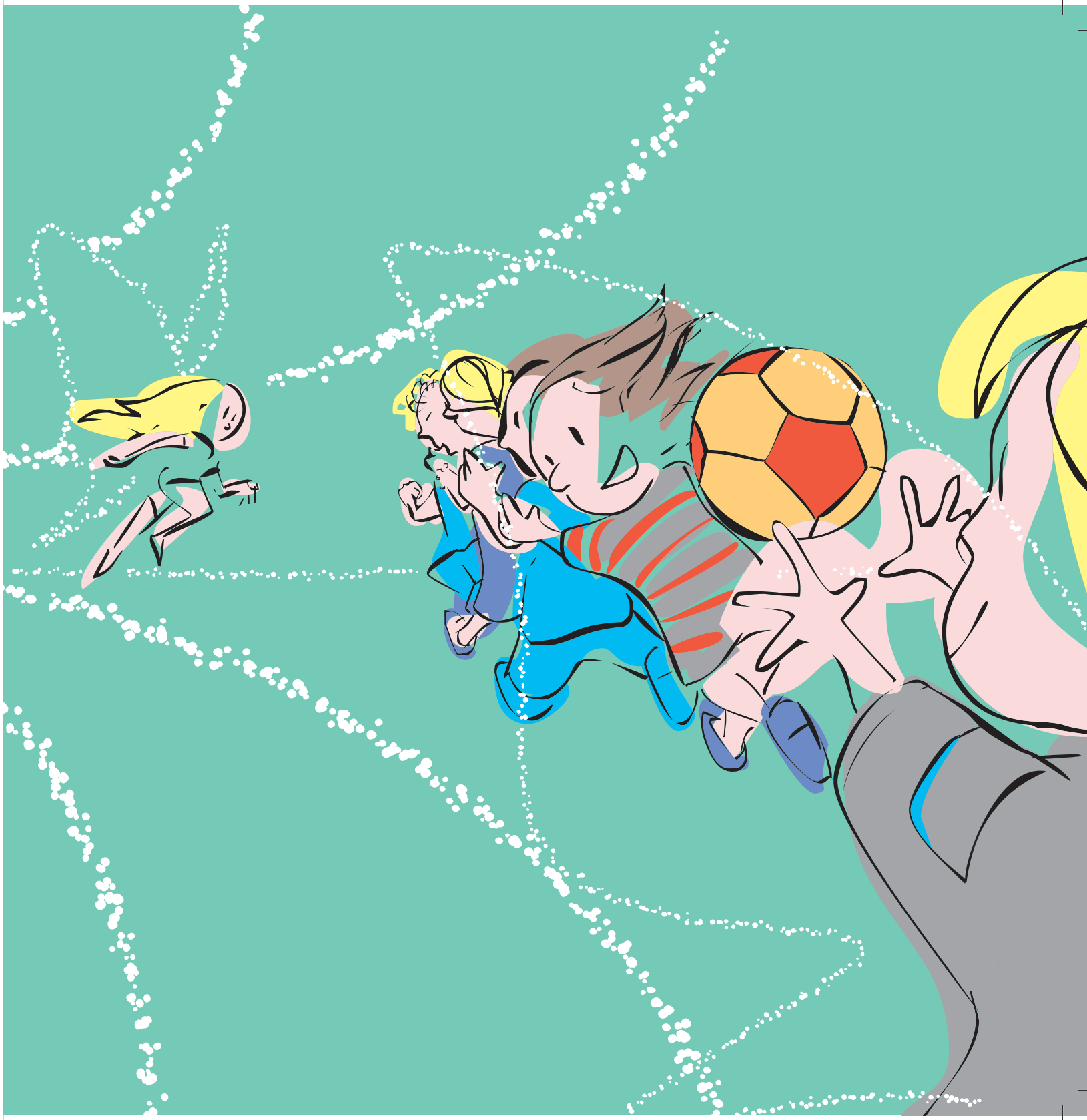
MOVIMENTO

DESCRIZIONE DEL GIOCO

Disegnare un quadrato di circa 10 x 10 metri.
Quattro o cinque bambini si mettono in fila indiana e formano un bruco appoggiando le mani sulle spalle del compagno.
Il bruco può muoversi all'interno del quadrato.
I bambini all'esterno del quadrato (le farfalle) devono cercare di colpire con la palla la coda del bruco (l'ultimo della fila).
Se la coda viene colpita, l'ultimo bambino diventa una farfalla.
Il giocatore che ha lanciato diventa la testa del bruco e il penultimo della fila la nuova coda.
Se la coda non viene colpita dopo due minuti, l'insegnante decide chi sarà la nuova coda.

VARIANTI

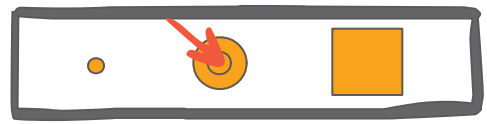
Si possono formare più bruchi o utilizzare più palloni.



GIOCO DELLA TRIBU'

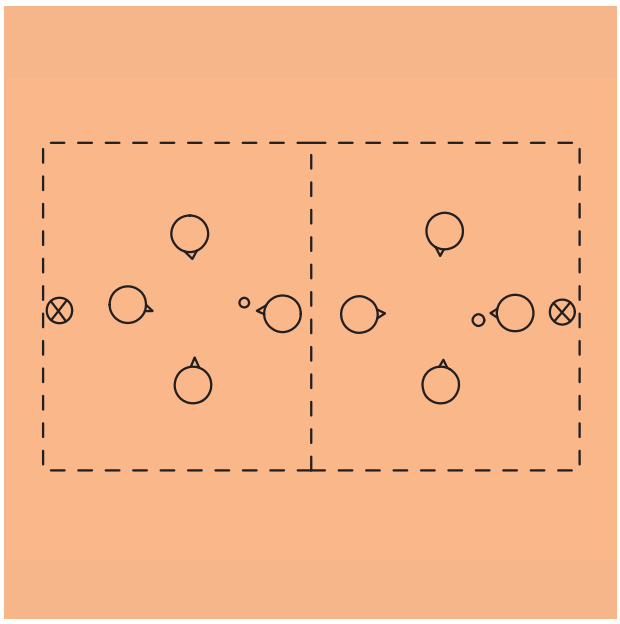
Gioco 16 di 40

AMBIENTE



MATERIALI

MOVIMENTO

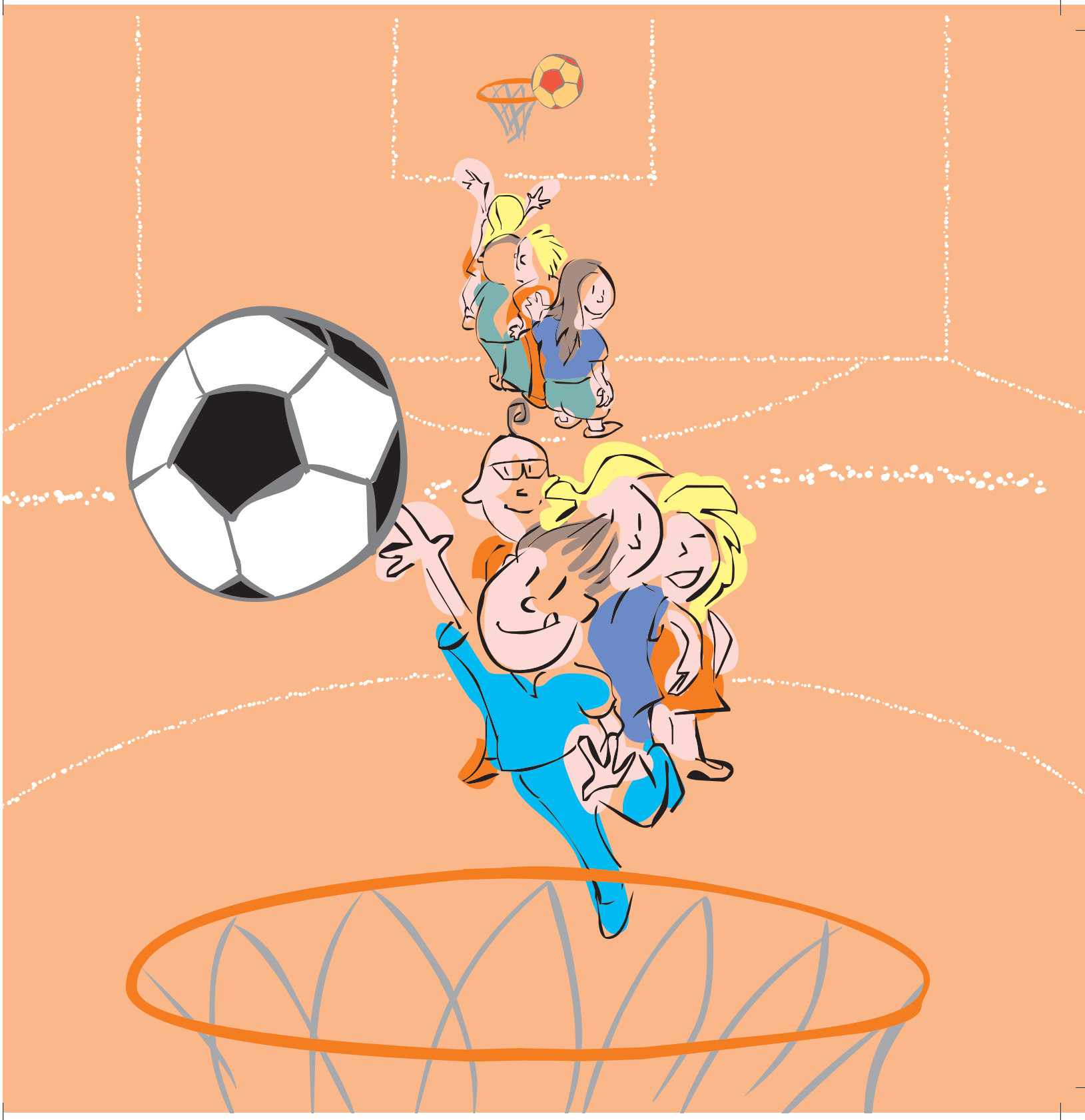


DESCRIZIONE DEL GIOCO

Tracciare un rettangolo il più grande possibile e segnare la metà campo. Le due squadre si dispongono a cerchio. La palla deve passare di mano in mano fino a completare 3 giri. Fatto questo, ogni squadra si dispone in fila indiana di fronte al canestro. Ogni bambino deve realizzare un canestro. Vince la squadra più veloce a rimettersi in cerchio, dopo aver completato i tiri.

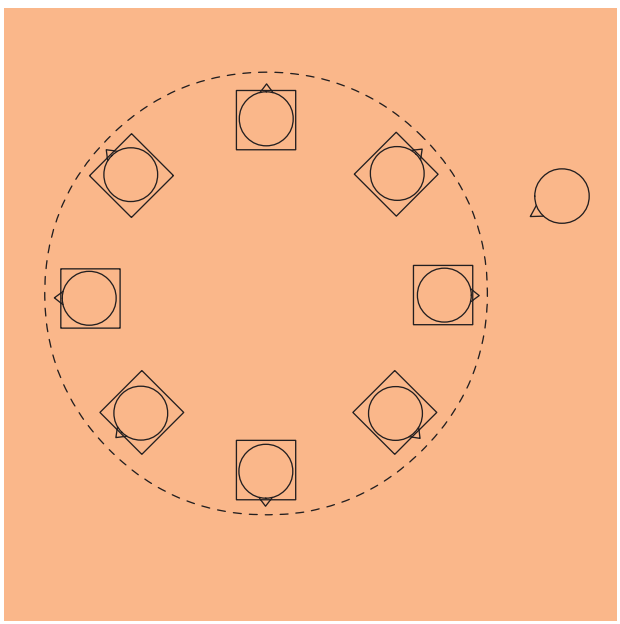
VARIANTI

Invece di effettuare i passaggi, i bambini, uno alla volta, corrono attorno / dentro / fuori dal cerchio palleggiando. Concluso il giro, ogni giocatore passa la palla al compagno e ne prende il posto.



GIOCO DELLE SEDIE/ CERCHI

Gioco 17 di 40



AMBIENTE

MATERIALI

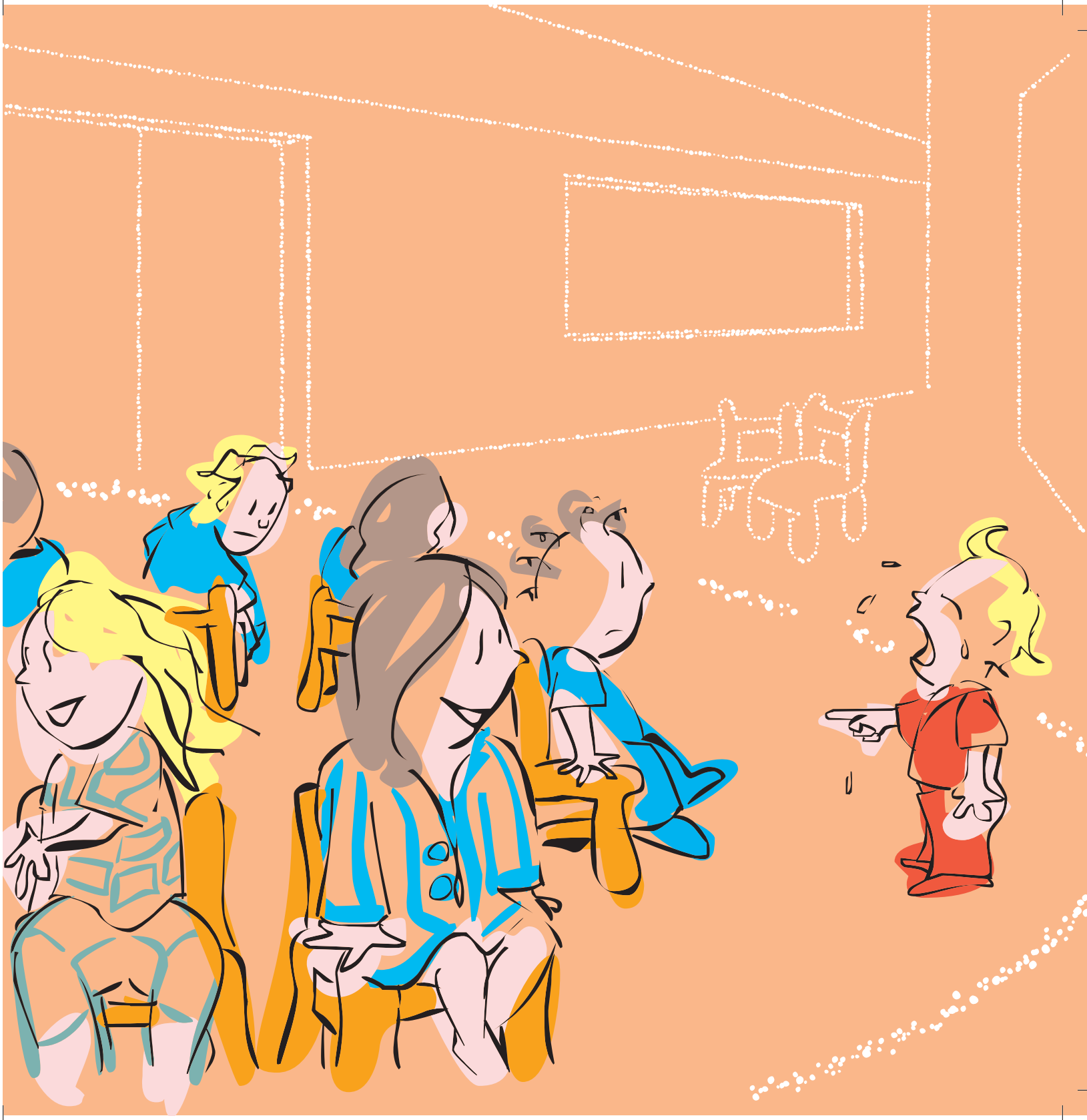
MOVIMENTO

DESCRIZIONE DEL GIOCO

Disporre in cerchio le sedie in numero pari a quello dei bambini meno uno.
Al suono della musica o al "Via!" dell'insegnante tutti i bambini devono correre intorno alle sedie.
Quando l'insegnante spegne la musica o dice "Stop!" ogni bambino deve cercare di occupare una sedia.
Il bambino rimasto senza posto esce dal gioco.
Il gioco riprende togliendo una sedia dal cerchio.

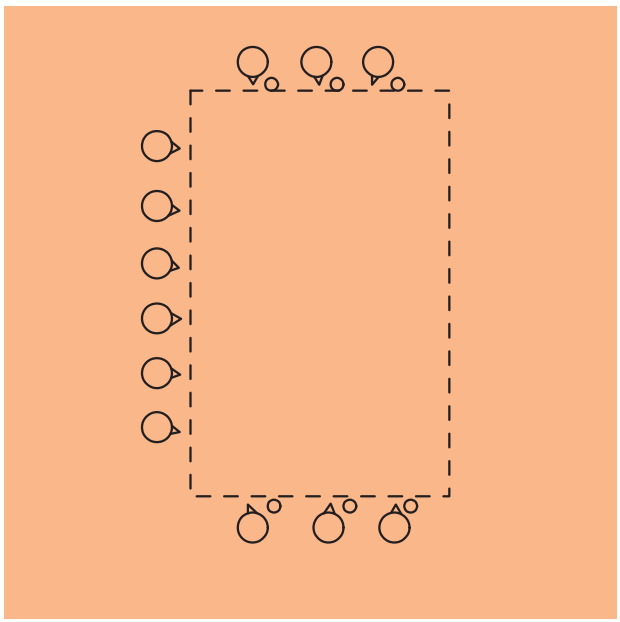
VARIANTI

Gli spostamenti per raggiungere le sedie si possono fare saltando, strisciando, ecc.
I cerchi possono sostituire le sedie.



GUARDIE E LADRI

Gioco 18 di 40



AMBIENTE

MATERIALI

MOVIMENTO

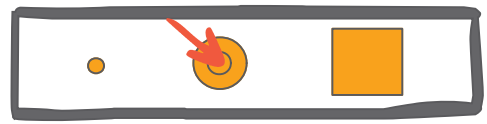
DESCRIZIONE DEL GIOCO

Tracciare un rettangolo di gioco di 8 x 16 metri.
I bambini sono divisi in due gruppi: le guardie e i ladri.
I ladri si dispongono in riga su un lato lungo del rettangolo, le guardie, ciascuna con una palla, si sistemano su entrambi i lati corti.
Al via i ladri si spostano da un lato all'altro e le guardie devono cercare di colpirli lanciando i palloni.
Chi viene colpito si deve sedere fuori dal rettangolo.
Dopo un certo numero di tragitti (di solito 4 ma possono essere anche di più o di meno in base alla bravura dei bambini) si contano quanti ladri sono stati catturati e si invertono i ruoli.

K.O.

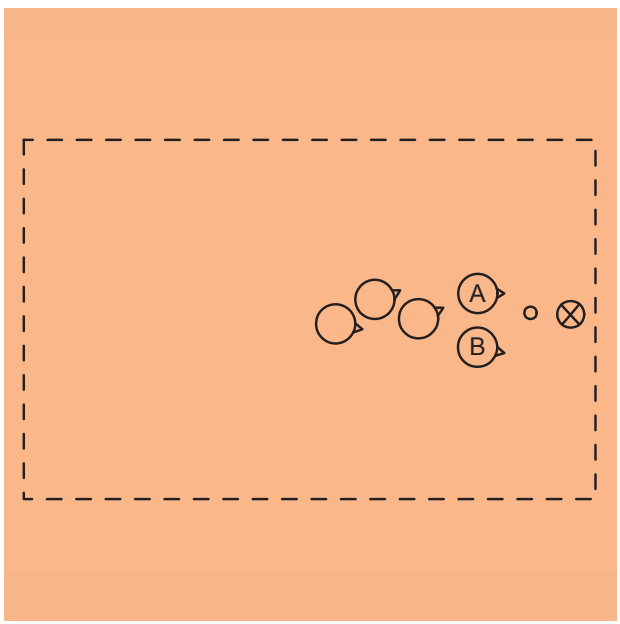
Gioco 19 di 40

AMBIENTE



MATERIALI

MOVIMENTO

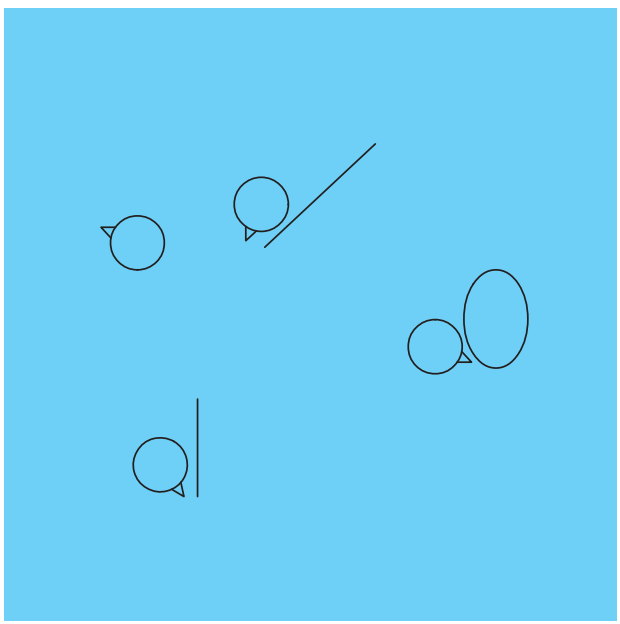


DESCRIZIONE DEL GIOCO

Disporre i bambini in fila indiana davanti al canestro.
I primi due (A e B) hanno in mano un pallone.
Se A riesce a fare canestro è salvo e passa la palla al terzo della fila, poi va a mettersi in coda.
Se invece A fallisce, continua a provare ma ora deve gareggiare con B che cercherà di fare canestro per primo.
Se B ci riesce, A viene eliminato.
Se invece A riesce a fare canestro prima di B, si mette in coda e B gareggerà con il giocatore successivo.

NASCONDINO

Gioco **20** di **40**



AMBIENTE

MATERIALI

MOVIMENTO

DESCRIZIONE DEL GIOCO

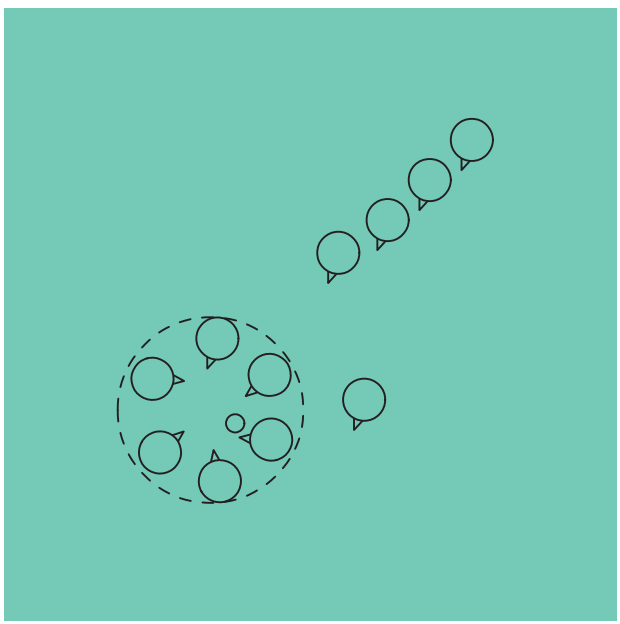
Un bambino (la guardia) conta fino a 20 o 30 con la fronte appoggiata ad un albero o ad un muro (la tana).
Gli altri bambini corrono a nascondersi.
Quando la guardia termina la conta inizia a cercare i compagni nascosti.
Vincono i bambini che riescono ad arrivare a toccare la tana gridando “Tana per me” prima della guardia.
Se durante la corsa vengono scoperti devono cercare di arrivare alla tana prima della guardia.
Quando la guardia tocca un bambino dice “Preso!” e il nome del bambino.

VARIANTI

Tutti contano eccetto uno che si nasconde.
Chi lo trova deve nascondersi assieme a lui.
L’ultimo paga una penitenza.

OROLOGIO

Gioco 21 di 40



AMBIENTE

MATERIALI

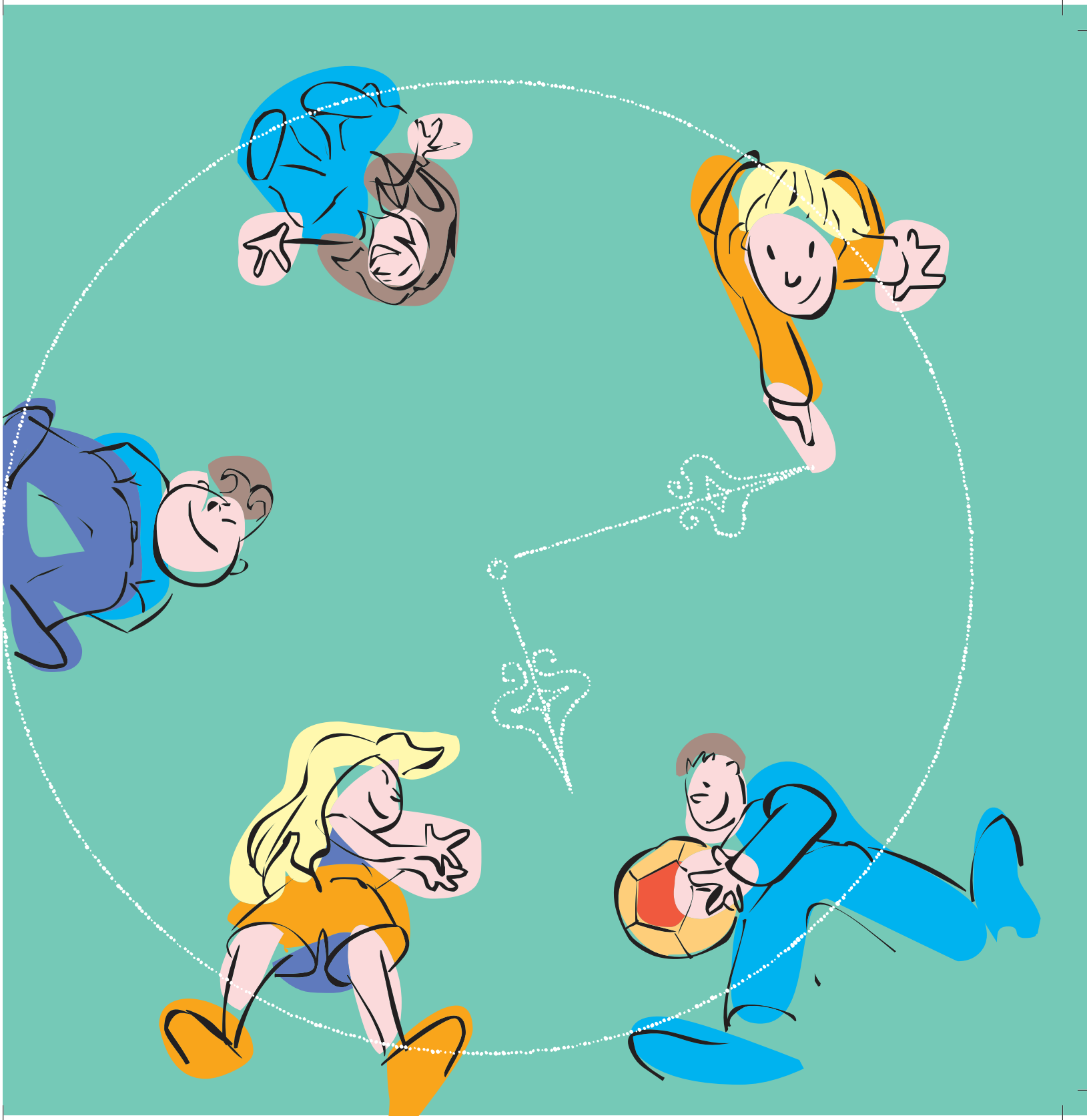
MOVIMENTO

DESCRIZIONE DEL GIOCO

Una squadra si dispone in cerchio a distanza di 6 metri dall'altra che è in fila indiana. I giocatori in cerchio si passano la palla più velocemente possibile. Ogni volta che la palla torna al primo bambino, questo conta a voce alta i giri fatti (se la palla cade si ripete il passaggio e si continua a contare). L'altra squadra, in fila indiana, fa partire il primo componente che deve raggiungere il cerchio degli avversari, girargli attorno, tornare alla fila a dare il 5 al suo compagno. Questo parte per fare lo stesso giro. E così via fino all'ultimo componente della fila. Quando anche l'ultimo torna in fila, tutta la squadra urla "stop". Le due squadre si scambiano i ruoli. Vince la squadra che, correndo più velocemente, riesce a far fare agli avversari che stanno in cerchio il minor numero di giri.

VARIANTI

Gli spostamenti e/o i passaggi possono essere fatti in vario modo.



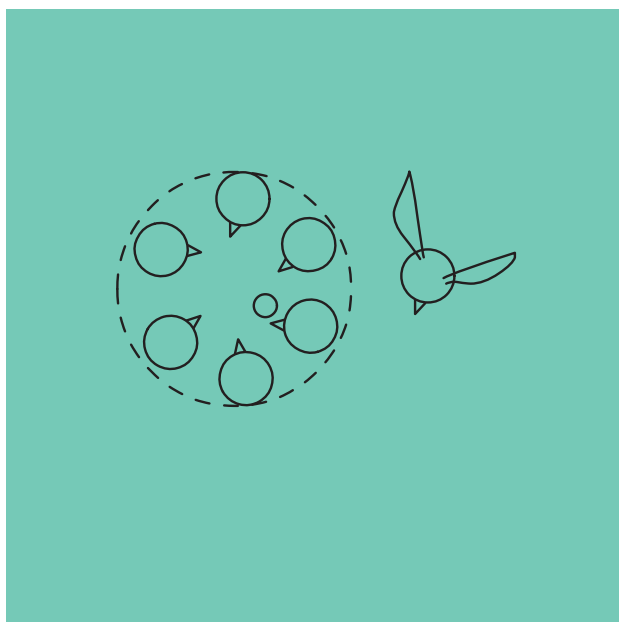
PALLA ASINO

Gioco **22** di **40**

AMBIENTE

MATERIALI

MOVIMENTO



DESCRIZIONE DEL GIOCO

Dopo che il gruppo di bambini si è disposto in cerchio, si dà il pallone a uno di essi. Il gioco consiste nel lanciare la palla ai compagni del cerchio senza che cada.
Se il bambino che deve ricevere la palla la fa cadere si sarà meritato una lettera della parola “ASINO”.
Ogni volta che la palla cade si deve aggiungere una lettera.
Chi arriva per primo a completare la parola “ASINO” viene escluso dal cerchio ed il gioco prosegue con gli altri compagni.
Il gioco finisce quando rimane un solo bambino vincitore “NON ASINO”.

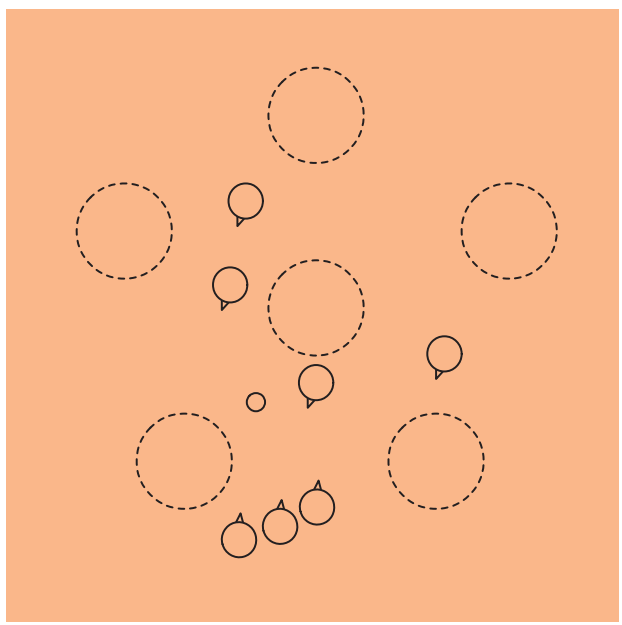
PALLA BASE

Gioco **23** di **40**

AMBIENTE

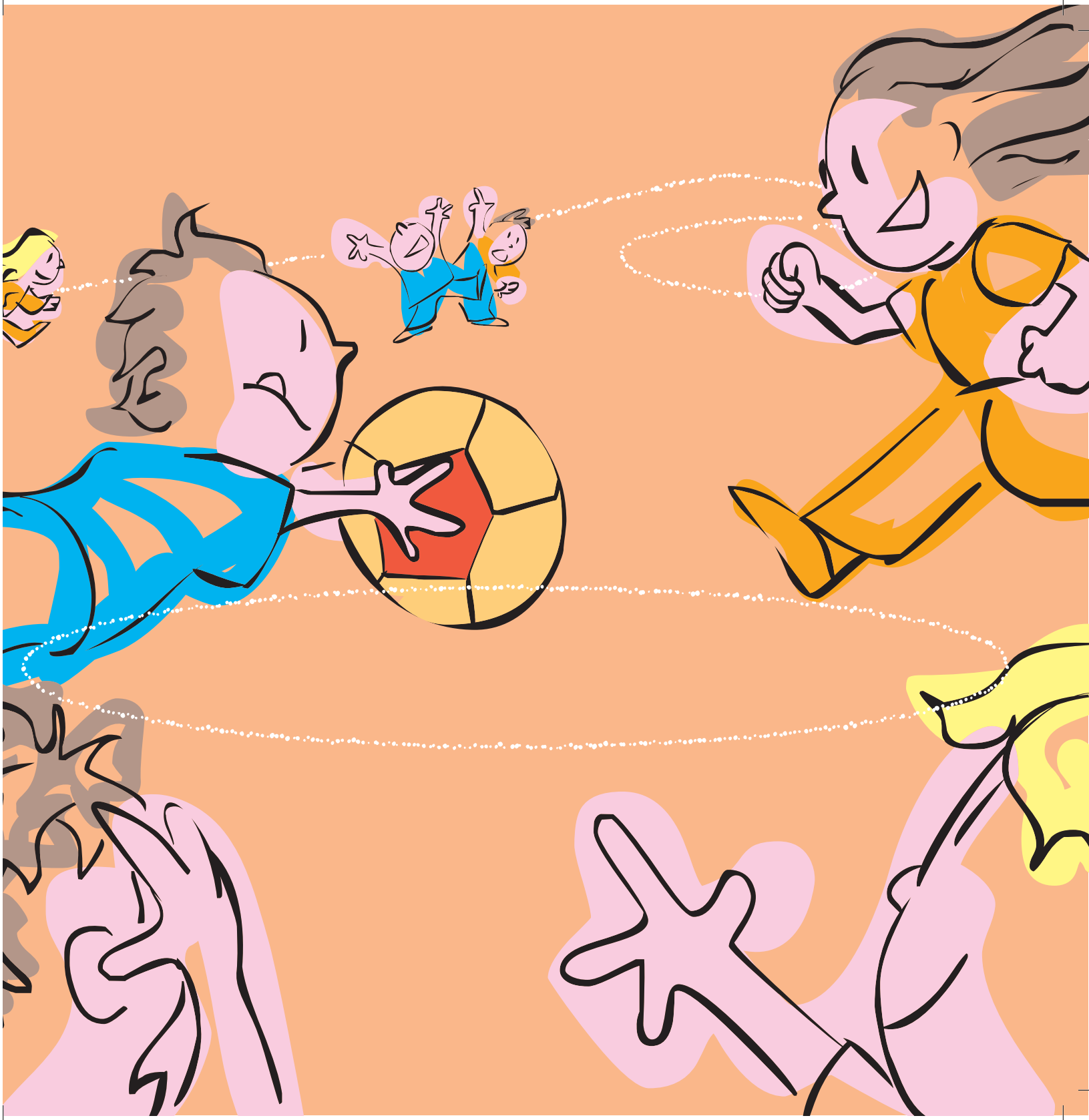
MATERIALI

MOVIMENTO



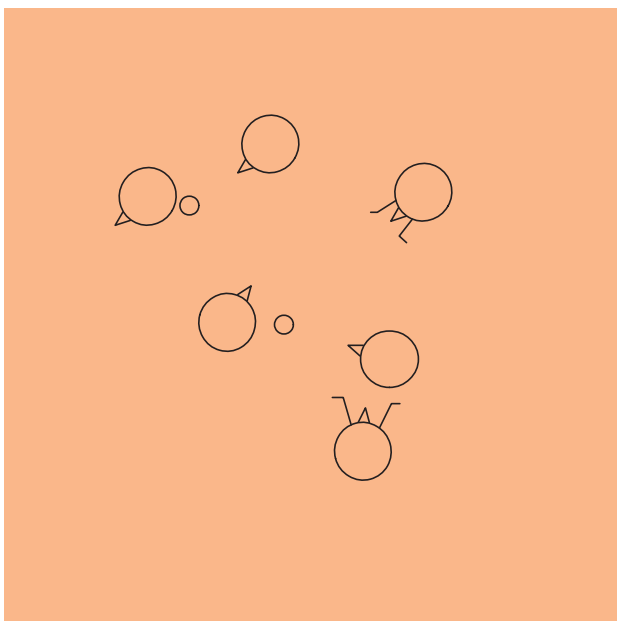
DESCRIZIONE DEL GIOCO

Disegnare per terra 5 cerchi (le basi) a formare un pentagono.
Disegnare un altro cerchio al centro del pentagono.
La squadra A si dispone in fila davanti alla prima base e la squadra B in ordine sparso all'interno del campo di gioco. Al via il capofila della squadra A (G1) deve lanciare la palla all'interno del campo e poi correre verso la prima base e se possibile verso le successive. I giocatori dell' altra squadra devono recuperare la palla e con il minor numero di passaggi depositarla dentro il cerchio interno, prima che G1 arrivi ad occupare la base successiva. Se il giocatore della squadra B riesce ad appoggiare la palla nel cerchio mentre G1 è fuori da un base, G1 viene eliminato. In caso contrario, la base si intende occupata, G1 rimane in gioco e si riparte con G2, con la differenza che se G1 è in prima base deve, una volta che G2 ha lanciato, correre per occupare la seconda base. Il giocatore che arriva ad occupare il quinto cerchio ottiene un punto per la sua squadra. Quando tutti i giocatori della squadra hanno lanciato, i ruoli si invertono. Vince chi totalizza più punti.



PALLA GUERRA

Gioco **24** di **40**



AMBIENTE

MATERIALI

MOVIMENTO

DESCRIZIONE DEL GIOCO

I bambini giocano tutti contro tutti.
Chi viene in possesso del pallone deve lanciarlo per colpire un compagno.
Se il compagno viene colpito allora è preso e si deve sedere sul posto, se invece riesce a prendere la palla al volo, è preso chi ha lanciato.
Costui deve sedersi sul posto.
Per liberarsi, chi è seduto, deve riuscire a recuperare un pallone (senza alzarsi o spostarsi) e colpire un compagno.
Chi ha la palla in mano non può essere preso.

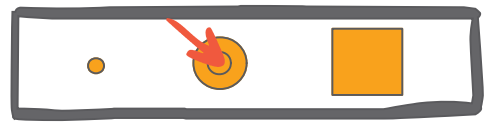
VARIANTI

Bersaglio mobile.
Palla infinita.

PALLA INFINITA/ 1 CONTRO TUTTI

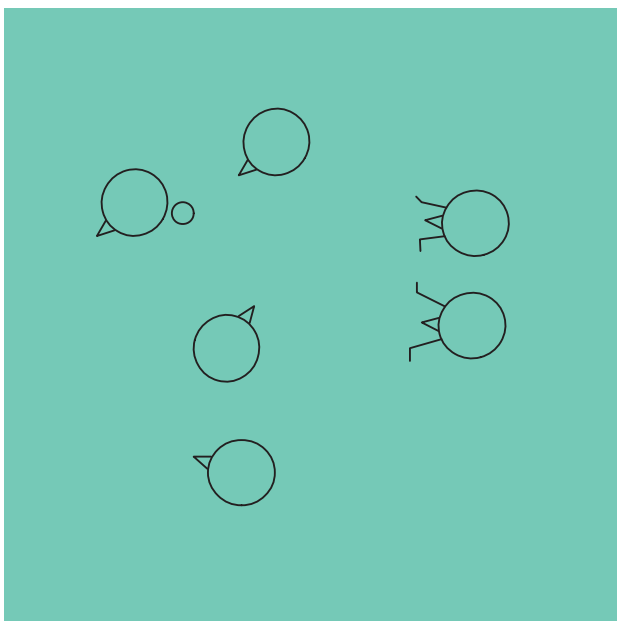
Gioco **25** di **40**

AMBIENTE



MATERIALI

MOVIMENTO



DESCRIZIONE DEL GIOCO

I bambini giocano tutti contro tutti. Chi ha la palla deve lanciarla per colpire un compagno.
Se il compagno riesce a prendere la palla al volo, chi ha lanciato si siede da una parte, ricordandosi chi gli ha preso la palla.
Se il compagno viene colpito e la palla cade a terra allora questo è “preso” e si deve sedere.
Chi è seduto può liberarsi quando la persona dalla quale è stato preso viene a sua volta catturata.
Chi ha la palla non può fare più di tre passi.

VARIANTI

Palla guerra.
Bersaglio mobile.

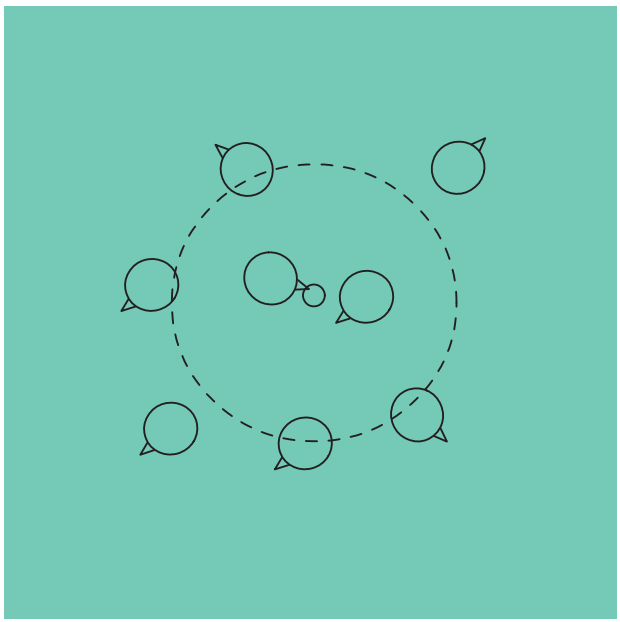
PALLA NOME/ PALLA FRUTTA CHIAMA

Gioco **26** di **40**

AMBIENTE

MATERIALI

MOVIMENTO



DESCRIZIONE DEL GIOCO

Disegnare un cerchio per terra, piccolo se i bambini sono pochi, più grande se sono molti. I giocatori si dispongono attorno al cerchio in modo da avere un piede al suo interno e uno all'esterno. Un giocatore all'interno del cerchio lancia la palla in alto chiamando per nome uno dei compagni. Tutti fuggono il più lontano possibile eccetto il giocatore chiamato che corre a raccogliere la palla, la prende e urla "Stop!". Allo stop, tutti devono fermarsi. Il giocatore in possesso di palla sceglie, indicandolo, uno dei compagni e cerca di colpirlo con la palla. Quest'ultimo può schivare la palla ma senza muovere i piedi. Se riesce a colpire il compagno, quest' ultimo diventa il lanciatore, se non ci riesce tocca a lui lanciare la palla e il gioco riprende dall' inizio.

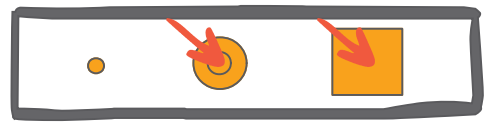
VARIANTI

Palla frutta chiama: ogni bambino sceglie un frutto diverso. Quando quel frutto viene chiamato si procede come per Palla Nome.

PALLA PRIGIONIERA

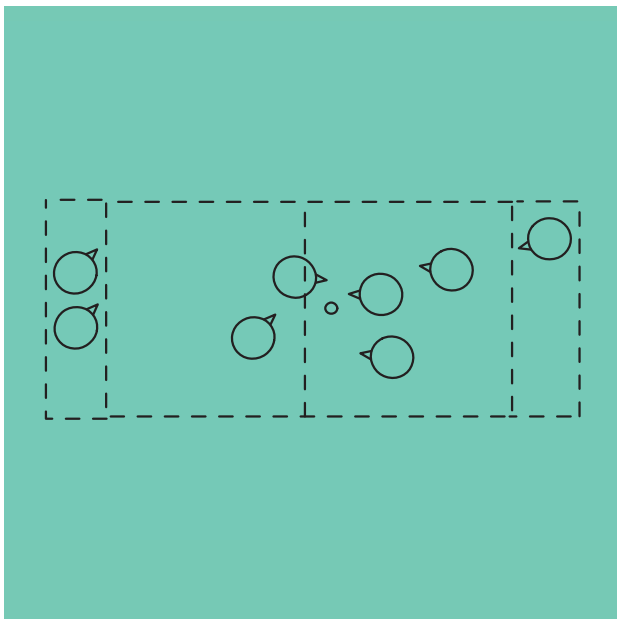
Gioco **27** di **40**

AMBIENTE



MATERIALI

MOVIMENTO

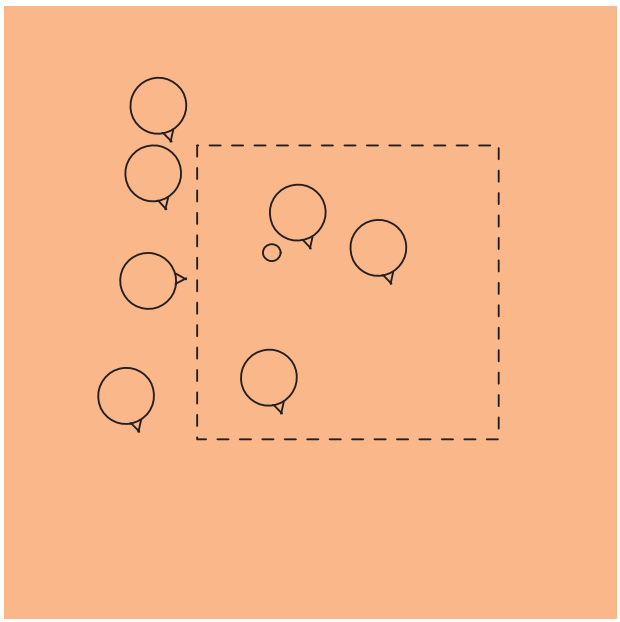


DESCRIZIONE DEL GIOCO

Disegnare un rettangolo di gioco, diviso in due parti.
Ogni squadra deve cercare di prendere i componenti dell'altra squadra colpendoli con il pallone.
Chi viene colpito finisce in "prigione" (dietro la linea di fondo campo avversaria) e si può liberare soltanto colpendo con la palla un avversario.
Quando tutti i componenti di una delle due squadre sono stati presi, l'ultimo bambino fatto prigioniero ha diritto a tre tiri per cercare di colpire un avversario e liberarsi. Se si libera il gioco continua, se non colpisce nessuno l'altra squadra vince. Regole: quando un giocatore viene colpito, va in prigione con la palla e la tira.
Se un giocatore lancia la palla e un avversario la prende al volo senza farla cadere, chi ha lanciato va in prigione.

PESCATORE

Gioco **28** di **40**



AMBIENTE

MATERIALI

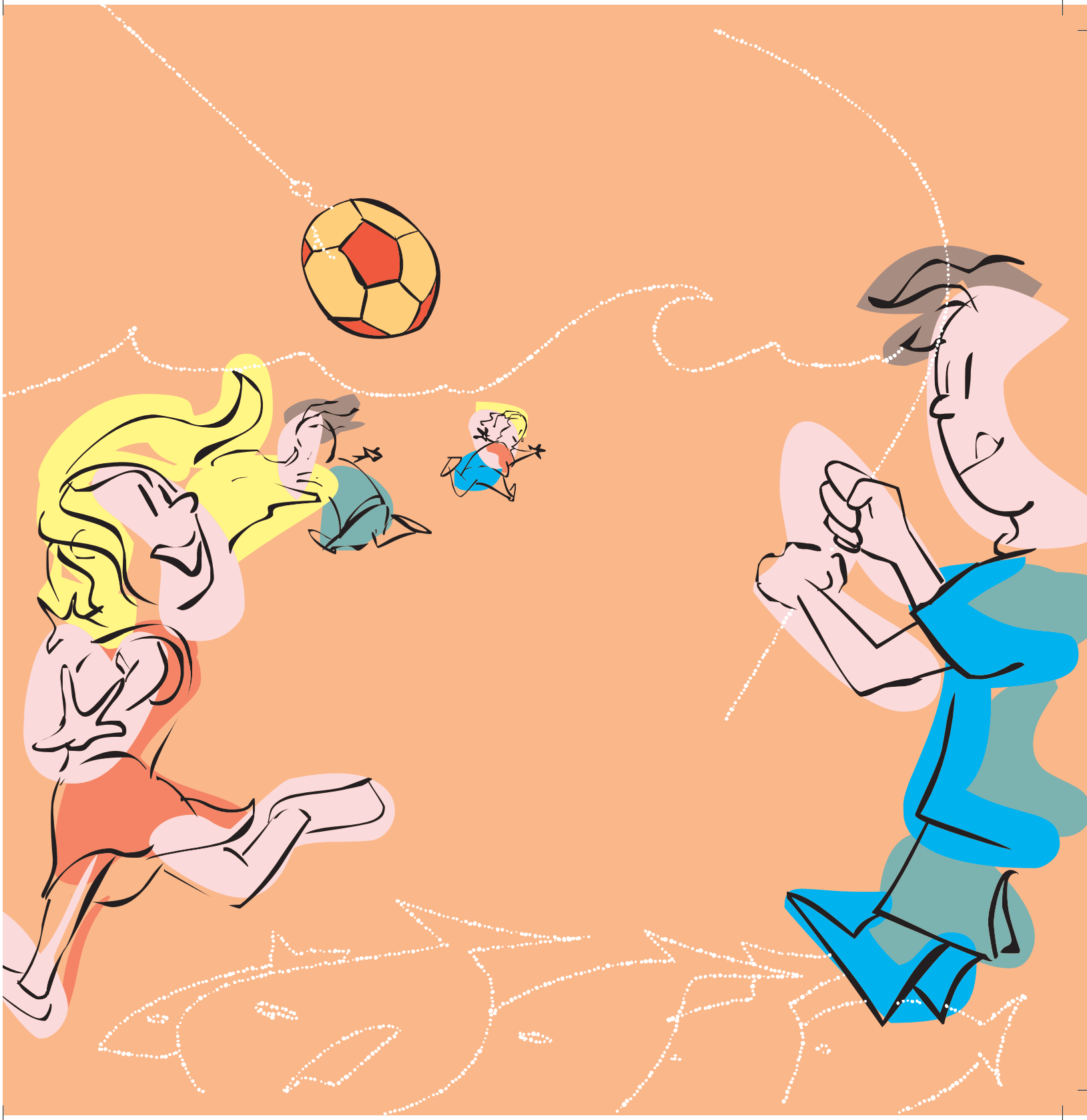
MOVIMENTO

DESCRIZIONE DEL GIOCO

Disegnare un quadrato di gioco di 6 x 6 metri.
Dividere i bambini in 2 gruppi: i pesciolini ed i pescatori.
Il gruppo dei pesciolini sta all'interno del quadrato di gioco e deve evitare di farsi colpire (pescare) dal pallone lanciato dai pescatori posizionati all'esterno del quadrato.
Quando tutti i pesciolini sono stati pescati si invertono i ruoli.
Vince il gruppo che ha pescato tutti i pesciolini nel minor tempo.

VARIANTI

Più palloni.



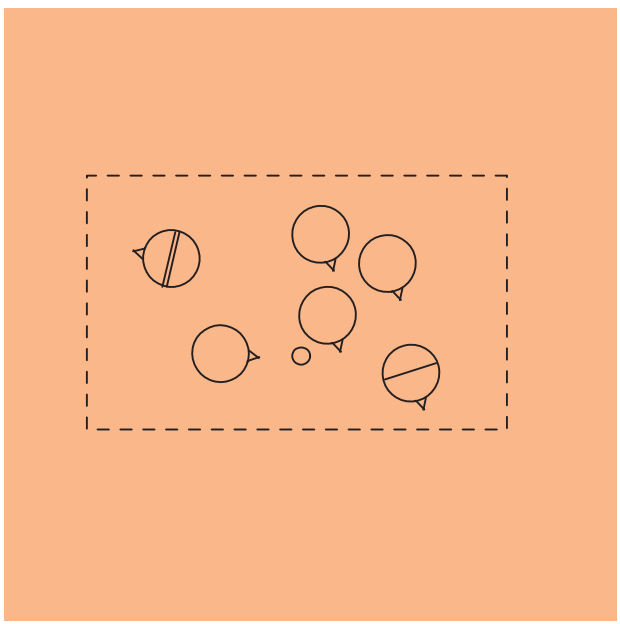
PORTE IN FUGA

Gioco **29** di **40**

AMBIENTE

MATERIALI

MOVIMENTO

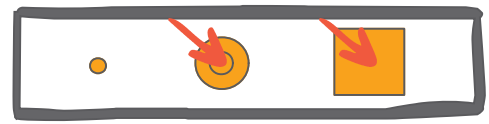


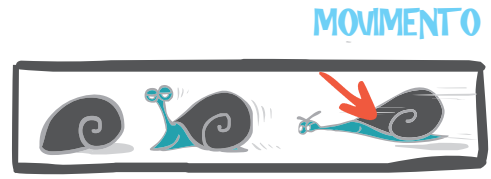
DESCRIZIONE DEL GIOCO

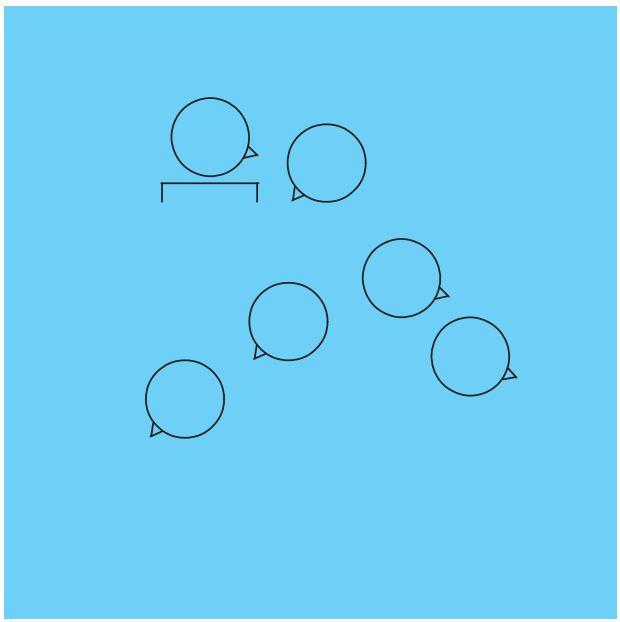
Disegnare un rettangolo di gioco di circa 18 x 9 metri.
Dividere i bambini in due squadre.
Ciascuna squadra sceglie un compagno che indossa la casacca e diventa la “porta in fuga”.
Al via i giocatori, passandosi il pallone, devono cercare di colpire la “porta in fuga” avversaria.
Le “porte in fuga” possono spostarsi liberamente all’interno del campo cercando di schivare i lanci.
Ogni volta che la porta viene colpita si ottiene un punto.
Regola importante: non ci si può spostare con la palla in mano.

PRENDERSI/ DARSELA 31/ RIALZO

Gioco 30 di 40





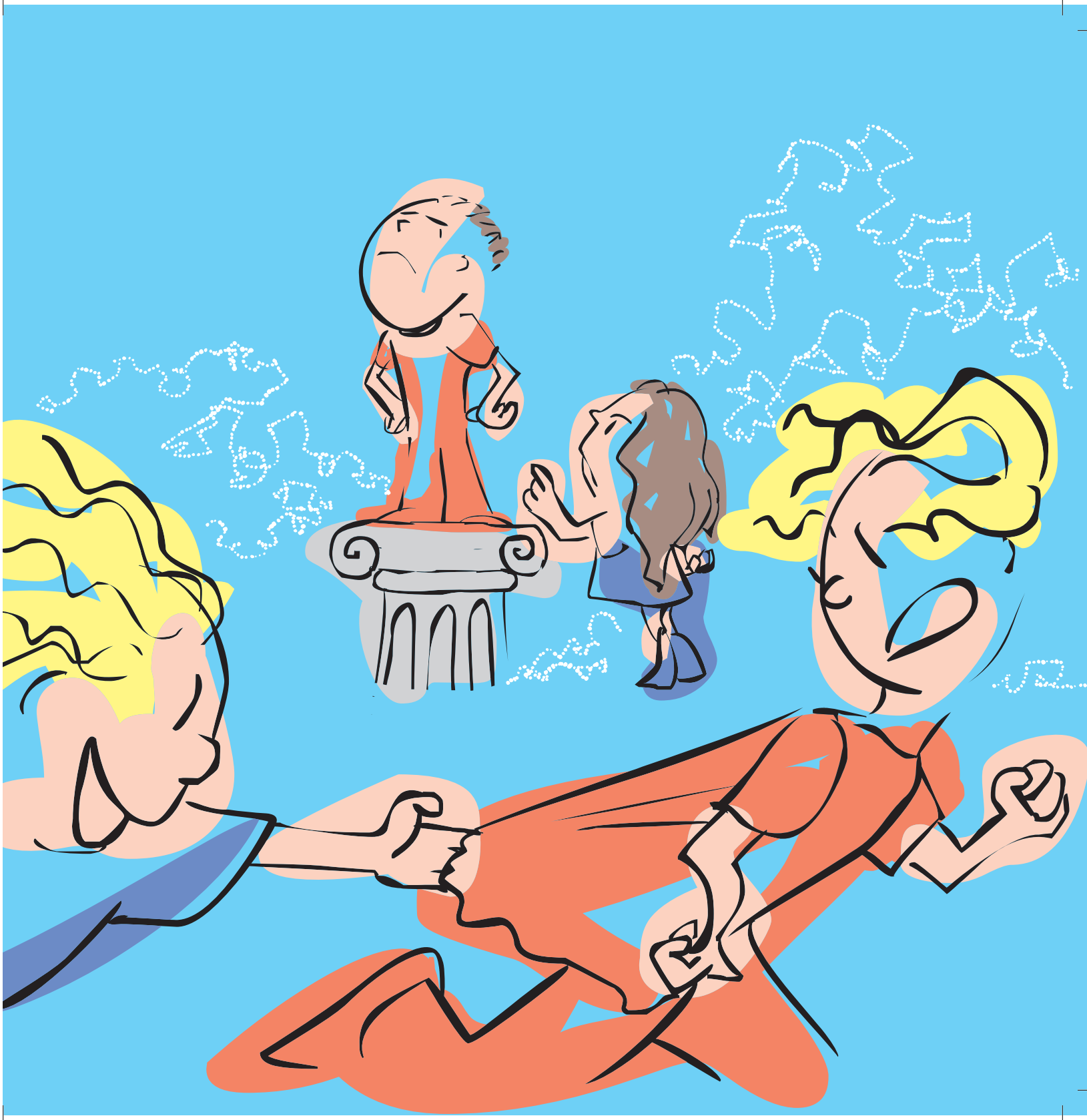


DESCRIZIONE DEL GIOCO

Scegliere un giocatore che deve prendere gli altri (chi ce l'ha). Il bambino che "ce l'ha" deve rincorrere gli altri per cercare di "passarla".
Se riesce a toccare un compagno, i ruoli si invertono e quindi chi "ce l'aveva" diventa libero e chi è stato toccato deve prendere per "passarla".

VARIANTI

A. Si può far prendere più di una persona e/o inserire la regola che chi scappa e sale su un piano rialzato da terra (panchina, scalino, muretto…) non può essere preso. Inoltre se un compagno arriva su quel rialzo, chi lo sta occupando lo deve cedere.
B. Altra variante è quella in cui si conta quante volte viene passata e la persona che la prende come 31esima deve fare una penitenza.



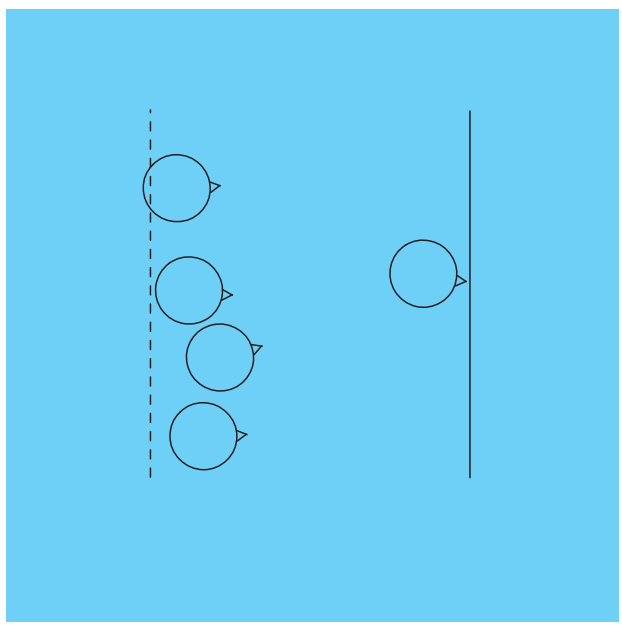
REGINA REGINELLA

Gioco 31 di 40

AMBIENTE

MATERIALI

MOVIMENTO

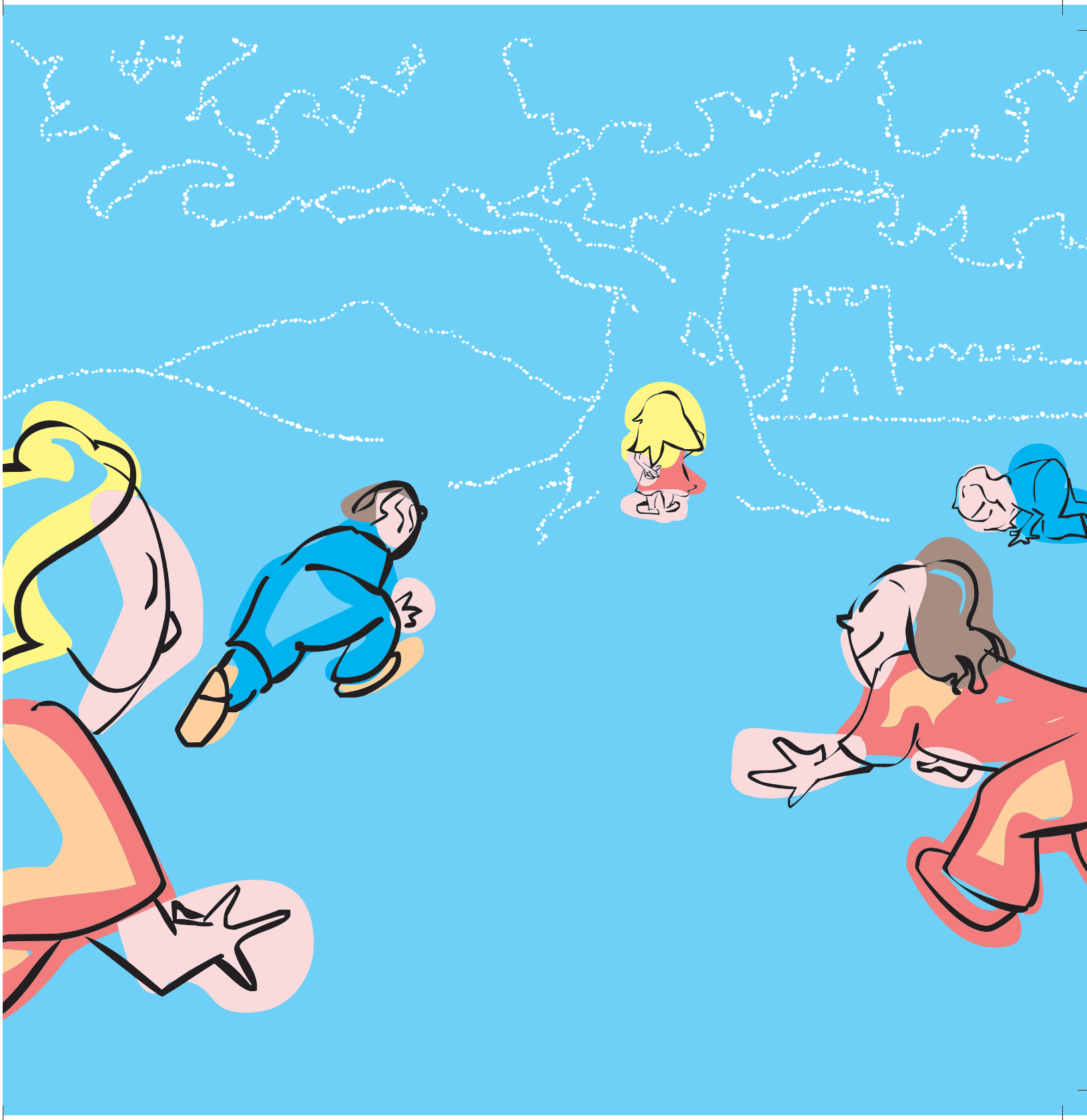


DESCRIZIONE DEL GIOCO

Tracciare una linea di partenza posta a circa 10 metri da un albero o da un muro.
I bambini si dispongono dietro la linea di partenza.
Un bambino si posiziona contro il muro o l'albero, di spalle al gruppo.
Ogni bambino del gruppo, a turno, recita la filastrocca "O regina reginella quanti passi devo fare per arrivare al tuo castello bello bello?".
Il giocatore voltato verso l'albero/muro risponde con un numero e un animale, per esempio " 2 passi da canguro" o "3 passi da formica".
Vince chi per primo arriva all'albero/muro.
Ricordatevi che esiste anche il gambero, che cammina all'indietro!

VARIANTI

1-2-3 stella.

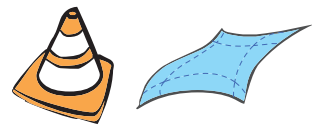


RUBA BANDIERA

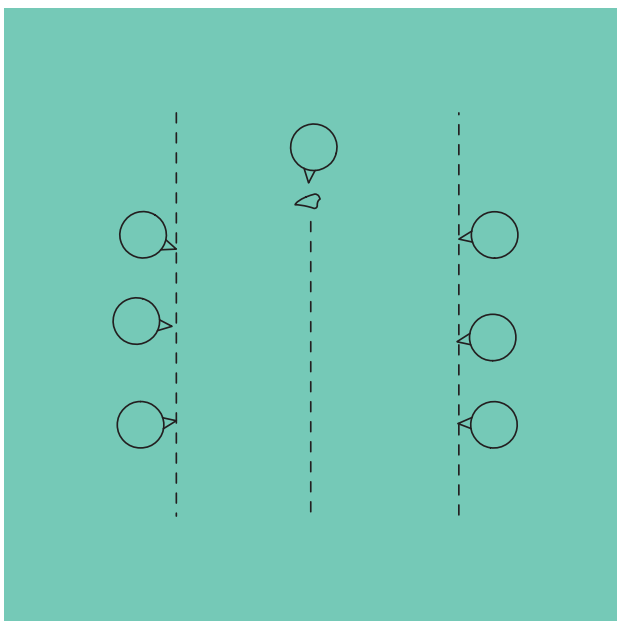
Gioco **32** di **40**

AMBIENTE

MATERIALI



MOVIMENTO



DESCRIZIONE DEL GIOCO

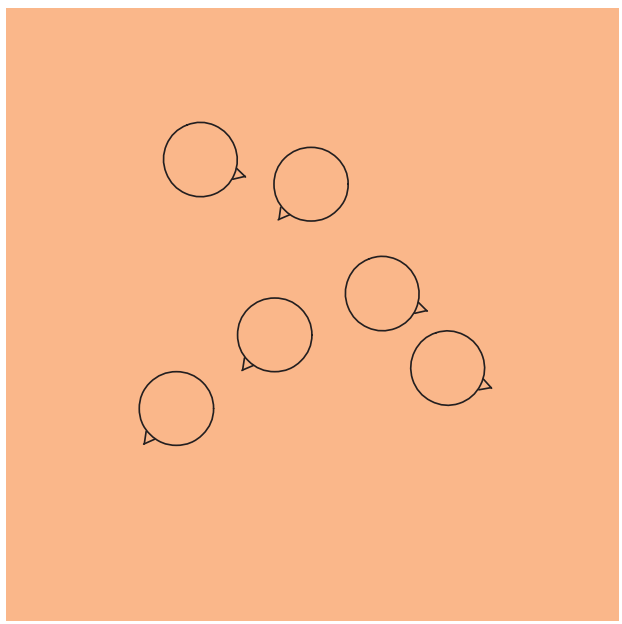
Disegnare 2 linee parallele distanti circa 6 metri l'una dall'altra. L'insegnante che regge il fazzoletto si mette di lato a pari distanza dalle linee. I bambini più vicini all'insegnante saranno il numero 1, i successivi il numero 2, e così via.
Quando l'insegnante chiama un numero, i bambini di entrambe le squadre che hanno quel numero devono correre verso l'insegnante e cercare di rubare il fazzoletto correndo poi al riparo della propria squadra, senza farsi prendere dal bambino avversario. Se oltrepassa la linea della sua squadra il bambino fa guadagnare un punto alla propria squadra, se invece viene preso (toccato) regala un punto agli avversari.

VARIANTI

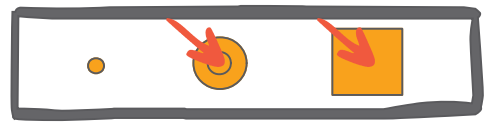
Si possono chiamare anche più numeri contemporaneamente e sta all'insegnante definire le modalità della corsa verso il fazzoletto. Se si chiamano 2 numeri si può far correre i bambini per mano o far fare la carriola. Se si chiamano 3 numeri si può far fare la sedia. Si possono chiamare anche tutti i numeri (in questo caso si dice "siluro" e tutti i componenti devono reggere un loro compagno sdraiato sulle loro braccia).

RUBA MOLLETTE

Gioco 33 di 40



AMBIENTE



MATERIALI

MOVIMENTO

DESCRIZIONE DEL GIOCO

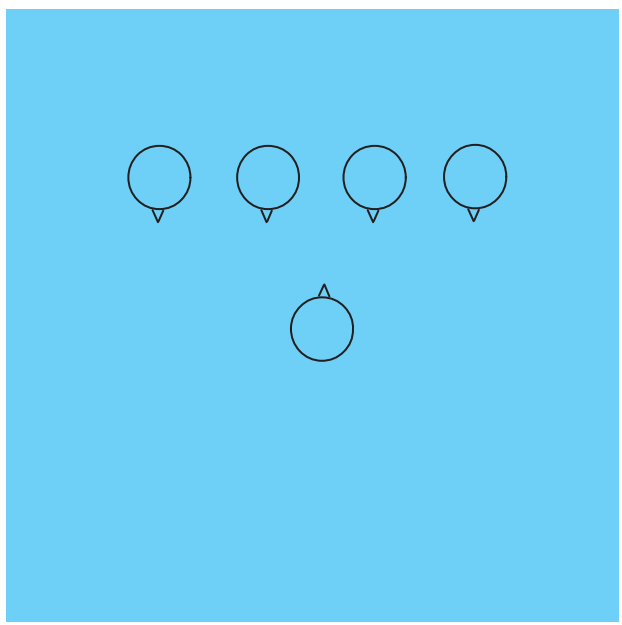
Ogni bambino attacca un numero prestabilito di mollette alla propria maglietta.
Al via dell'insegnante ciascun bambino deve cercare di rubare le mollette dei compagni e attaccarle alla propria maglietta.
Si può rubare una sola molletta alla volta.
Non si possono nascondere o coprire le mollette.
Vince chi alla fine del gioco ha più mollette attaccate alla maglietta.

VARIANTI

Si può giocare a squadre.

SACCO PIENO-SACCO VUOTO

Gioco 34 di 40



AMBIENTE

MATERIALI

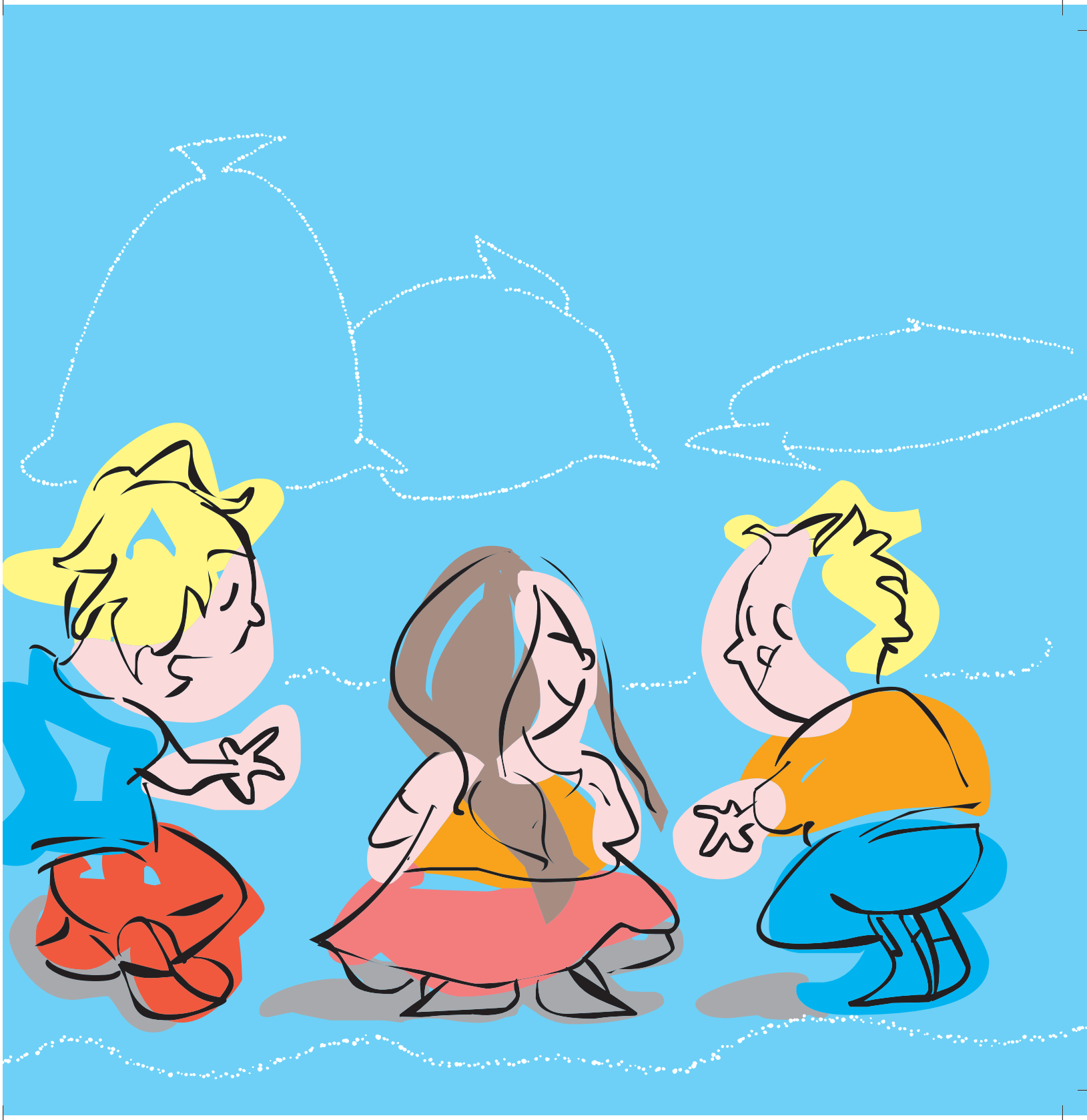
MOVIMENTO

DESCRIZIONE DEL GIOCO

Tutti i bambini si dispongono davanti all'istruttore che può dare tre tipi di comando in ordine variabile.
I partecipanti devono riuscire a eseguirli in un crescendo di velocità.
Chi sbaglia viene squalificato.
Al comando "Sacco pieno!" bisogna stare in piedi, al comando "Sacco vuoto!" ci si deve abbassare completamente (accovacciati) e al comando "Sacco mezzo!" (o mezzo sacco) bisogna abbassarsi solo un po', restando quindi a metà tra sacco pieno e sacco vuoto.

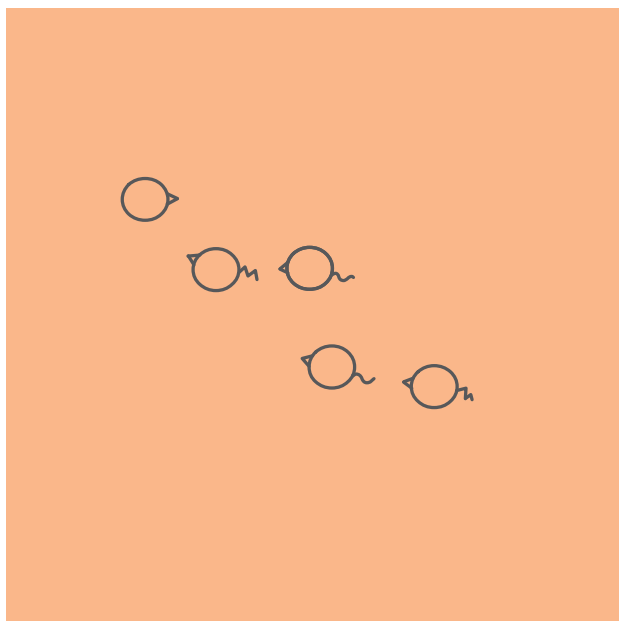
VARIANTI

Si possono inserire altri comandi.

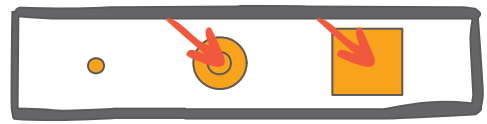


SCALPO

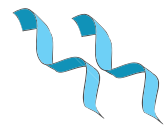
Gioco **35** di **40**



AMBIENTE



MATERIALI



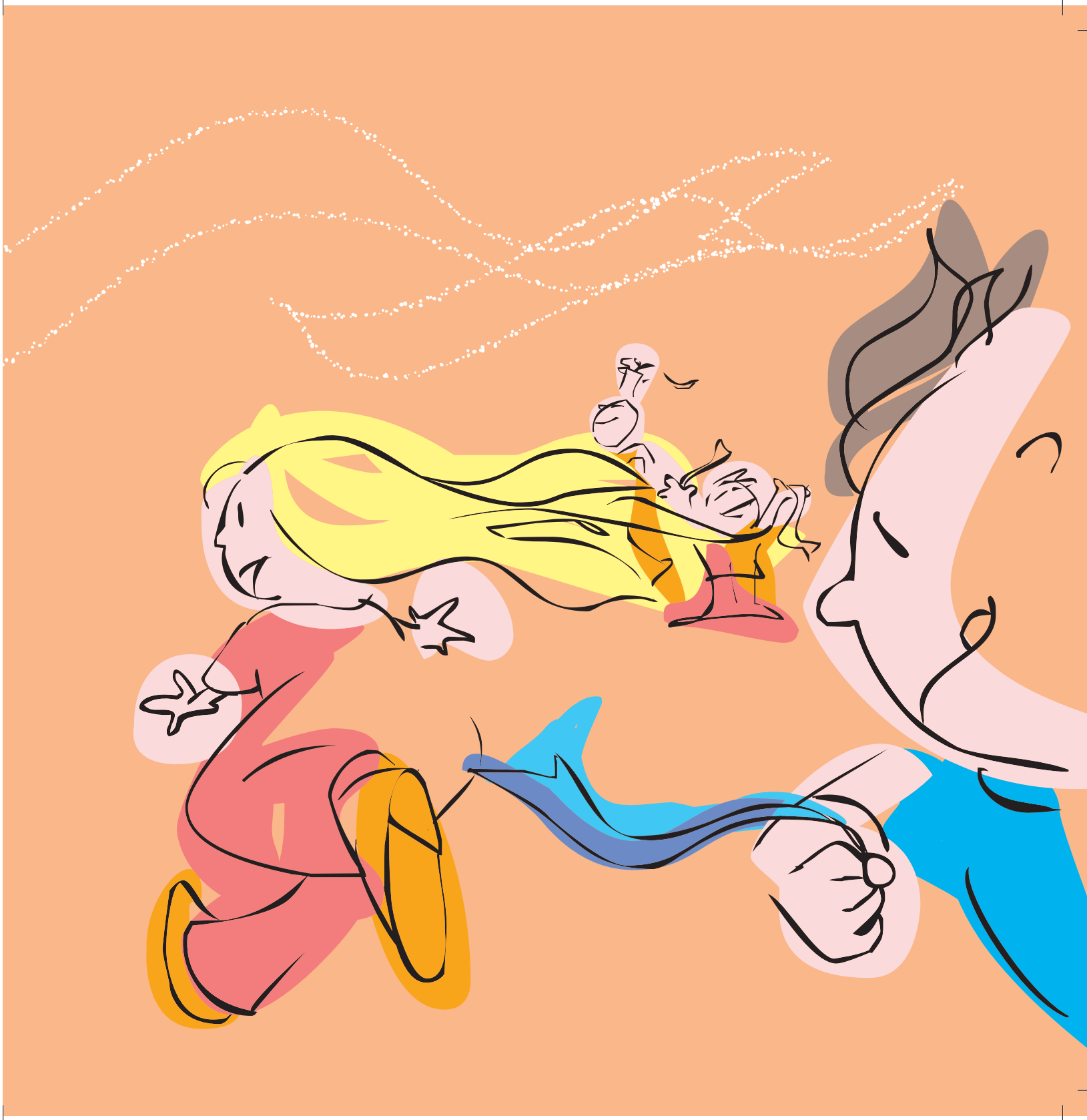
MOVIMENTO

DESCRIZIONE DEL GIOCO

Ai bambini vengono dati dei nastri colorati da usare come "coda" (che deve uscire dai pantaloni in modo visibile).
Tutti devono cercare di prendere le code degli altri senza farsi rubare la propria.
Chi perde la coda si siede per terra e aspetta la fine del gioco.
Vince chi è riuscito a rubare più code ai compagni in un tempo di 2-3 minuti circa.

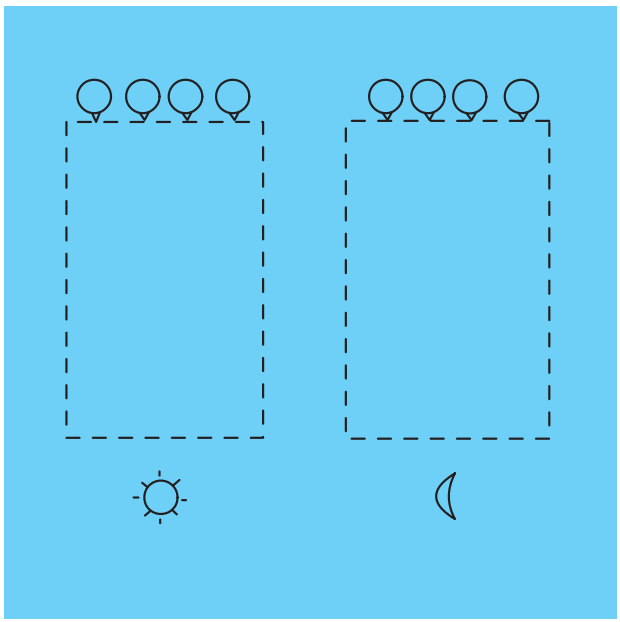
VARIANTI

Battaglia navale.

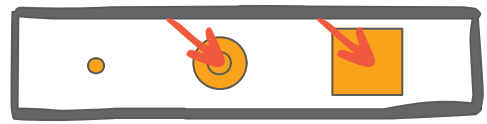


SOLE E LUNA

Gioco 36 di 40



AMBIENTE



MATERIALI

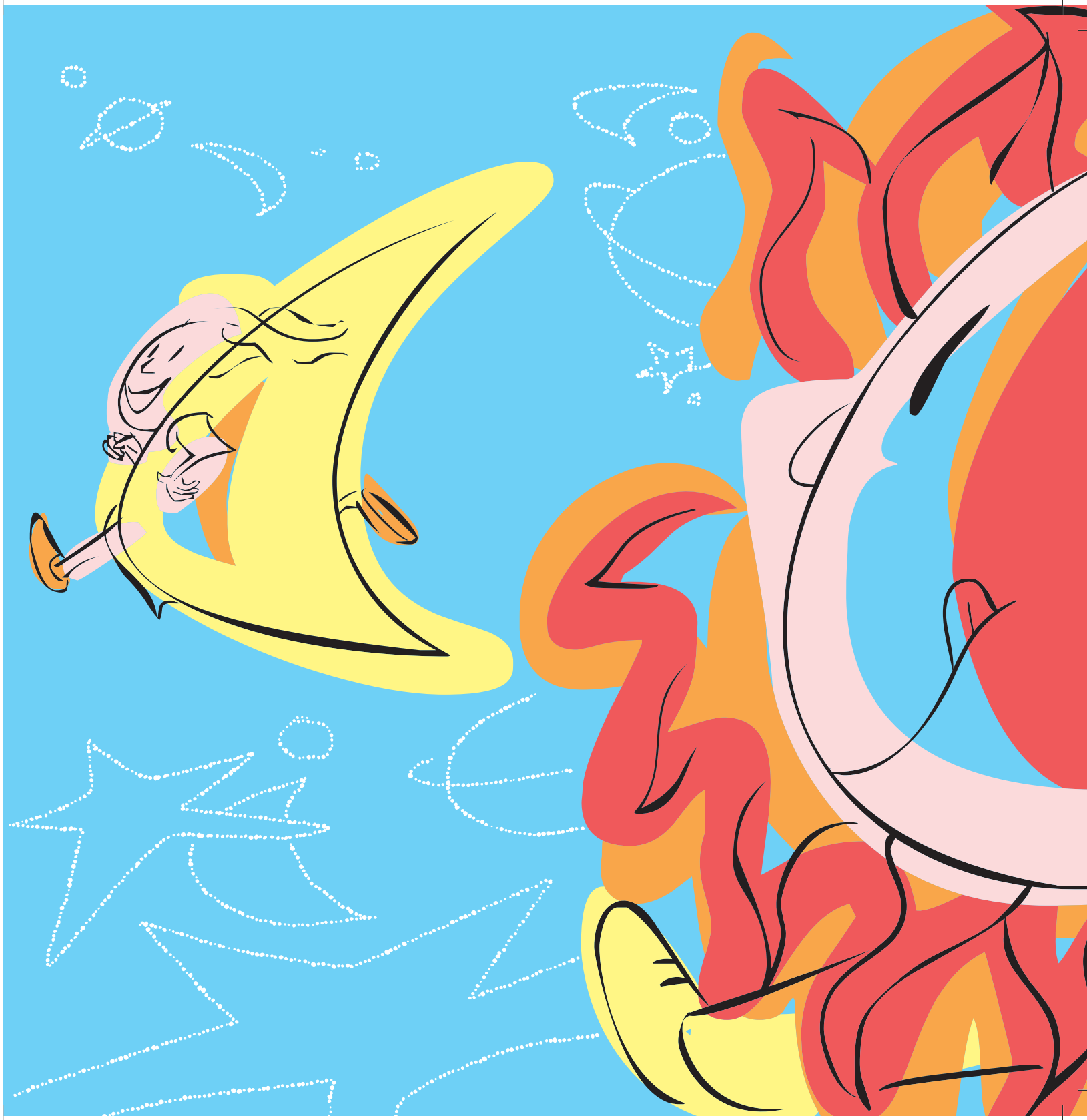
MOVIMENTO

DESCRIZIONE DEL GIOCO

Disegnare 2 rettangoli di 30 x 15 metri a distanza di 2 o 3 metri uno dall'altro. Dividere i bambini in due squadre: quella del "sole" e quella della "luna". Ogni squadra si dispone sul lato corto del proprio rettangolo.
Al comando dell'insegnante "Sole!", la squadra del sole deve rincorrere e toccare gli avversari della "Luna" che devono attraversare il proprio rettangolo e arrivare sul lato opposto per salvarsi.
Se l'insegnante chiama "luna!", la squadra della luna rincorre e quella del sole scappa. Si può giocare ad eliminazione o a punti.

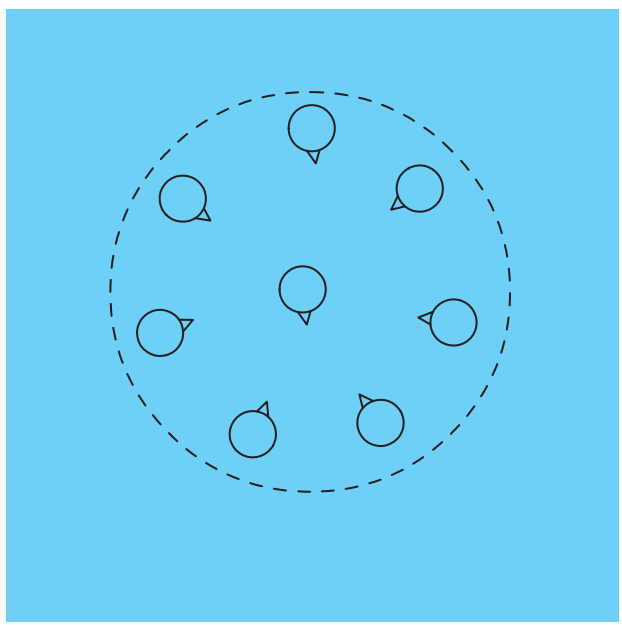
VARIANTI

Variare le andature: saltare, correre, trottare, trottare lateralmente.



STREGA COMANDA COLOR

Gioco 37 di 40



AMBIENTE

MATERIALI

MOVIMENTO

DESCRIZIONE DEL GIOCO

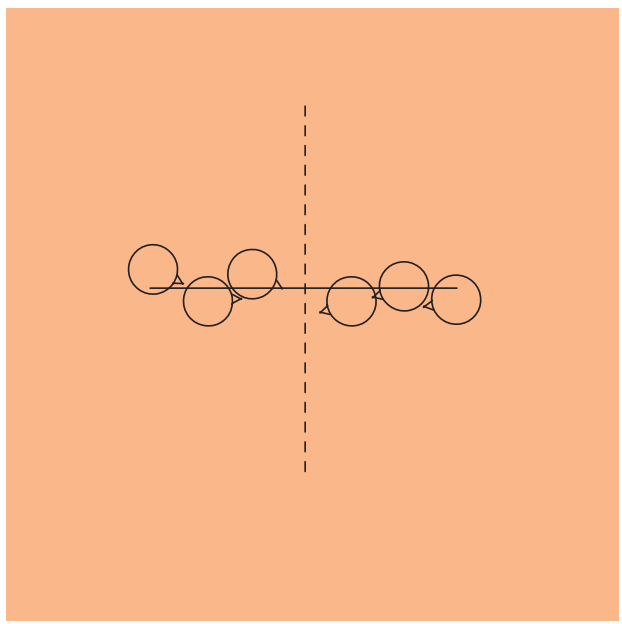
I bambini si dispongono in cerchio attorno ad un bambino che assume per primo il ruolo della strega. Il bambino al centro dice “Strega comanda color!” e gli altri bambini in coro chiedono “Che color?”.
Il bambino al centro sceglie un colore e cerca di acchiappare i bambini che corrono a toccare qualcosa del colore stabilito.
Chi riesce a toccare un oggetto del colore stabilito si salva dalla strega, chi non ci riesce e viene toccato dalla strega è preso e diventa la nuova strega.

VARIANTI

Si può fare con i materiali, per esempio, carta, legno…
oppure con le forme, quadrato, triangolo, cerchio.
Palla frutta chiama.
Gioco dei numeri.

TIRO ALLA FUNE

Gioco 38 di 40



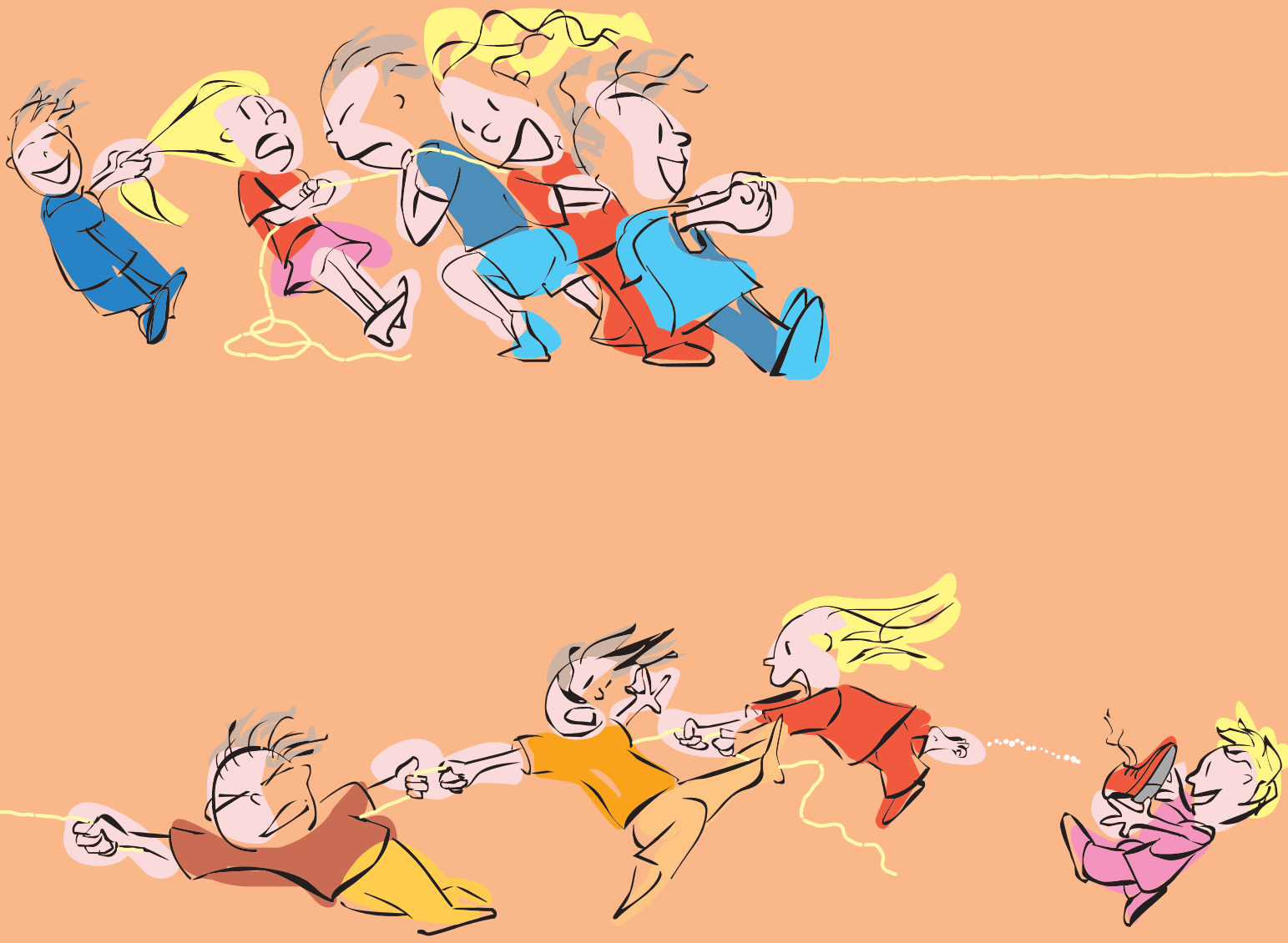
AMBIENTE

MATERIALI

MOVIMENTO

DESCRIZIONE DEL GIOCO

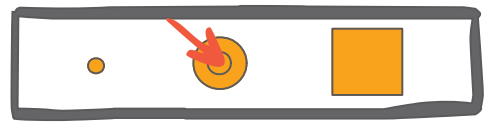
Annodare un fazzoletto a metà fune e segnare sul terreno la linea di metà campo. Dividere i bambini in due squadre e far prendere loro posizione uno dietro l'altro in modo che tutti possano afferrare la fune con una mano.
L'obiettivo di ogni squadra è tirare il fazzoletto e tutta l'altra squadra dalla propria parte di campo, oltre la linea tracciata a terra. Una squadra può vincere (o conquistare un punto) anche ogni 3 falli dell'avversario (cioè quando un concorrente cade o si siede).



UOMO DI GHIACCIO/ SASSO ALBERO

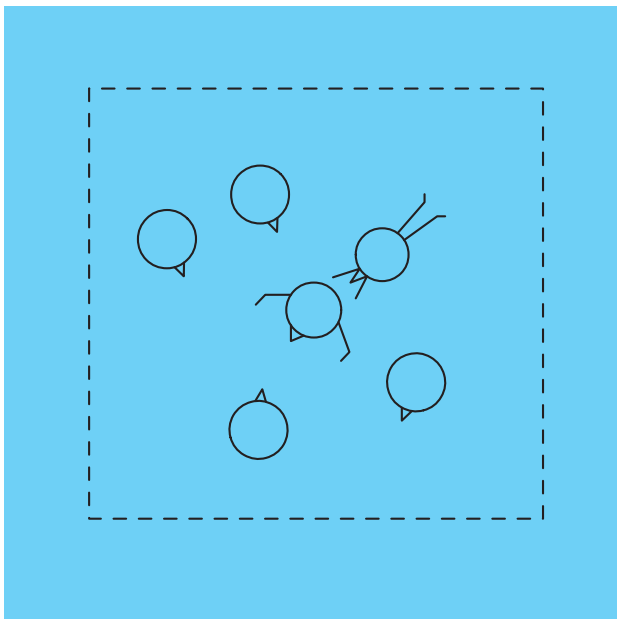
Gioco 39 di 40

AMBIENTE



MATERIALI

MOVIMENTO



DESCRIZIONE DEL GIOCO

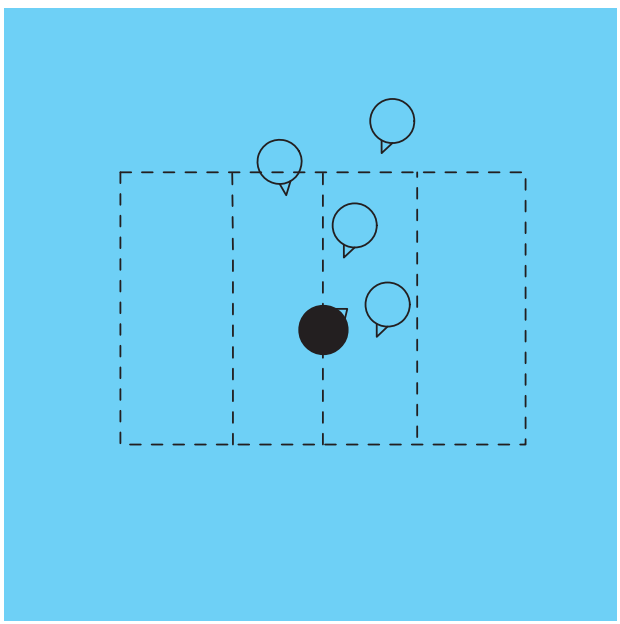
Disegnare un'area di gioco di circa 6 x 6 metri.
Uno o più bambini, scelti a turno dall'insegnante, hanno il compito di prendere (cioè toccare) i compagni che scappano all'interno del campo stabilito.
Chi viene preso diventa un uomo di ghiaccio e quindi deve fermarsi sul posto e divaricare le gambe in modo che i compagni possano passarci sotto e liberarlo.

VARIANTI

Sasso: è come l'uomo di ghiaccio solo che chi prende decide se trasformare i compagni in sassi che si accovacciano a terra e possono essere liberati solo se saltati da un compagno.

UOMO NERO/ GUARDIANI LATERALI

Gioco 40 di 40



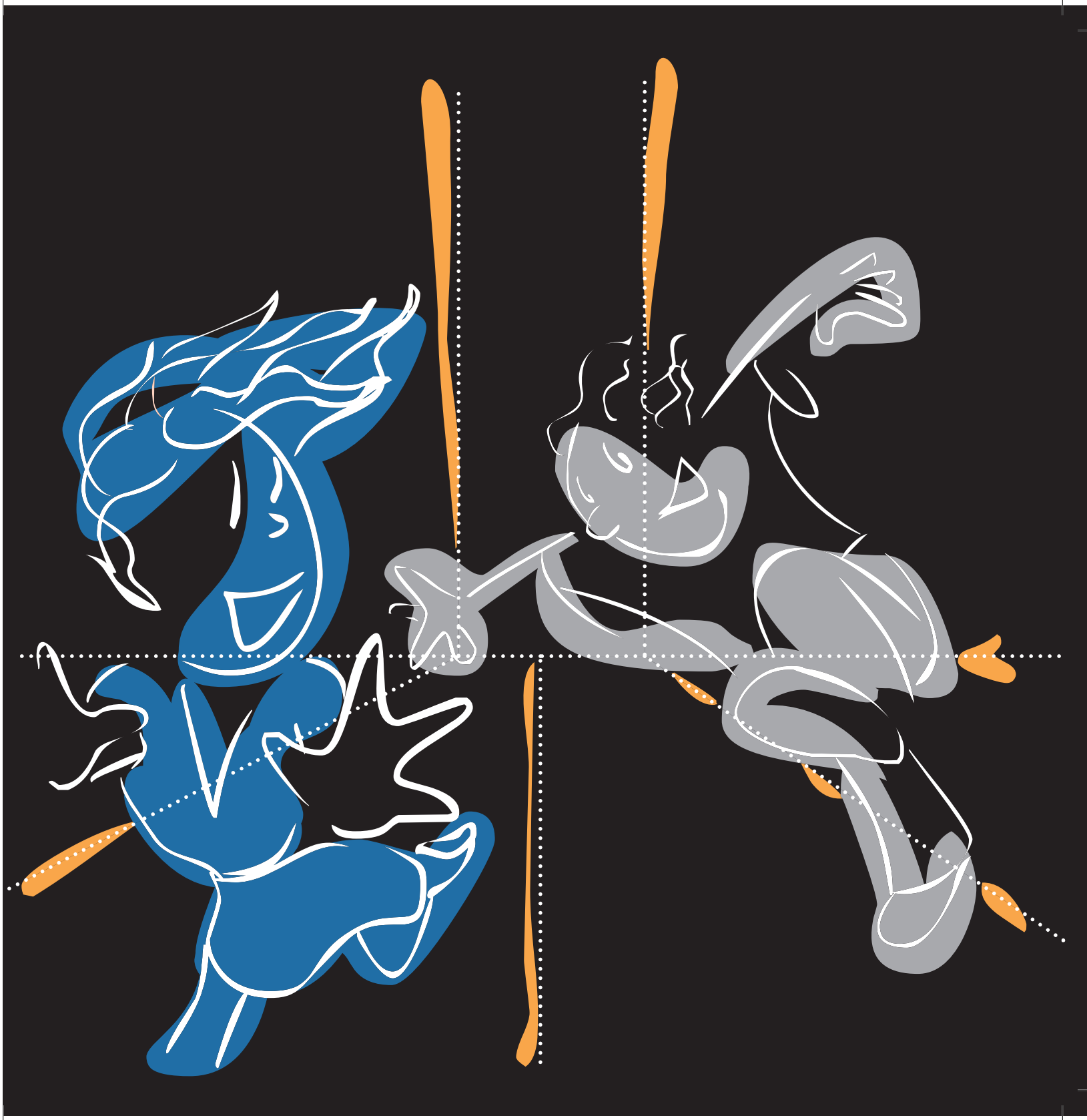
AMBIENTE

MATERIALI

MOVIMENTO

DESCRIZIONE DEL GIOCO

Disegnare un rettangolo di gioco di 9 x 18 metri.
Tracciare la metà campo e altre 2 linee parallele a 3 metri da questa. L'uomo nero deve muoversi tra queste 2 linee e cercare di prendere tutti i bambini che tentano di attraversare il campo per raggiungere il lato opposto. Il gioco inizia con l'uomo nero che chiede: "Avete paura dell' uomo nero ?", i bambini in coro "Nooo !", uomo nero "Lo volete ?", i bambini "Siiii !".
A questo punto i bambini iniziano a correre verso il traguardo. Chi è preso viene eliminato e diventa aiutante dell' uomo nero.

VARIANTI

Guardiani laterali: su ognuna delle 3 linee centrali si posizionano 2 guardiani (6 in totale), che possono muoversi solo sulle linee con spostamenti laterali a sinistra o a destra.
Chi è preso esce dal campo e torna al punto di partenza saltando su un solo piede.
Chi riesce a passare conquista un punto e torna di corsa al punto di partenza per ricominciare.