

E. GIOCHI DI SQUADRA

Giochi Dinamici

1. Lotta in quattro:

I ragazzi si dispongono ai vertici di un quadrato, tenendo per mano la stessa corda, che al via cercano di tirare dalla propria parte, sino a toccare un birillo che si trova a un metro dietro di loro. Vince il giocatore che riesce a toccare per primo il birillo.

2. Colpisci la palla:

I ragazzi sono divisi in due squadre, disposte su due righe una di fronte all'altra, alla distanza di 6 metri. Al centro si trova un pallone. Al via, tutti i ragazzi in possesso di una palla, cercano di colpire il pallone cercando di spingerlo nel campo avversario, fino a superare una linea stabilita. Questo gioco si può giocare anche in 4 squadre, disposte sui quattro lati del campo.

3. Palla al muro:

I ragazzi sono divisi in 4 squadre e si mettono in fila a una distanza di 6-8 metri dal muro. Il primo del gruppo lancia la pallina di tennis contro il muro; la pallina deve essere parata dal successivo giocatore che a sua volta esegue lo stesso esercizio. Vince la squadra che realizza più passaggi. Stessa cosa si può fare con i piedi.

4. Tiro alla fune sui 4 angoli:

I ragazzi sono divisi in 4 squadre e utilizzano 2 funi, intrecciate al centro con un nodo. Dietro ogni squadra si trova un birillo. Al via ciascuna squadra tira con la massima forza dalla propria parte cercando di toccare il birillo posto dietro di loro.



Rivergaro: *Colpisci la palla!*

Giochi di relazione

• Gioco dell'amicizia

Ogni allievo è dotato di un pallone che scambia alternativamente con i suoi compagni.

Si nota da subito che ciascun allievo privilegia lo scambio selezionando i suoi compagni più intimi ed escludendone altri. Il primo consiglio sarà dunque quello di invitarli ad eseguire più scambi possibili e con tutti i giocatori, secondo il principio del "dai e vai", "dai e cambia", "dai e torna".

Si parla poi di precisione che è sinonimo di amicizia e si afferma che il buon giocatore è colui che sa far giocare bene i propri compagni rapportandosi con tutti.

Tale gioco aiuta non poco il maestro a scoprire o ad aver conferma delle relazioni interpersonali presenti nella sua classe.

- **Gioco numerato**

Si tratta di assegnare un numero ad ogni giocatore e di invitare gli stessi a passarsi il pallone secondo diverse modalità:

- ordine numerico crescente, decrescente,
- prima pari e poi dispari, inserendo due palloni,
- poi due palloni di diverso colore
 - di cui uno viene giocato dai numeri pari in ordine crescente
 - e l'altro dai numeri dispari in ordine decrescente etc. etc.

Questo gioco "obbliga" i ragazzi a comportamenti meno giocosi e più schematici nel momento in cui gli stessi tendono a privilegiare le relazioni interpersonali.

Non parliamo poi della capacità di visione di gioco e del concetto di anticipo che si può introdurre invitando i ragazzi a riflettere sui tempi di tenuta del pallone.

Infatti, fermo restando la precisione del passaggio, e la scelta strategica, l'allievo più bravo sarà quello che riuscirà ad effettuare il passaggio nel più breve tempo a testimonianza della sua capacità di anticipazione.

Variante (supplemento):

nel gioco numerato, e come variante qualificata dello stesso, si può inserire un'azione di contrasto cercando di disturbare (non intercettare) il passaggio del pallone fra i due numeri ordinati in successione crescente a cura di un terzo giocatore in successione decrescente.

Per esempio se il giocatore 2 passa il pallone al giocatore 3, il giocatore 1 si frappone fra loro cercando di disturbare il passaggio

- **Gioco dei passaggi**

Il gruppo viene diviso in due squadre. Le squadre possono essere formate dopo aver scelto i due capitani che a seguito del sorteggio chiamano alternativamente a farne parte i giocatori che ritengono più idonei (consigliati anche dai giocatori di volta in volta chiamati).

Nei più piccoli dove prevale l'aspetto relazionale, spesso le squadre si scelgono per relazioni interpersonali (amicizia, simpatia); mentre nei più grandi, dove prevale l'aspetto utilitaristico del gioco, la scelta verte soprattutto sul valore che il giocatore rappresenta. Il maestro, poi, può intervenire a seguito della prima fase del gioco per equilibrare le forze e affermare che il divertimento nel gioco è garantito dalle pari opportunità di vittoria.

Composte le squadre, il maestro lancia la palla verso l'alto. La palla sarà conquistata da un giocatore che cercherà di passarla ai compagni. Per ottenere un punto a favore ciascuna squadra dovrà effettuare 10 passaggi consecutivi evitando che gli avversari possano intercettarla. In questa situazione è facile notare come tutti i giocatori meno esperti si buttino sulla palla formando delle mischie rissose. Il maestro allora informa che il buon giocatore, per venire in possesso della palla, deve "smarcarsi" al fine di facilitare sia il lancio del compagno che la presa della palla.

Allo smarcamento fra i compagni, fa seguito il marcamento da parte dell'avversario e si costruiscono così i fondamentali su cui si reggono tutti i giochi di squadra.

In questo gioco e per evitare eventuali traumi si invitano i ragazzi ad evitare il contatto fisico e ad intervenire soltanto sul pallone quando è in volo.

Questo gioco offre l'opportunità per definire il tempo di possesso del pallone (3 o 5 secondi) e al fine di offrire agli avversari più opportunità di entrare in possesso della palla si invitano i ragazzi a fare rimbalzare a terra il pallone 2 o 3 volte (come nel basket e nella pallamano) prima di passarlo.

Infine si precisa che il pallone non può essere passato più di una volta di seguito fra gli stessi interlocutori.

Bedonia: *Gioco dei passaggi*



- **Tutti contro tutti**

È un altro di quei giochi che affascina non poco i giocatori.

Il maestro lancia in alto una palla il cui possesso sarà conteso dai giocatori.

Chi prende la palla può rincorrere gli avversari (tutti sono avversari tra loro) ed eliminarli colpendoli (l'eliminazione è valida solo se il colpo è diretto). Vince l'allievo che rimane per ultimo in campo. La regola invita a non eseguire più di tre passi con la palla in mano e a tenerla non più di 5 secondi.

Giacché tutti possono attaccare e fuggire il gioco serve ad individuare l'indole dei giocatori, osservando coloro che si contendono la palla al fine di colpire e quelli che scelgono la via di fuga.

- **Strega maiale**

Non appena si annuncia il nome del gioco, gli allievi tradiscono una piacevole emozione.

Il maestro nomina due o tre streghe (secondo il numero degli allievi) e le mostra agli allievi-maiali.

Il maestro poi invita le streghe a rincorrere i maiali e a toccarli al fine di stregarli. I maiali stregati assumono la posizione in piedi con braccia e gambe aperte al fine di segnalare ai compagni la loro condizione di stregati.

I maiali liberi cercano di passare fra le gambe di quelli stregati al fine di liberarli e farli tornare in gioco.

Si misura il tempo che impiegano le streghe per stregare tutti i maiali. Grazie a questo gioco si misura il coraggio e l'altruismo dei giocatori, che rischiano di essere stregati mentre portano aiuto ai loro compagni.

- **Palla bollata**

Si definiscono:

- lo spazio fisico del gioco
- il controllo della zona di campo di competenza di ciascun giocatore
- lo spazio temporale.

Il gruppo è suddiviso in due squadre di cui una si colloca all'interno di uno spazio (cerchi o quadrato) e l'altra all'esterno. La squadra esterna dispone di un pallone con il quale cerca di bollare i giocatori avversari che si trovano all'interno dello spazio. I giocatori bollati vengono eliminati.

Il maestro misura il tempo impiegato per bollare tutti gli avversari e poi provvede al cambio dei ruoli al fine di verificare quale delle due squadre abbia impiegato meno tempo ad eliminare gli avversari.

Vince chiaramente la squadra che ha impiegato meno tempo.

Le regole da rispettare in questo caso sono molto semplici (è bene ricordare che la semplicità delle regole facilita il gioco e dunque il divertimento).

- Per i giocatori interni il pallone ha la "scossa" e dunque non può toccare per nessun motivo, pena l'eliminazione.
- I giocatori esterni possono raccogliere il pallone all'interno dello spazio, ma lo possono lanciare solo dall'esterno o passandolo ad un compagno esterno.
- Il maestro dopo 2 minuti di gioco può mettere in campo un secondo pallone e questo costringerà gli avversari a difendersi da due fonti di attacco.

A proposito di tempo e di spazio: in questo gioco si può introdurre il concetto della distribuzione uniforme al fine di occupare (da parte degli esterni) in forma omogenea tutto il perimetro o la circonferenza esterna, al fine di presidiare tutti i punti e non perdere il pallone all'esterno del campo.

Anche per gli interni si parla di distribuzione al fine di rendere più difficoltoso il centraggio degli stessi nel momento in cui si trovassero tutti ammassati.

Un altro spunto tattico molto interessante è quello di scegliere fra il colpire direttamente l'avversario oppure passarsi la palla per avvicinarla il più possibile all'avversario prima di colpirlo e dunque aumentare le possibilità di successo.

Entra poi in gioco la "*finta*" da parte di chi possiede la palla, per ingannare l'avversario nascondendo le reali intenzioni di chi sarà il prossimo obiettivo da colpire.

Non per ultimo, ed al fine di risparmiare tempo, i giocatori esterni si organizzano per anticipare il lancio dei loro compagni facendosi trovare in anticipo sulla traiettoria del pallone lanciato e pronti a prenderlo nel caso il bersaglio fosse stato mancato. È soprattutto in questa fase del gioco che si può affermare il valore della collaborazione e dell'unità, invitando i ragazzi a riflettere sul valore di squadra.



Langhirano:
Palla bollata

- **Gioco di guerra**

È un gioco con maggiori elementi di tattica.

Le squadre si collocano su due campi rettangolari suddivisi da una linea centrale.

I giocatori di ogni squadra, contrapposti, sono in possesso di un pallone, con il quale cercano di colpire gli avversari. I giocatori colpiti sono fatti prigionieri e si dispongono nella prigione posta alle spalle e ai lati degli avversari, cercando di farli trovare fra due fuochi e colpendoli a loro volta.

Si tratta di un gioco molto coinvolgente e di gran movimento, che emoziona non poco e che raccoglie tutti gli elementi tecnici, tattici e sociali dei giochi precedenti.

Vince la squadra che elimina per prima tutti gli avversari.

Qui si presenta spesso l'opportunità di affermare che nello sport bisogna saper perdere ma anche saper vincere. È necessario invitare i ragazzi a non deprimersi e a non esaltarsi oltre misura, nel rispetto di loro stessi e degli avversari.

- **Guardie e Ladri**

È un gioco che offre molte opportunità creative e di divertimento.

Si gioca su di un campo rettangolare su cui ad una estremità si posiziona la guardia e dalla parte opposta si posizionano i ladri.

Al via la guardia corre verso i ladri i quali cercano di mettersi in salvo raggiungendo la parte opposta del campo. I ladri toccati dalla guardia sono catturati e lo aiutano nella cattura che risulta valida solo se le guardie sono tra loro attaccate grazie alla stretta delle mani.

La regola vuole che i giocatori non possano uscire dal campo e che non possano ritornare indietro.

Il gioco è altamente strategico perché offre ai giocatori numerosi spunti di riflessione, quali, per esempio:

- perché hai scelto di catturare quel ladro?
- è meglio catturare il ladro più veloce, o quello più lento? perché?

Una volta catturato il ladro si procede ad altre domande:

- come bisogna comportarsi per catturare altri ladri?
- e i ladri, come devono comportarsi per sfuggire alla cattura?

Emergeranno le esigenze di una stretta collaborazione e di accordi preventivi tanto più importanti quanto più saranno le guardie coinvolte. Da qui nasce la riflessione che la forza di una squadra non è data dalla somma della forza di ciascun componente bensì dalla capacità di accordarsi, di collaborare.

- **Gioco dei Portieri**

Il “Gioco dei Portieri” utilizza lo stesso campo della pallavolo.

Le squadre giocano contrapposte e dispongono ciascuna di un pallone che lanciano nel campo opposto con l'intento di farlo cadere a terra. L'obiettivo è quello di cercare di colpire uno spazio non difeso del campo, approfittando anche della disattenzione degli avversari e dell'effetto sorpresa.

Il gioco educa ad assumersi le proprie responsabilità e sviluppa molti comportamenti che si riscontrano sia nella disciplina della pallavolo che in quella del tennis e del tennis tavolo.



Podenzano:
Gioco d portieri

- **Staffetta**

La staffetta si disputa sulla pista assegnando ad ogni squadra una corsia.

Le squadre saranno formate dallo stesso numero di concorrenti e come testimone disporranno di uno o più palloni, che dovranno trasportare con varie modalità.

La staffetta può essere giocata in linea, in cerchio o al muro. Il gioco allena alla responsabilità e alla collaborazione, nel sommare la propria prestazione a quella degli altri.



Rivergaro: *Staffetta*

Staffetta in cerchio

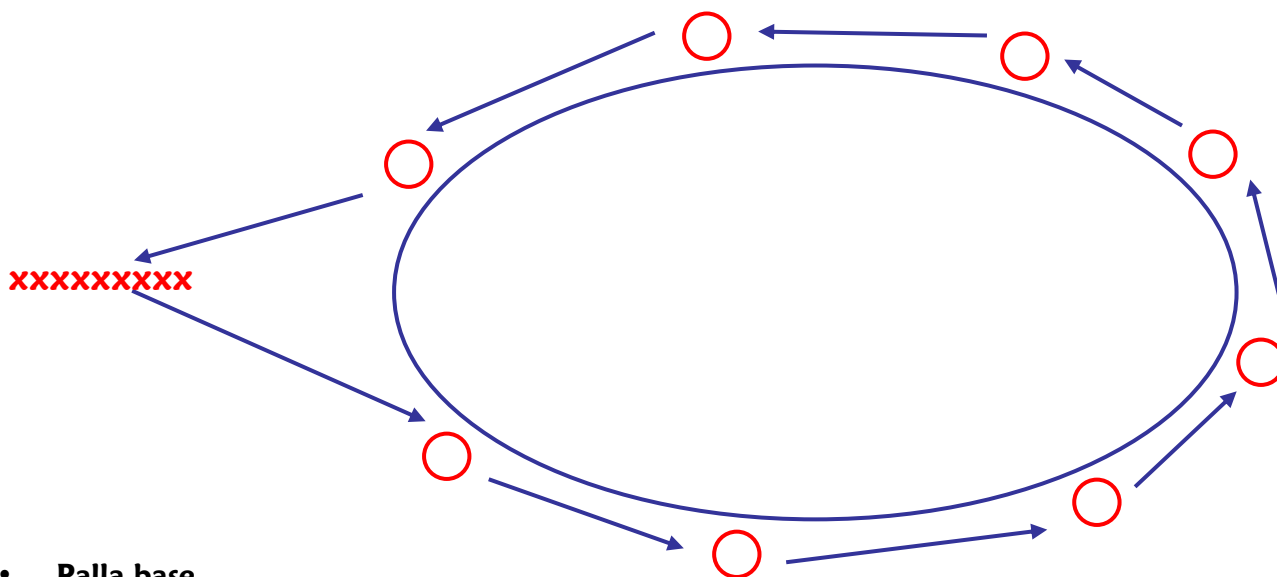
Si formano 2 squadre di pari giocatori di cui una si dispone in cerchio e l'altra in linea perpendicolare ed esterna al cerchio.

I giocatori della squadra in cerchio si distanziano uniformemente, ogni squadra è dotata di un pallone.

Al via ognuna delle staffette svolge il suo compito: i giocatori della staffetta in cerchio si passano il pallone dall'uno all'altro in senso orario o antiorario e contando i passaggi, mentre quelli in linea se la passano dopo aver percorso esternamente tutta la circonferenza del cerchio.

Quando la squadra in linea ha terminato la sua staffetta tagliando il traguardo, l'arbitro dà lo stop alla conta e prende nota del numero dei passaggi eseguiti dalla staffetta in cerchio.

Ci si scambiano poi i ruoli, si esegue nuovamente il gioco e viene premiata la squadra che è riuscita a realizzare più passaggi in cerchio nel mentre l'avversario esauriva la sua staffetta attorno ad essi.



- **Palla base**

Il campo di gioco è grande più o meno come quello del basket.

Il gruppo è suddiviso in due squadre di cui una gioca in attacco e l'altra in difesa.

I giocatori attaccanti si dispongono agli estremi del campo e, uno dopo l'altro, lanciano la pallina nel campo dei difensori. Se i difensori la parano al volo, l'attaccante viene eliminato. Se invece la pallina riesce a cadere nel campo l'attaccante parte alla conquista delle 5 basi che sono sistemate agli angoli del campo e che, una volta conquistate, compiendo l'intero percorso, gli consentono di guadagnare un punto.

I difensori possono fermare l'attaccante cercando di recuperare la pallina portandola dentro alla base di partenza. In questo preciso momento i giocatori sono salvi se sono dentro alle basi e sono eliminati se sono colti in movimento. Ai punti conquistati vengono sommati i numeri delle basi conquistate dagli attaccanti e si procede al cambio di ruolo.

Il gioco insegna a valutare correttamente il momento giusto in cui agire e la scelta di attendere un'occasione migliore.

- **Gioco della bacchetta**

Si tratta di un gioco molto utile al fine di valutare la capacità di comprensione che i giocatori mostrano nei confronti dei valori sportivi. Ogni giocatore, dotato di una bacchetta, si pone di fronte al compagno e cerca di mantenere in equilibrio la sua bacchetta, appoggiata a terra in posizione verticale.

Al "via" il giocatore A corre verso il giocatore B, e viceversa, cercando ognuno di prendere la bacchetta prima che questa cada. A questo punto il maestro chiede quale giocatore sia ritenuto il migliore.

Il riconoscimento della vittoria va molto spesso al giocatore che ha preso la bacchetta al volo.

Il maestro ha così l'opportunità di riconfermare che il buon giocatore è quello che fa giocare bene il proprio compagno, e dunque il migliore è molto spesso quello che lascia la bacchetta nell'equilibrio ottimale per lasciare al compagno il tempo necessario per pararla prima che cada.

Variante: con più giocatori in cerchio, che, al segnale, si muovono verso sinistra o verso destra.

- **Corsa dei cerchi**

Il gioco si svolge tra due o più squadre. Le squadre si dispongono dietro ad una linea tracciata al suolo. Di fronte ad ogni squadra si pone a pari distanza un cerchio.

Ciascuna delle squadre dispone di alcuni palloni di diverso peso e grandezza, che devono essere lanciati e recuperati. Ad ogni centro il cerchio avanza del suo diametro. È lo stesso giocatore che lo fa avanzare.

Il gioco educa a differenziare l'uso della forza in relazione alla caratteristica del pallone e alla distanza del cerchio da colpire.

- **Il guadagna terreno**

Due squadre che si confrontano divise da una linea tracciata a metà campo.

Ogni squadra è dotata di uno o più palloni.

Una squadra segna un goal quando riesce a far superare al proprio pallone la linea di fondo campo.

Se invece i giocatori intercettano il pallone, hanno diritto a eseguire al massimo 3 passi e calciarlo o lanciarlo nel campo avversario.

Vince la squadra che riesce a inviare più palloni oltre la linea di fondo campo dell'avversario.

Il gioco stimola le capacità condizionali quali velocità e resistenza.

- **Tiro alla fune**

Le due squadre si affrontano con lo stesso numero di giocatori, la cui somma dei pesi si equivale.

Gli stessi si dispongono alternandosi al di qua e al di là della fune.

Il primo di ciascuna squadra si dispone equidistante dal suo avversario rispetto ad una linea centrale.

Vince la squadra che riesce a far superare agli avversari la linea centrale.

Il tiro alla fune aiuta a comprendere che la prestazione della squadra è il risultato di uno sforzo unitario esercitato nello stesso tempo, nello stesso spazio e nella stessa direzione.

Dimostra, inoltre, che il valore di una squadra non dipende unicamente dalla somma dei valori dei singoli giocatori, ma può trarre valore aggiunto dalle qualità sociali e morali degli stessi, quali l'amicizia, la responsabilità, la volontà, la collaborazione, in coerenza con il motto che afferma: "Il tutto è più della somma delle sue parti".



Langhirano: *Tiro alla fune*

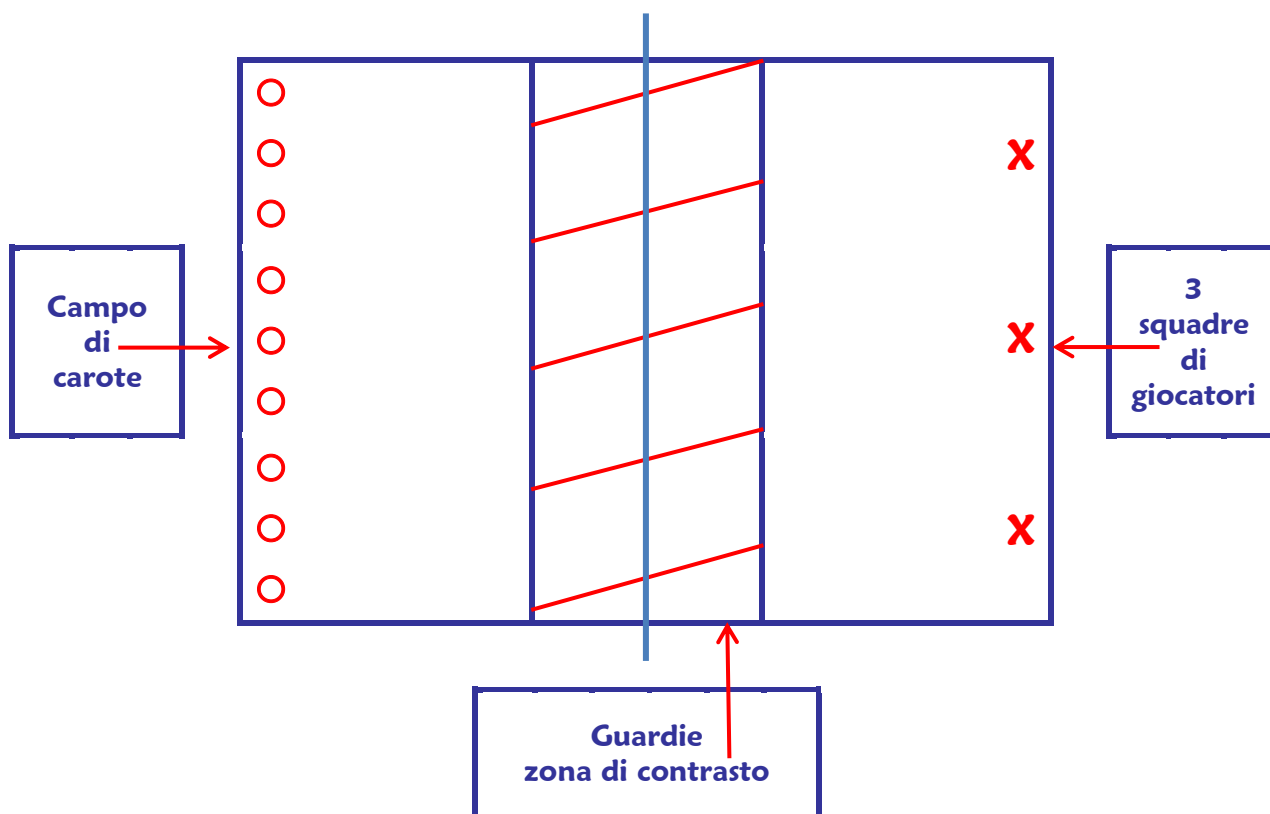
- **Il Contadino:**

Si gioca in un campo delimitato da linee simili a quelle che disegnano il rettangolo di pallavolo.

La zona centrale, quella delimitata dai tre metri per parte, la chiamiamo zona di contrasto (6 x 9).

La parte restante del campo da una parte è occupata da birilli che chiameremo *carote* e dall'altra dalle tre squadre di giocatori che si comportano come in una staffetta con il compito di rubare le carote nel campo avversario e di portarle nel proprio campo evitando di essere intercettati (una volta rubate e, dunque, al rientro nel proprio campo) dalla difesa (*guardie*) che cercano di impedirlo.

Quando la guardia tocca il ladro questo ripone la carota dove l'ha presa e torna nel proprio campo consentendo al suo compagno di riprovarci. Vince la squadra che al termine del gioco (dopo che tutte le carote sono state rubate) ha rubato più carote.



- **Meta**

È una variante del gioco dei passaggi in cui due squadre si contendono il pallone, ciascuna cercando di depositarlo nella zona-meta del campo avversario.

In una prima fase il possesso della palla si può ottenere intercettando il pallone nella sua fase di volo.

In una seconda fase il possesso della palla lo si può ottenere anche strappando il pallone dalle mani dell'avversario

- **A e B**

È un gioco molto attraente che mette a dura prova lo stato emozionale dei giocatori.

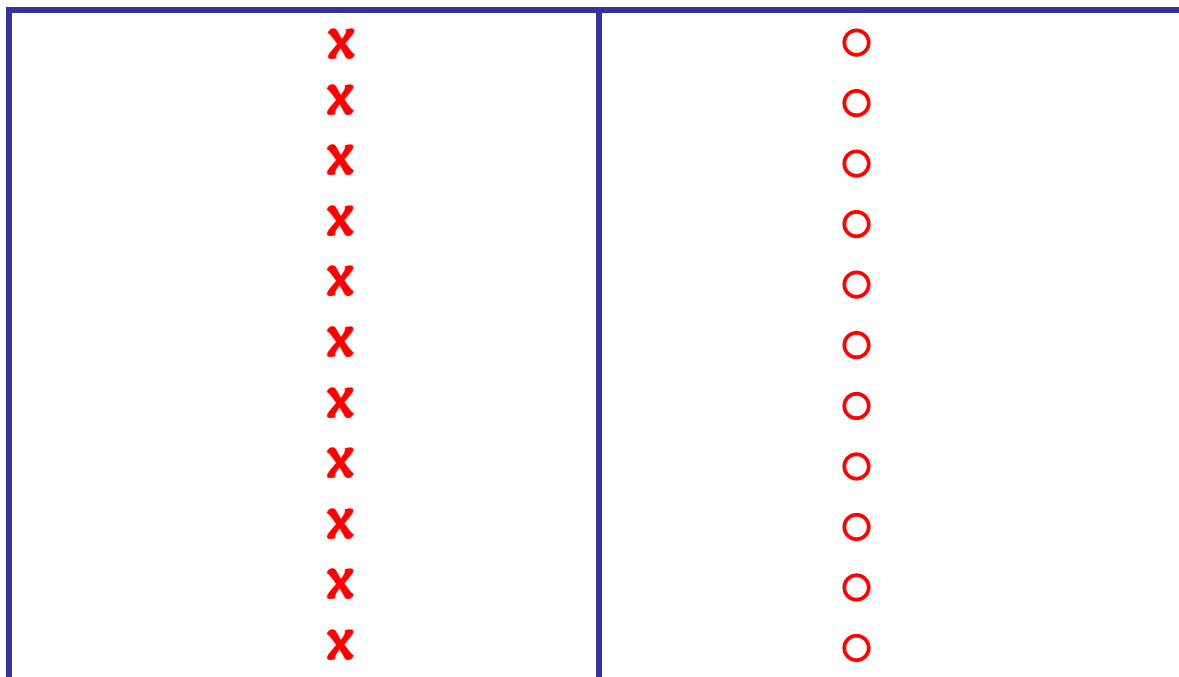
Suddivisi in due squadre (A e B) e disposti al di qua e al di là della linea centrale del campo, sono sollecitati dalla chiamata del maestro ad assumere, nel minor tempo possibile, il ruolo di attaccanti o di fuggitivi.

Il maestro, infatti, pronuncerà A oppure B.

Il segnale avvertirà le due squadre sul ruolo che dovranno svolgere: attaccanti o fuggitivi.

Ogni squadra guadagnerà tanti punti in relazione al numero di fuggitivi che riuscirà a toccare prima che questi si mettano in salvo oltre la linea di fondo campo.

Viene stimolata la capacità decisionale di cacciare gli avversari o di fuggire.
Il maestro giocherà sulla suspense e sull'incertezza del messaggio.
In seguito può essere messa in evidenza l'indole e l'atteggiamento del giocatore.



A

B



Insieme... con gioia e armonia! proprio perché diversi!

F. GIOCHI ATLETICI E DI PRECISIONE

Lo spirito di questi giochi è lo stesso di quei giochi che da bambini si giocavano nei cortili, nelle piazze e nelle strade, gareggiando e sfidandosi a fare meglio degli altri in una forma piuttosto libera da tecniche e da classifiche, educando a riconoscere il proprio valore e quello dei compagni di gioco, accettando con equilibrio sia le vittorie che le sconfitte.

Alcuni di questi giochi

- La gara dei salti multipli, in lungo e del lancio della palla, si possono realizzare invitando i giocatori ad eseguire un determinato numero di salti a piedi uniti o ad un piede solo e segnalando con un birillo il limite raggiunto. La sfida consiste nel superare il limite raggiunto dai compagni.
- Nella gare del salto in alto si possono predisporre degli ostacoli (realizzati con degli elastici anziché con asticelle di legno) di diversa altezza; si invitano i ragazzi a saltarli cominciando dai più bassi, e accedendo gradualmente ai più alti in virtù del loro superamento. I ragazzi avranno così modo di valutarsi in relazione all'ostacolo che avranno superato.
- Nella corsa veloce suscita molto interesse e simpatia sfidarsi scegliendo a turno un compagno del gruppo. È utile, al termine del gioco, conoscere le motivazioni delle scelte. C'è infatti chi sceglie privilegiando il rapporto personale coi compagni (l'amicizia o l'antipatia), chi il valore (il più forte, il più debole) ecc...
- Nel gioco della resistenza in primis si aiutano i partecipanti a comprendere il significato di resistere, e poi si passa a proporre la sfida attraverso una vera prova atletica. Il maestro dunque illustra in forma adeguata il significato di resistenza, e cioè quello di tener duro, di non mollare all'insorgere della fatica. Presenta dunque il gioco che consiste nel correre lungo il perimetro del campo e nel segnalare al maestro, alzando il braccio, l'insorgere della fatica. In quel momento, il maestro comincia a misurare il tempo di resistenza alla fatica, e lo dichiara a ciascuno al momento della resa. Questo è un metodo esemplare per motivare gli allievi alla resistenza, prova a cui molto spesso rinunciano per mancanza di interesse. Costituisce anche una prova che aiuta a definire e a spiegare il significato di volontà e tenacia e di fatica soggettiva e oggettiva.

Un concreto aiuto che gli insegnanti e gli allievi potrebbero trarre dal progetto "Giochiamo a giocare", si riferisce, per esempio, alla "gestione dei conflitti" – molto spesso presenti all'interno di una classe – o al rispetto dei principi di una corretta alimentazione, considerata come premessa fondamentale all'efficienza fisica e mentale.

Nel primo caso, sia il gioco di squadra che i giochi individuali, aiutano a svelare le situazioni di conflitto molto spesso presenti nelle classi e dunque ad individuare quei giochi che possono servire come strumenti per allentare le tensioni.

Nel secondo caso, il peso eccessivo degli allievi e la scarsa efficienza fisica riscontrata successivamente ad una cattiva alimentazione può servire per far riflettere sull'esigenza di un'alimentazione corretta per raggiungere una migliore efficienza fisica e un buon equilibrio psicofisico.

G. I GIOCHI DI TARZAN

Si tratta di un programma ad effetto che accende gli occhi e gli interessi dei giovani.

Da subito essi percepiscono il fascino del mitico personaggio della giungla e della moglie Jane (per non discriminare le bambine), e comprendono l'opportunità di mettersi alla prova, per valutare il proprio coraggio, per saper affrontare situazioni di rischio, di pericolo.

Il gioco inizia mettendo in risalto l'amicizia e il rispetto che Tarzan e Jane nutrono nei confronti degli animali con i quali spesso giocano confrontandosi con loro nelle corse, nelle arrampicate, nella lotta.

1. I primi esercizi si riferiscono all'imitazione dei movimenti degli animali della giungla, e non solo.
2. Si passa poi agli esercizi dell'arrampicata grazie all'utilizzo delle spalliere o della scala orizzontale che consente vari tipi di passaggi verticali, laterali, con la sola forza delle braccia e anche arrampicandosi con i piedi (a gambero) sino a raggiungere la verticale del corpo, e in tale posizione si eseguirà una capriola in avanti. Si inserisce poi il salto in basso, dalle diverse altezze, per arrivare ad esercizi a coppia o in gruppo con il fine di stimolare l'atteggiamento della fiducia reciproca e della

responsabilità. In questo contesto si possono realizzare in gruppo tutti quei giochi che si riferiscono al trasporto dei ragazzi, posizionandosi, per esempio, seduti ed in fila e passandosi, uno dopo l'altro sulle proprie teste, un compagno che si trova in posizione supina.

3. A coppie poi, alternandosi, i compagni si aiutano nell'esercizio di capriole in avanti, indietro, verticali con capriole, ecc. dove, chi esegue l'esercizio, grazie al rischio di cui fa esperienza, si allena ad aver fiducia nel compagno che lo assiste, sperimentando vicendevolmente il rischio non dopo aver sollecitato il compagno al senso di responsabilità.

Alternandosi nell'esercizio il compagno, che prima aveva richiesto senso di responsabilità all'amico, cercherà di guadagnarsi la fiducia dello stesso quando si trovasse nella stessa situazione di rischio.

H. GIOCO DI "AUTOVALUTAZIONE"

Si pone al centro dell'attenzione dei giovani una qualità motoria, per esempio, la velocità.

Si invitano i ragazzi a valutare la propria velocità e a classificarsi nell'ambito del gruppo posizionandosi nei confronti dei compagni. Il maestro assegnerà a ciascuno il posto di classifica personalmente scelto.

Nel caso accadesse che qualche giovane voglia acquisire una posizione di classifica rivendicata da altri, si consentirà una posizione a pari merito.

Quando tutti gli allievi si saranno collocati si invitano, uno dopo l'altro, a disputare la prova di valutazione sulla velocità.

Ad ogni allievo sarà assegnato un tempo reale che potrà confermare o meno la posizione dichiarata.

Il maestro invita poi i ragazzi a riflettere sulle proprie capacità di autovalutazione.

Capita spesso che alcuni allievi non accettino la classifica reale confermata dal cronometro e chiedono al maestro di poter sfidare direttamente il compagno che pensano di poter vincere.

Si presenta per il maestro l'occasione per valutare, oltre alla capacità di autovalutazione, anche il livello di agonismo dei ragazzi, molti dei quali, messi a confronto, reagiscono con una prestazione di livello superiore (e anche inferiore), ed egli ha così l'opportunità di far riflettere sugli aspetti positivi dell'agonismo che rischiano di trasformarsi in negativi nel momento in cui entra in scena l'antagonismo.

I. GIOCHI DI ORGANIZZAZIONE

- a. Disporsi sulle linee di fondocampo ed iniziare a correre, in fila indiana, con le femmine avanti rispetto ai maschi. Al segnale, i maschi passano avanti a precedere le femmine.
- b. Continuando la corsa, al segnale, riordinarsi in ordine crescente di statura, e con il più piccolo davanti. Al secondo segnale, il più alto passa davanti, dando forma ad un ordine d'altezza decrescente.
- c. Stessa cosa, prendendo come discriminante l'età cronologica dei giocatori.
- d. Stessa cosa, ordinandosi in ordine alfabetico per nomi e poi per cognomi.

Tutti esercizi belli e molto utili per imparare a conoscersi e ad organizzarsi divertendosi.

L. GIOCHI DI MANUALITÀ FINE

Fra i giochi che si praticavano maggiormente nell'infanzia, c'erano quelli delle biglie, delle figurine, dei tegini, dei noccioli di pesche.

Si trattava di giochi di abilità, molto divertenti, che sono serviti a dotarci di quella manualità fine e facilmente trasferibile.

È appurato, ormai, che nei primi anni della vita, tutto ciò che migliora la manualità, migliora l'intelligenza, costruendo e facilitando i collegamenti fra corpo e mente.

Ecco alcuni di questi giochi:

- **Giochi con le biglie:**

- il più famoso era “*Cicca e spanna*”; consisteva nel colpire la biglia con il pollice o l’indice cercando di avvicinarla il più possibile a quella dell’avversario; e, nel migliore dei casi, colpendola, o almeno posizionandosi alla distanza di una spanna, per conseguire la vittoria;
- Un altro gioco non meno importante era quello di gareggiare, ciascuno dotato della propria biglia, su un circuito costruito con la sabbia e come se si trattasse di una corsa con l’automobile. Ogni giocatore aveva tre colpi a disposizione e vinceva quello che tagliava primo il traguardo. Quando la biglia colpita usciva dal percorso bisognava ripartire dall’inizio.

- **Gioco delle figurine:**

conoscevamo diverse versioni di questo stesso gioco:

- si giocava lanciando la figurina, inserita fra le dita indice e medio, contro il muro, e vinceva quello che gli arrivava più vicino.
- Si giocava allo stesso modo e vinceva colui che con la figurina riusciva a sovrapporsi ad una qualsiasi già posizionata sul terreno
- Si giocava allo stesso modo indicando dall’inizio una figurina già sul terreno e sulla quale si cercava di sovrapporsi con la propria.



- **Gioco dei tegini:**

i tegini sono tappi metallici delle bottigliette di bibita, che veniano zavorrati per renderli più stabili, e con i quali si giocava come con le biglie: circuito, cicca e spanna, ecc...

- **Gioco dei noccioli:**

ogni giocatore disponeva di 5 noccioli ed il gioco consisteva nel raccogliarli da terra con diverse modalità:

- quattro noccioli a terra ed uno in mano: si lanciava il nocciolo in alto e si cercava di raccogliere con il palmo, uno dopo l’altro i quattro noccioli a terra, depositandoli di volta in volta lateralmente;
- stessa cosa, raccogliendoli a due a due, poi tre e uno, ed infine tutti e quattro insieme.

M. I VALORI

Consapevolezza

Si divide il gruppo in due squadre.

Si invita poi un giocatore escluso da entrambe le squadre a giocare alternandosi fra la squadra più forte e quella più debole.

Al termine del gioco si fa seguire una discussione in cui si domanda al giocatore quali emozioni abbia provato nel sentirsi parte dei più forti e quali nel sentirsi parte dei più deboli. Quale disagio gli ha procurato più fastidio, che rimedi propone al fine di sentirsi meglio con se stesso e con gli altri.

Il corpo sente

Eseguire un esercizio con diverse modalità e rilevare i mutamenti organici (affaticamento, temperatura del corpo, sudorazione, battito cardiaco, frequenza cardiaca ecc.) che si sono verificati confrontandoli con gli stessi in una condizione di riposo (con un esame ispettivo servendosi di termometro e orologio).

Far eseguire tali esercizi in diversi ambienti: al caldo, al freddo, al chiuso, all'aperto, in acqua, indossando la tuta o senza tuta...

Valutare le sensazioni provate e le rilevazioni effettuate collegandole a quelle rilevate in stato di riposo nei diversi momenti della giornata con riferimento all'alimentazione, all'ambiente, al rapporto fra massa magra e massa grassa, ai meccanismi fornitori di energia, al livello di allenamento, alle condizioni di vita abituali ecc.

Semplicità

Il valore della semplicità può essere avvertito dai ragazzi grazie al piacere che possono provare giocando a pallone di fronte alla scuola in uno spazio ridotto, magari in superficie discesa, dovendo ricorrere a segnando le porte con un sasso o con la felpa e preferendo questo spazio non strutturato al campo da gioco regolare dotato di porte e segnato con appariscenti linee bianche, forse a pochi metri di distanza.

Si invitano i ragazzi a giocare nell'ambito di un ridotto spazio scolastico.

Successivamente a queste esercitazioni invitare i giovani a elencare materiali, spazi, condizioni in genere che risultino necessarie al raggiungimento del divertimento e della gioia nell'ambito del gioco.

Fare seguire poi l'elenco di condizioni che sono oggetto di moda, creano bisogni artificiali e non rispondono alle vere esigenze dello stare bene con se stessi, gli altri e l'ambiente.

Aiutare a riflettere sulle conseguenze a cui questi sperperi e questi abusi possono portare.

La situazione inusuale

Una strada privilegiata che riesca a guidare gli allievi a conoscere il proprio corpo, le sue capacità di adattamento, può essere quella di metterli di fronte ad una situazione motoria inusuale, farne cogliere la problematicità, ed aiutarli a cercare la propria personale via d'uscita oppure un'alternativa originale ad una risposta motoria già codificata.

Si scoprirà così che spesso il piccolo campioncino di basket o di atletica incontra difficoltà nell'affrontare una situazione motoria inusuale là dove invece riesce il compagno solitamente più "imbranato".

Qui entrano in gioco l'accettazione del proprio corpo nei suoi limiti, e, di rimando, del corpo e dei limiti dell'altro, nel rispetto delle differenze e nel superamento della cultura della prestazione fine a se stessa.

N. RICERCA DI UNA SOLUZIONE CREATIVA

Molto spesso mi capita di far giocare a coppie due allievi disponendoli uno al di qua e l'altro al di là della rete.

Il gioco che propongo è quello della pallavolo e dunque l'obiettivo è quello di riuscire a far cadere il pallone nello spazio gestito dall'avversario, superando la rete, naturalmente!

Quando le coppie sono omogenee il gioco è bello e piacevole per entrambi i quali si concentrano sull'obiettivo della vittoria, cercando di mettere in difficoltà l'avversario.

Quando invece il livello dei giocatori è eterogeneo risulta necessario riflettere su quale formula attuare per rendere il gioco piacevole e motivante per entrambi.

Dopo un primo invito ai ragazzi per muoverli alla riflessione e alla valutazione delle loro osservazioni, e dopo aver provato ad attuarle, nel caso non fosse accaduto, la mia migliore proposta è quella di spostare l'attenzione dal giocare uno contro l'altro al giocare l'uno per l'altro.

Propongo così di giocare con l'intento di eseguire il numero più elevato di palleggi senza far cadere il pallone.

Si vede così come il più bravo cerchi di aiutare il meno bravo al fine di aumentare il numero di passaggi.

Questa soluzione, non solo sostiene e fortifica lo spirito di collaborazione e l'amicizia fra i giocatori, ma costringe il più bravo ad impegnarsi maggiormente, e dunque a migliorarsi anche come giocatore, nel momento in cui si sforza di aiutare il compagno di gioco.

Si tratta di un'ulteriore occasione per affermare che IL BUON GIOCATORE È COLUI CHE SA FAR GIOCARE BENE I PROPRI COMPAGNI DI SQUADRA”.

Il pensiero dei bambini...

- Caro Maestro, ti ringrazio molto per avermi insegnato che un buon giocatore è quello che sa far giocare bene i compagni. *(Elisa)*
- Io mi metto sempre alla prova. È così che mi diverto. *(Matteo)*
- Ogni esercizio che impariamo è sempre più difficile del precedente. *(Cristiano)*
- È bello imparare a giocare con il cuore. *(Federica)*
- A me è piaciuta la prima lezione in palestra perché avevamo due nuovi amici: il maestro e la palla. *(Martina)*
- Mi è piaciuto il gioco dell'amicizia perché ho capito che è bello avere tanti amici. *(Giorgia)*
- Quando gioco, io mi diverto anche se non vinco perché l'importante è stare tutti insieme. *(Chiara)*
- Mi è piaciuto fare le capriole perché ho capito che non c'è nessuna paura se tu l'affronti. *(Federico)*
- Che bello giocare all'aria aperta! C'è molto spazio e la palla arriva fino al cielo. *(Marco)*
- È importante allenare il nostro corpo a stare bene con noi stessi. *(Natascia)*
- Il gioco può essere molto bello se ogni volta si aggiunge una regola nuova. *(Noemi)*
- A me è piaciuto molto il gioco di “Strega maiale” perché potevo correre a liberare i compagni stregati. *(Lia)*
- Ha detto il maestro:
“È importantissimo conoscere se stessi per affrontare meglio la vita”. *(Cecilia)*

Il pensiero dei “Grandi”...

- “Si può saperne di più su un qualcuno in un’ora di gioco, che in un anno di conversazione”. (*Platone, filosofo greco*)
- “Un grande uomo è colui che non perde il suo cuore di bambino”. (*Mencius, filosofo*)
- “O cose della mia infanzia, quali impressioni mi avete lasciato!” (*Alphonse Daudet, romanziere*)
- “L’infanzia possiede dei modi di vedere, di pensare, di sentire, che gli sono propri; niente ha meno senso di volerglieli sostituire con i nostri”. (*Jean Jacques Rousseau*)

...e quello di Carlo Devoti

- “La conoscenza dell’origine e della diffusione dei giochi, attraverso la storia e la geografia, arricchisce e favorisce il nostro rispetto nei confronti di altre culture e di altri popoli.”



Lasciateci
giocare!