



**PROGRAMMA WAHPS A-SCUOLA**

**IL PLAYGROUND MARKING**  
**RISORSA PER IL TEMPO RICREATIVO**

Quaderno

**Progetto CCM 2019 - WAHPS**  
APPROCCIO SISTEMICO ED ECOLOGICO  
PER LA PROMOZIONE DELL'ATTIVITÀ FISICA NEL SETTING SCOLASTICO  
WHOLE ACTIVE HEALTH PROMOTING SCHOOL

#### **COMPONENTI DEL GRUPPO DI PROGETTO:**

MINISTERO DELLA SALUTE - Direzione Generale Prevenzione, Ufficio 8 Promozione della salute e prevenzione e controllo delle malattie cronico-degenerative: Daniela Galeone, Maria Teresa Menzano

REGIONE ABRUZZO – Dipartimento Sanità, Servizio della Prevenzione e Tutela Sanitaria: Franco Caracciolo, Manuela Di Giacomo

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DELL'AQUILA – Dipartimento Medicina Clinica Sanità Pubblica Scienze della Vita e dell'Ambiente (MeSVA): Maria Scatigna (Responsabile Scientifico di progetto), Emanuele D'Angelo, Marco Cameli, Stefania Mancini, Pamela Renzetti

ISTITUTO SUPERIORE DI SANITÀ - Centro Nazionale per la Prevenzione delle Malattie e la Promozione (CNAPPS): Chiara Cattaneo

REGIONE LOMBARDIA - DG Welfare – UO Prevenzione - UO a valenza regionale "Promozione della Salute" ATS Città Metropolitana di Milano: Corrado Celata, Guendalina Locatelli, Lia Calloni, Lucia Pirrone

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI MILANO-BICOCCA – Dipartimento di Psicologia: Veronica Velasco

ISTITUTO SCOLASTICO SUPERIORE 'DELL'ACQUA' DI LEGNANO (MI): Laura Landonio

AZIENDA SANITARIA TERRITORIALE DI ASCOLI PICENO, Dipartimento di Prevenzione, UOSD Promozione Educazione Alla Salute (PEAS): Maria Grazia Mercatili, Giulia Del Vais, Daniele Luciani

AZIENDA UNITÀ SANITARIA LOCALE DI PIACENZA – Dipartimento di Sanità Pubblica – UOC Medicina dello Sport e Promozione della Salute: Giorgio Chiaranda

COMUNE DI PIACENZA – Centro di Educazione alla Sostenibilità: Alessandra Bonomini

TUTORS JUNIOR DI PROGETTO: Jacopo Di Fabio, Emanuele Di Meo, Fabiana Candia, Fabiana Laurenti, Giovanni Angelini, Denise Bachetti, Riccardo Tolomini, Mattia Viardi

#### **INFORMAZIONI EDITORIALI:**

La pubblicazione è stata prodotta nell'ambito del Progetto 'Approccio sistemico ed ecologico per la promozione dell'attività fisica nel setting scolastico: Whole Active Health Promoting Schools (WAHPS)' realizzato con il supporto tecnico e finanziario del Ministero della Salute – Centro Nazionale per il Controllo delle Malattie (CCM) nell'ambito del Programma della Prevenzione 2019 (ente partner: Regione Abruzzo).

La pubblicazione riflette l'opinione degli autori e il Ministero della Salute non è responsabile per qualsiasi utilizzo delle informazioni contenute.

L'Aquila (Italia)  
13 novembre 2023

Il progetto grafico del logo è a cura dell'Istituto Superiore di Sanità - Centro Nazionale per la Prevenzione delle Malattie e la Promozione

Per contatti rivolgersi a:  
Dipartimento di Medicina Clinica Sanità Pubblica Scienze della Vita e dell'Ambiente  
Università degli Studi dell'Aquila  
Via G.Petrini – Edificio Rita Levi Montalcini  
67010 COPPITO (L'AQUILA) ITALY

Tel. +39 0862 434692

Fax +39 0862 433425

E-mail: [wahps.ccm2019@univaq.it](mailto:wahps.ccm2019@univaq.it)

Sito internet: [www.progettowahps-ccm2019.org](http://www.progettowahps-ccm2019.org)

## CONTENUTI

1. Consigli sull'uso del *marked playground* (**Schede #1-#5**) pag.1
2. Proposte definite di giochi sul *marked playground* (**Schede #6-#22**) pag.8

Il presente Quaderno è abbinato al Manuale "IL PLAYGROUND MARKING, RISORSA PER IL TEMPO RICREATIVO", nel quale viene fatto riferimento specifico alle Schede di seguito presentate.

## 1 - CONSIGLI SULL'USO DEL *MARKED PLAYGROUND*

Il *marked playground* è una risorsa importante per la scuola ma la sua disponibilità materiale non garantisce *tout court* il successo in termini di fruizione efficace e sicura da parte delle bambine e dei bambini e di soddisfazione da parte di tutta la comunità scolastica. Esso ha molte potenzialità che vanno conosciute, gestite e sostenute nel tempo adottando strategie e regole in modo consapevole.

I paragrafi 4.3 e 4.4 del Manuale, a cui il presente Quaderno è abbinato, chiariscono gli aspetti fondamentali riguardanti l'utilizzazione del *marked playground* ai quali sono riferite le Schede seguenti:

- Ispezione preliminare all'uso giornaliero del *playground* mediante *check-list* (**Scheda #1**);
- Regole da insegnare alle bambine e ai bambini per il corretto comportamento durante il gioco nel *marked playground* (**Scheda #2**);
- Rinforzi per attivare e trasmettere alle bambine e ai bambini aspettative positive durante il gioco sul *marked playground* (**Scheda #3**);
- Modalità efficaci, per esempio attraverso giochi, per gestire la transizione dal *marked playground* alla classe (**Scheda #4**);
- Soluzioni-esempio per la turnazione nell'uso dei *marked playgrounds* in un plesso scolastico (**Scheda #5**)

## SCHEDA #1

### Check-list preliminare per l'utilizzo di un *marked playground* scolastico

[[GetIrelandActive](#), 2017 modificato]

#### PRIMA DI COMINCIARE...

- > Il playground è in una condizione di sicurezza?
- > Quali sono le zone del playground?
- > Quali sono le regole di gioco per le diverse forme?
- > Quanto tempo è disponibile per giocare?
- > Che attrezzature userò?
- > Quanti bambini giocheranno?
- > Come si dovranno organizzare/disporre i singoli bambini?
- > Sono possibili giochi di gruppo e quanti bambini per ciascun gruppo?
- > Come posso adattare i giochi a bambini con bisogni speciali?
- > Come gestirò il tempo di gioco ricreativo? Ad esempio, quali segnali di avvio/arresto utilizzerò (fischietto, segnali manuali, ecc.)?
- > Posso raggruppare i bambini in base all'età?
- > Posso far ricorso a bambini-leader in caso di mancata attivazione del gioco?
- > Come posso ridurre al minimo i tempi di attesa per i bambini?
- > Se ci sono giochi di gruppo, come posso enfatizzare la competizione con se stessi quando potrebbe innescarsi la competizione con gli altri?
- > Come risolvere conflitti?
- > Come rafforzare, nei bambini, le aspettative positive dal gioco sul playground?

## SCHEDA #2

### Regole da insegnare alle bambine e ai bambini per il corretto comportamento durante il gioco nel *marked playground*

#### REGOLE DI COMPORTAMENTO NEL *MARKED PLAYGROUND*

- > Rimanere all'interno dell'area-playground (essere sicuri che tale delimitazione sia chiaramente identificabile per i bambini e per il personale che li supervisiona)
- > Non arrampicarsi, saltare o giocare sulla recinzione
- > Usare le eventuali attrezzature in modo adeguato all'uso per il quale sono state pensate
- > Riferire immediatamente al supervisore incidenti che accadono durante il gioco, nel caso questi non se ne fosse accorto
- > Essere educati nei confronti degli altri
- > Rispettare i diritti degli altri
- > Non andare via dal playground senza averne ottenuto il permesso dal supervisore
- > Condividere con gli altri bambini lo spazio e le attrezzature del playground
- > Non raccogliere da terra sassi, zolle, pigne ed altri oggetti che accidentalmente potrebbero trovarsi sulla pavimentazione del playground e avvisarne il supervisore
- > Svolgere i giochi con piccoli attrezzi come la palla o la fune soltanto nelle aree stabilite
- > Controllare sempre che non ci siano altri bambini nello spazio dove si intende saltare
- > Lasciare spazio intorno alla corda sufficiente per non sbattere ad altri bambini o alla loro corda
- > Mai spingersi o azzuffarsi mentre si gioca con le funi, si corre, si salta o si utilizzano altre attrezzature
- > Se si vuole interrompere il gioco non sostare nelle aree dove gli altri stanno giocando ma raggiungere l'area-riposo
- > Evitare di portare zaini e borse o altri effetti personali nel playground, ma nel caso non fosse evitabile, lasciarli lontano dall'area di gioco in modo che nessuno possa inciamparvi sopra
- > Non usare mai le eventuali attrezzature del playground se sono bagnate perché potrebbero essere scivolose.

## SCHEDA #3

### Rinforzi per attivare e trasmettere aspettative positive durante il gioco sul *marked playground* [UTHealth, 2014]

#### PRIMA dell'intervallo ricreativo

- "Bambine, bambini ricordate che il nostro obiettivo per la ricreazione è essere in movimento per tutto il tempo a disposizione!"
- "Non dimentichiamoci di provare i nuovi giochi disegnati sul pavimento che abbiamo imparato in classe!"
- "Guarderò chi si impegnerà a giocare in gruppo!"
- "Quanti giri intorno al playground farete oggi? Ci proviamo?"
- "Chi ha giocato al 'four square' questa settimana? Che giochi avete fatto questa settimana?"
- "Chi ha giocato alla 'campana' questa settimana? Che giochi avete fatto questa settimana?"
- "Chi ha giocato sui percorsi questa settimana? Che giochi avete fatto questa settimana?"
- "Chi ha giocato al twister questa settimana? Che giochi avete fatto questa settimana?"
- "Spero che tutti abbiate provato a giocare alla funicella questa settimana!"

#### DURANTE l'intervallo ricreativo

- "Alessandro, non sapevo che fossi così bravo a giocare a campana! Dove hai imparato?"
- "Mi piace il modo con cui la squadra dei Blu sta giocando, sa sfruttare bene le capacità del suo capitano!"
- "Chiara, le tue abilità nel saltare alla corda sono eccezionali! Quanti modi di saltarvi conosci?"
- "Ho visto Luca saltare alla corda! Chi sa saltare quanto o più di lui?"
- "Valeria, come si chiama questo gioco? Mi piace molto che tutti siate in movimento!"
- "Chi riesce a fare 5 giri intorno al playground? Sto aspettando di vederlo"
- "Luca, hai provato a giocare al gioco che sta facendo Elena? Perché non giochi con lei?"
- "Guardate come giocano al twister! Che bel gioco stanno facendo!"
- "Chi vuole organizzare una partita al four square? Marco vuoi iniziare tu?"
- "Quanti modi di fare il percorso possiamo inventarci oggi? Vi guardo!"

#### DOPO l'intervallo ricreativo

- "Pietro, ho visto che oggi hai fatto tre giri intorno al playground! Bel lavoro! Come ti senti per questo, sei contento?"
- "Stavo guardando Cristina mentre saltava alla corda e ho visto che ha fatto 10 salti ininterrottamente! Che bello, brava!"
- "Mi è piaciuto molto come Andrea ha saputo organizzare la squadra e come tutti i compagni hanno lavorato insieme!"

## SCHEDA #4

**Giochi per gestire la transizione dal *playground* alla classe** [Playwork, <https://www.playworks.org/resource/transitioning-students-ready-set-go/>]

### GIOCHI DI TRANSIZIONE DAL *MARKED PLAYGROUND* ALLA CLASSE

- > **Sequenza-Tocco.** Dare il compito agli studenti di toccare due o più oggetti ("qualcosa di rosso, qualcosa di quadrato"), oppure un'azione ("dai 2 batti cinque") e un modo per muoversi ("come una tartaruga"), lungo il percorso di rientro.
- > **Spie.** Spiegare cos'è una spia e chiedere a tutti di camminare lungo il corridoio il più furtivamente possibile, superando in punta di piedi le porte e nascondendosi sotto le finestre. Quando si raggiunge la classe, tutti fanno un sospiro collettivo - "wow!" - mentre si asciugano le mani sulla fronte.
- > **Battiti cardiaci.** Insegnare a tutti come trovare il polso e contare i battiti per calcolare la frequenza cardiaca. Chiedere a ogni studente di misurare la frequenza cardiaca mentre cammina verso l'aula.
- > **Animali.** Fare finta di essere lumache che scivolano dolcemente verso il playground, oppure rane che devono camminare in silenzio in modo che gli alligatori non le catturino. Usare gli animali delle storie che la classe sta leggendo insieme o delle recenti lezioni di scienze per rafforzare il tema. Quel che conta è che gli animali stiano zitti mentre passano davanti ad altre aule e trattengano zampe e antenne.
- > **Correre attraverso la foresta.** Condurre gli alunni in una finta corsa attraverso la foresta, saltando su tronchi immaginari, abbassandosi sotto i rami, nuotando in uno stagno e scappando dagli animali. Questo può essere fatto stando in fila mentre si aspetta un insegnante o camminando verso la classe seguendo le indicazioni di un leader.



## SCHEDA #5

### Utilizzo dei *marked playgrounds* in un plesso scolastico

**ESEMPIO n.1** - TURNAZIONE DI 5 CLASSI SU PLAYGROUND CON CAPIENZA DI 1 CLASSE:

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
1A	P1					P1
2A		P1				
3A			P1			
4A				P1		
5A					P1	

**ESEMPIO n.2** - TURNAZIONE DI 10 CLASSI SU 4 PLAYGROUND CON CAPIENZA DI 1 CLASSE CIASCUNO:

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
1A	P1		P3			P2
2A	P2		P4			P3
3A	P3			P1		P4
4A	P4			P2		P1
5A		P1		P3		
1B		P2		P4		
2B		P3			P1	
3B		P4			P2	
4B			P1		P3	
5B			P2		P4	

**ESEMPIO n.3** - TURNAZIONE DI 20 CLASSI SU 6 PLAYGROUND CON CAPIENZA DI 1 CLASSE PER 4 PLAYGROUND E DI 2 CLASSI PER GLI ALTRI 2:

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
1A	P1		P5			P2
2A	P2		P5			P3
3A	P3		P6			P4
4A	P4		P6			P1
5A	P5			P1		P6
1B	P5			P2		P6
2B	P6			P3		P5
3B	P6			P4		P5
4B		P1		P5		
5B		P2		P5		
1C		P3		P6		
2C		P4		P6		
3C		P5			P1	
4C		P5			P2	
5C		P6			P3	
1D		P6			P4	
2D			P1		P5	
3D			P2		P5	
4D			P3		P6	
5D			P4		P6	

P1 - P2 - P3 - P4 = CAPIENZA 1 CLASSE  
P5 - P6 = CAPIENZA 2 CLASSI

**ESEMPIO n.4 - TURNAZIONE DI 20 CLASSI SU 4 PLAYGROUND CON CAPIENZA DI 1 CLASSE  
CIASCUNO:**

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
<b>1A</b>	<b>P1</b>					<b>P2</b>
<b>2A</b>	<b>P2</b>					<b>P3</b>
<b>3A</b>	<b>P3</b>					<b>P4</b>
<b>4A</b>	<b>P4</b>					<b>P1</b>
<b>5A</b>		<b>P1</b>				
<b>1B</b>		<b>P2</b>				
<b>2B</b>		<b>P3</b>				
<b>3B</b>		<b>P4</b>				
<b>4B</b>			<b>P1</b>			
<b>5B</b>			<b>P2</b>			
<b>1C</b>			<b>P3</b>			
<b>2C</b>			<b>P4</b>			
<b>3C</b>				<b>P1</b>		
<b>4C</b>				<b>P2</b>		
<b>5C</b>				<b>P3</b>		
<b>1D</b>				<b>P4</b>		
<b>2D</b>					<b>P1</b>	
<b>3D</b>					<b>P2</b>	
<b>4D</b>					<b>P3</b>	
<b>5D</b>					<b>P4</b>	

## **2 – PROPOSTE PREDEFINITE DI GIOCHI SUL *MARKED PLAYGROUND***

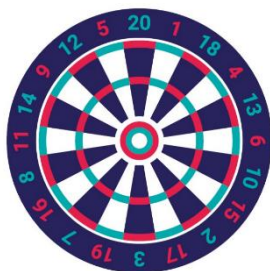
Come illustrato nei paragrafi 2.1 e 4.2, ogni scuola potrà allestire il proprio *marked playground* in aree esterne o interne, attraverso la riproduzione di diverse forme, mediante pittura, adesivi, termoplastico e altre tecniche sulla pavimentazione e tenendo conto delle dimensioni, delle caratteristiche strutturali e di potenziali pericoli per la sicurezza.

La progettazione di un *marked playground* può essere l'occasione di creare nuove forme oppure selezionarne di già note, come avvenuto in molte esperienze internazionali e nazionali. Tra le forme più utilizzate: giochi tradizionali (ad esempio la campana, la roulette, il bersaglio, il tris, il *twister*), disegni che riproducono oggetti ed elementi naturali (bussola, rosa dei venti, rami fioriti, orme di animali, manine, piedini, etc.), figure geometriche composte in raggruppamenti o percorsi (cerchi, quadrati, triangoli, etc.).

Ogni forma deve avere delle regole di utilizzo da condividere ed eventualmente modificare nel tempo, stimolando il pensiero divergente: a questo scopo sono molto utili schede che riportino il disegno delle forme presenti sul *playground* e le relative regole e varianti di utilizzo come quelle proposte di seguito nel presente Quaderno (**Schede #6-#21**).

Per integrare le attività possibili durante il tempo ricreativo anche in aree non marcate, vengono, inoltre, proposti dei giochi con piccoli attrezzi (**Scheda #22**)

## SCHEDA #6



### GIOCO AL BERSAGLIO (Dart game)

#### REGOLE DI GIOCO

##### 1) INTORNO AL BERSAGLIO

**Giocatori:** 2 o più

**Materiali:** sassolino o qualcosa di simile

**Livello di attività:** basso

**Scopo del gioco e svolgimento:** Si gioca in gruppo o individualmente 1 contro 1. Lancia il sassolino e colpisci tutti i numeri che iniziano con 1 (oppure tutti i numeri pari o quelli dispari). Il primo giocatore lancia il sassolino sul primo numero: se colpisce il numero giusto gli è permesso di lanciare di nuovo; in caso contrario, si cambia turno e così via. Il vincitore è colui che riesce a superare per primo tutti i numeri.

##### 2) NERO E BIANCO

**Giocatori:** 2 o più

**Materiali:** sassolino o qualcosa di simile

**Livello di attività:** basso

**Scopo del gioco e svolgimento:** Dividi i partecipanti in due squadre. Lancia 3 sassolini e somma i numeri su cui cadono i sassolini. La squadra vincente è quella che arriva per prima a 250. La squadra "uno", può segnare punti lanciando i sassolini solo su campi neri, la squadra "due" solo su quelli bianchi. Se si colpisce il campo di un altro colore non viene sommato.

##### 3) FRECCETTE – 201 O 301

**Giocatori:** 2 o più

**Materiali:** sassolino o qualcosa di simile

**Livello di attività:** basso

**Scopo del gioco e svolgimento:** Dividi i partecipanti in due squadre. Ogni squadra riceve 3 sassolini e cerca di lanciare i sassolini sui numeri più grandi. La somma dei tre numeri deve essere sottratta a 201 o a 301 (se necessario utilizzare una calcolatrice). Vince la squadra che ottiene la differenza più bassa o vicina allo "0".

**Regole:** L'area del cerchio esterno al centro, di colore verde, vale 25 punti e il centro perfetto del bersaglio colorato di rosso, vale 50 punti.

##### 4) OTTIENI LA GIUSTA SOMMA

**Giocatori:** 2 o più

**Materiali:** sassolino o qualcosa di simile

**Livello di attività:** basso

**Scopo del gioco e svolgimento:** Dividi i partecipanti in due squadre. Ogni squadra ha 3 sassolini. Ogni squadra dà all'altra dei compiti. Per esempio: raggiungi la somma di 36 (fino ad un massimo di 100). Ogni volta che il compito viene risolto, la squadra conquista 1 punto.

**Variante:** Il giocatore che deve lanciare dichiara i numeri che vuole colpire; se il bersaglio dichiarato viene centrato si conquista il doppio dei punti.

[Continua]

## 5) CURLING

**Giocatori:** 2 o più

**Materiali:** sassolini o qualcosa di simile

**Livello di attività:** basso

**Scopo del gioco e svolgimento:** Gioca a curling posizionando 1, 2 o 3 sassolini più vicino possibile al cerchio centrale.

Puoi spingere via i sassolini degli altri giocatori.

Il vincitore è colui che posiziona uno o più dei suoi sassolini più vicino al centro.

## 6) MOLTIPLICAZIONE

**Giocatori:** 2 o più

**Materiali:** sassolino o qualcosa di simile, coni

**Livello di attività:** basso

**Scopo del gioco e svolgimento:** Dividi i partecipanti in due squadre. Entrambe le squadre lanciano un sassolino, la squadra che lancia il sassolino più vicino al centro inizia.

Metti un cono su un numero, ad es. 14.

La squadra di partenza lancia un sassolino, la squadra avversaria deve elaborare la risposta giusta moltiplicando il numero 14 con il numero colpito ad es. 11.

Ogni risposta giusta dà un punto; vince la squadra che arriva prima a 10.

**Variante:** Invece di moltiplicare, si può sommare o sottrarre i numeri. Ancora una volta, ogni risposta giusta dà un punto; vince chi arriva per primo a 5.

## 7) I GIOIELLI DEL DRAGO

**Giocatori:** 4-12

**Materiali:** oggetti che fungono da gioielli

**Livello di attività:** moderato

**Scopo del gioco e svolgimento:** Posizionare uno o più oggetti/gioiello al centro del cerchio interno. Un giocatore all'interno del bersaglio è il "drago" e deve custodire i "gioielli", gli altri giocatori all'esterno del bersaglio sono i ladri. Al segnale, i ladri tentano di rubare i gioielli senza farsi toccare dal drago; se vengono toccati sono "congelati" fino a quando i gioielli non vengono rubati. Il ladro che riuscirà a rubare i gioielli diventa drago.

## 8) ANATRA e OCA

**Giocatori:** 6-12

**Materiali:** oggetti che fungono da gioielli

**Livello di attività:** misto

**Scopo del gioco e svolgimento:** i giocatori siedono attorno al bordo del bersaglio tranne uno che sarà "l'anatra". L'anatra cammina all'esterno del cerchio picchiettando dolcemente la testa di ogni giocatore dicendo 'anatra, anatra, anatra, anatra'. Quando è pronta, l'anatra dice "oca" mentre picchietta sulla testa di un giocatore seduto. L'anatra corre intorno al cerchio in una direzione, mentre l'oca salta su e corre nella direzione opposta. Il primo a tornare nel posto vuoto del cerchio rimane lì, mentre l'ultimo giocatore diventa "anatra".

## SCHEDA #7



## L'ALFABETO (Alphabet)

### REGOLE DI GIOCO

#### 1) SCRIVI UNA PAROLA

**Giocatori:** 2 o più

**Materiali:** nessuno

**Livello di attività:** moderato

**Scopo del gioco e svolgimento:** Un giocatore, individualmente o in squadra, assegna una parola da "scrivere" al giocatore avversario. Le parole potrebbero essere un nome, una città, un animale, parte di un dettato; il giocatore in campo, saltellando su due piedi o su uno, o effettuando dei piccoli balzi, dovrà toccare tutte le caselle con le lettere della parola data.

#### 2) RACCONTA UNA PAROLA

**Giocatori:** 2 o più

**Materiali:** sassolini, gesso

**Livello di attività:** basso (misto per le varianti)

**Scopo del gioco e svolgimento:** Segna una linea di tiro a una distanza comoda dalla griglia. All'inizio di ogni partita, un giocatore sceglie una categoria di parole (sostantivi, verbi, aggettivi, ...). Il giocatore avversario lancerà il sassolino su una casella e dovrà trovare una parola che inizi con la lettera rappresentata.

**Regole:** Il giocatore che ha lanciato può recuperare il sassolino solo dopo aver enunciato la parola.

##### Varianti

- Si gioca in squadre, a staffetta. Un giocatore funge da giudice. Dopo che i giocatori di ogni squadra in campo, hanno indovinato la parola, recuperano velocemente il proprio sassolino, lo consegnano al proprio compagno di squadra che procederà ad effettuare un altro tiro.
- All'inizio di ogni partita, cambiare l'andatura per il recupero del sassolino (es. correre, saltare su due piedi, su un piede, spostarsi in quadrupedia, ...) oppure effettuare un piccolo percorso.

#### 3) TANTE PAROLE!

**Giocatori:** 2 o più

**Materiale:** anelli o sassolini

**Livello di attività:** basso (misto per l'ultima variante)

**Scopo del gioco e svolgimento:** Un giocatore individualmente o in squadra, lancia 5 o 6 sassolini sulle lettere con le quali l'avversario dovrà dire delle parole. Vince chi riesce a trovare più parole.

##### Varianti

- Il gioco si svolge a tempo (per es. 2 minuti per trovare le 5/6 parole).
- All'inizio della partita si possono individuare delle lettere come A, E, R, S e completare la parola con le lettere date dal lancio.
- All'inizio di ogni partita, cambiare l'andatura per il recupero del sassolino (es. correre, saltare su due piedi, su un piede, spostarsi in quadrupedia, ...) oppure effettuare un piccolo percorso.

#### 4) ORTOGRAFIA DI GRUPPO

**Giocatori:** 6 o più

**Materiali:** nessuno o funicelle

**Livello di attività:** moderato

**Scopo del gioco e svolgimento:** Dividi i giocatori in squadre. Ogni squadra crea delle parole con il numero di lettere pari al numero del gruppo avversario. A turno ogni squadra dovrà "scrivere" le parole date dalla squadra avversaria: i giocatori tenendosi per mano occuperanno le caselle con le lettere della parola data. Se le lettere sono troppo lontane i giocatori possono utilizzare una funicella per rimanere uniti.

**Varianti:** I giocatori della squadra che ha composto la parola, possono effettuare simultaneamente un esercizio dato dagli avversari come "rimanere in equilibrio su un piede", "saltare allo stesso ritmo", "piegare le gambe", ...

## SCHEDA #8



### LA CAMPANA (Hopscotch)

#### REGOLE DI GIOCO

##### CAMPANA

**Giocatori:** 1 o più

**Materiale:** sassolino o qualcosa di simile

**Livello di attività:** moderato / misto.

**Scopo del gioco e svolgimento:** Il primo giocatore lancia il sassolino nella casella n.1. Il giocatore si muove saltando lungo la griglia usando un piede nelle caselle singole e due piedi, simultaneamente, nelle caselle doppie fino a raggiungere il numero 10. Il giocatore si gira saltando su un piede e torna alla partenza con le stesse modalità, raccogliendo il sassolino lanciato all'inizio. Il sassolino viene poi lanciato nella casella n. 2, la sequenza ripetuta, fino a quando il giocatore non ha raggiunto il n. 10.

**Regole:** Il sassolino deve essere lanciato all'interno della casella; se atterra fuori o su una casella diversa o su una linea, è considerato un errore e il giocatore deve cedere il turno al giocatore successivo e attendere il proprio turno.

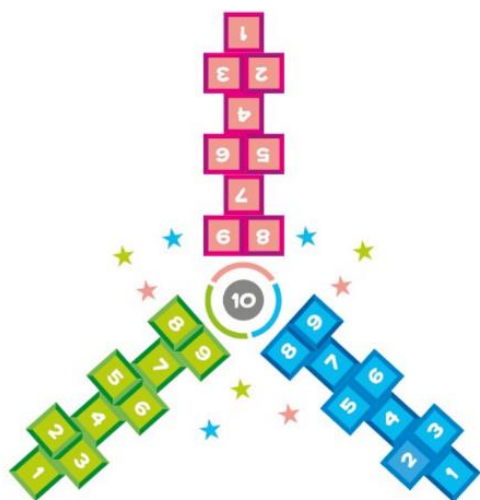
Se il giocatore, saltando sulla griglia, atterra sulle linee o fuori dalle caselle, deve tornare all'inizio e cedere il turno.

Il giocatore, all'inizio di ogni sequenza non può mettere il piede nella casella occupata dal sassolino.

##### Varianti:

- Una volta che un giocatore è arrivato alla casella n.10, può richiedere un numero per proprio conto. Nessun altro giocatore può mettere piede in questo numero quando si muove attraverso la griglia e se lo fa deve tornare all'inizio e aspettare il turno successivo.
- Si può terminare il turno di gioco dopo ogni lancio e passare al giocatore successivo.
- Il gioco può continuare anche dopo aver conquistato le dieci caselle ripetendo il tutto con altri tipi di salti o difficoltà: saltare all'indietro, saltare mantenendo in equilibrio sul dorso della mano o del piede o sulla testa un altro sassolino.
- Assegnare ad ogni casella un punteggio, decidere in quale casella lanciare ad ogni turno, sommare i punti che si conquisteranno durante i propri turni. Vince il giocatore che avrà più punti al termine del tempo di gioco o al termine dei turni stabiliti all'inizio della partita.

## SCHEDA #9



### CAMPANA A TRE GAMBE (Legged hopscotch)

#### REGOLE DI GIOCO

##### 1) CAMPANA

vedi regole della campana (Scheda #8)

##### 2) CERCA IN GIRO

**Giocatori:** 3 o più

**Materiale:** tre contenitori contenenti diversi oggetti (pouf, palline, etc.)

**Livello di attività:** misto

**Scopo del gioco e svolgimento:** Dividi i giocatori in due o tre piccole squadre (circa 3 giocatori ognuna) e disponile ognuna in un'area della campana; un giocatore funge da "chiamante". Posiziona i tre contenitori con oggetti diversi ad una certa distanza da ciascuna area della campana. Il chiamante deve associare ad ogni oggetto un numero da uno a dieci. Sull'istruzione del "chiamante" i giocatori devono recuperare l'oggetto dal proprio contenitore e posizionarlo sul numero corrispondente fino a riempire tutte e 10 le caselle. Vince la prima squadra che raccoglie e dispone tutti e 10 gli oggetti.

**Regole:** I giocatori partono sempre dal numero uno della propria campana per andare a prendere l'oggetto chiamato e portarlo sulla casella giusta.

Una volta che l'oggetto è stato posizionato sul numero corrispondente, un giocatore della squadra può chiedere al chiamante l'oggetto successivo da posizionare al numero corrispondente.

Un giocatore può raccogliere un oggetto quando il compagno di squadra precedente ha posizionato l'oggetto sul numero corretto.

**Variante:**

Ogni giocatore della squadra a turno deve correre (si può scegliere qualsiasi andatura) al proprio contenitore, recuperare un oggetto, portarlo in cima alla griglia e posizionarlo al numero 10. Quindi deve tornare indietro attraverso la griglia e toccare la mano del compagno di squadra per farlo partire.



## SCHEDA #10



MIRROR ME



## SPECCHIAMI (Game, mirror me)

### REGOLE DI GIOCO

#### **SPECCHIAMI!**

**Giocatori:** 2 o più

**Materiale:** nessuno

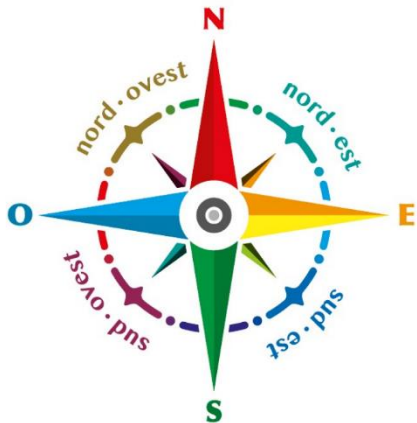
**Livello di attività:** basso

**Scopo del gioco e svolgimento:** I giocatori posizionano i piedi sulle impronte; un giocatore esegue i passi di una sequenza toccando i dischi colorati mentre il compagno ne replica i movimenti simultaneamente.

#### **Varianti**

- Un giocatore esegue una sequenza di passi, il compagno la riproduce dopo averla memorizzata; un punto per ogni sequenza corretta e cambio di ruolo.
- I dischi colorati possono essere toccati non solo con i piedi ma anche con le mani ed altre parti del corpo.
- Utilizzare una base musicale per eseguire le sequenze con ritmo.

## SCHEDA #11



### LA BUSSOLA (Compass)

#### REGOLE DI GIOCO

##### 1) IL NAVIGATORE

**Giocatori:** 6 o più

**Materiale:** nessuno

**Livello di attività:** misto

**Scopo del gioco e svolgimento:** Un giocatore è nominato Navigatore. Il Navigatore si trova al centro della bussola e chiama diversi punti cardinali. I giocatori, disposti esternamente, devono dirigersi rapidamente verso quel punto della bussola, senza essere toccati dal Navigatore. In alternativa, il Navigatore può chiamare due punti cardinali e i giocatori in piedi su quei punti devono scambiarsi posizione senza essere toccati dal Navigatore.

**Regole:** Il Navigatore può spostarsi per inseguire gli altri giocatori solo dopo che è stato urlato un punto della bussola.

Quando un giocatore viene toccato, diventa il nuovo Navigatore e il gioco continua.

##### 2) PALLA BUSSOLA

**Giocatori:** 4 nel cerchio interno (sui punti cardinali NE, SE, SO, NO) e 4 in quello esterno (sui punti cardinali N, E, S, O)

**Materiale:** palla

**Livello di attività:** misto

**Scopo del gioco e svolgimento:** Il giocatore del cerchio esterno passa la palla al giocatore del cerchio interno più vicino e viceversa, facendo così muovere la palla in senso orario. Se la palla cade, tutti i giocatori devono cambiare posizione e il gioco deve ricominciare.

**Varianti:**

- Il cerchio esterno ha una palla e sta fermo. Il cerchio interno si sposta all'interno in senso orario. La palla viene lanciata nel cerchio interno, catturata dal giocatore più vicino e passata al successivo dei giocatori esterni.
- Introduci una seconda palla (fino a un totale di 6 palloni).
- Cambia la direzione del cerchio interno.
- Ruota anche i giocatori nei punti esterni.
- Utilizza palloni di differenti misure.

[continua]

### 3) IN FILA SULLA BUSSOLA

**Giocatori:** 6 o più

**Materiale:** nessuno

**Livello di attività:** moderato

**Scopo del gioco e svolgimento:** Dividi i giocatori in gruppi uguali e assegna loro un punto cardinale che sia la loro base. Scegli un capitano. I giocatori devono muoversi tutti intorno alla bussola, cambiando direzione e variando il ritmo. Quando il capitano, dal centro della bussola, urla "IN FILA", i giocatori devono posizionarsi in piedi uno dietro l'altro nella propria base.

**Regole:** La squadra che si mette in fila più velocemente in base alle indicazioni date può nominare un capitano per dettare le istruzioni successive.

**Varianti:** Introduci condizioni per formare la fila come:

- l'età (i giocatori devono formare una fila dal giocatore più grande al giocatore più piccolo).
- Il numero di scarpe
- Il giorno del compleanno, etc.

### 4) OBIETTIVO BERSAGLIO

**Giocatori:** 4 o più

**Materiale:** gesso, 4 sassolini

**Livello di attività:** basso

**Scopo del gioco e svolgimento:** Dividi i giocatori in quattro gruppi e posizionali nei punti cardinali N, S, E, W. Invitali a spostarsi indietro di 2 m dal punto cardinale e traccia una linea con il gesso che non possono oltrepassare. Assegna punti ai diversi punti cardinali (per es. N, S, E, O 10 punti; NE, SE, NW, SO, 20 punti); assegna dei punti anche al centro della bussola (es. 30 punti). Ogni squadra ha a disposizione un numero di lanci stabilito prima della partita; il sassolino deve atterrare sul punto cardinale o nel centro per conquistare i punti corrispondenti. La squadra deve sommare i propri punti per determinare la squadra vincitrice.

### 5) A BABORDO E A DRITTA

**Giocatori:** 6-30

**Materiale:** nessuno

**Livello di attività:** misto

**Scopo del gioco e svolgimento:** Un giocatore che funge da "chiamante" dà istruzioni agli altri giocatori che devono eseguirle rapidamente.

Le istruzioni possono essere:

"Nord" - "Sud" - "Est" - "Ovest" - "Nord Est" - "Nord Ovest" - "Sud Est" - "Sud Ovest" - spostarsi verso il punto cardinale chiamato;

"Nuotare nel mare" - movimenti di nuoto;

"Il capitano sta arrivando" - stare dritti e salutare;

"Periscopio in alto" - sdraiarsi sulla schiena con una gamba in alto;

"Lava il ponte" - in ginocchio, strofina il pavimento

"Equipaggia le scialuppe di salvataggio" - sedersi uno dietro l'altro e imitare il gesto di remare una barca

"Terraaaaaa" - cerca la terra (con le mani a "cannocchiale")

"Sali sul sartame" - fai finta di arrampicarti sulla rete

"Congela" - rimani perfettamente immobile, non seguire altre istruzioni

"Sblocca" - segui di nuovo le istruzioni.

### 6) TESORO SEPOLTO

**Giocatori:** 2 o più

**Materiale:** Schede di istruzioni, preparate in anticipo

**Livello di attività:** basso

**Scopo del gioco e svolgimento:** Le schede con le istruzioni danno indicazioni dal centro della bussola a un altro punto del parco giochi dove è "sepolto" il tesoro.

Le istruzioni dovrebbero riguardare in particolare i passi da compiere (es.: tre passi N, poi cinque passi N.E. ecc.)

Dare delle schede di istruzioni da seguire ad ogni giocatore che dovrà riferire al supervisore la posizione del tesoro sepolto.

## SCHEDA #12



### L'OROLOGIO (Clock)

#### REGOLE DI GIOCO

##### 1) GATTO E TOPO

**Giocatori:** 12

**Materiale:** nessuno

**Livello di attività:** misto

**Scopo del gioco e svolgimento:** Ogni giocatore si posiziona su ciascun numero dell'orologio, rivolto verso il centro dell'orologio. All'inizio il numero 12 è il topo. Il gatto è sempre il giocatore a 2 numeri di distanza a sinistra del topo (numero 2). Il topo deve correre dentro e fuori tutte le altre persone fino a quando non torna al numero 12. Il gatto deve inseguire il topo in modo simile cercando di catturarlo prima che torni alla posizione di partenza.

**Regole:** Se il topo torna a casa senza essere catturato, si nomina il topo successivo. Se il gatto cattura il topo prima che torni a casa, il gatto prende il posto del topo e viceversa.

Sia il gatto che il topo durante la corsa devono girare esternamente attorno agli altri giocatori (decidere se in senso orario o antiorario).

Gli altri giocatori devono tenere le mani basse lungo i fianchi e non tentare di ostacolare il gatto o il topo.

##### 2) GIOCO AL BERSAGLIO

**Giocatori:** 12 o più

**Materiale:** sassolini

**Livello di attività:** basso

**Scopo del gioco e svolgimento:** Dividi i giocatori in quattro gruppi e posizionali 2 metri indietro all'orologio in quattro punti distinti. Disegna una linea con il gesso che non possono oltrepassare. Assegna punti ai vari numeri dell'orologio e al punto centrale (es.: 10, 20 o 30 punti ai vari numeri, 50 punti al centro). Ogni giocatore di ogni squadra effettua tre lanci; la squadra sommerà i propri punti per determinare il vincitore.

##### 3) ELIMINA LA BIGLIA

**Giocatori:** 2 o più

**Materiale:** biglie

**Livello di attività:** basso

**Scopo del gioco e svolgimento:** Prima di iniziare la partita, concordate il numero di biglie da rischiare (6 è un buon numero di partenza). Mettere metà delle biglie al centro del cerchio interno. A turno, dall'esterno del cerchio, fate rotolare una biglia alla volta verso il cerchio interno per colpire le biglie degli avversari. La biglia lanciata non può essere riutilizzata se non si colpisce nessuna biglia. Vince il giocatore che, terminate le biglie da lanciare, ne ha posizionate di più nel centro del cerchio.

[Continua]

#### **4) CIRCLE DODGEBALL**

**Giocatori:** 6 o più

**Materiale:** pallone di spugna

**Livello di attività:** moderato

**Scopo del gioco e svolgimento:** Dividi i giocatori in due squadre, "difensori e attaccanti".

I difensori stanno all'interno del cerchio e gli attaccanti stanno sul bordo esterno del cerchio a distanze più o meno uguali l'uno dall'altro.

Gli attaccanti sono in possesso di un pallone di spugna (più di uno se lo si desidera) e cercano di segnare più punti possibili in un tempo prestabilito, colpendo con la palla i difensori.

Gli attaccanti stanno fermi mentre i difensori possono muoversi ovunque all'interno del cerchio.

Il gioco inizia quando un attaccante passa la palla a un altro attaccante, che poi cerca di colpire un difensore sotto la vita con la palla.

**Regole:** Si guadagna un punto per ogni difensore colpito.

- Si può registrare un solo colpo con un tiro: la palla che rimbalza su un altro difensore non conta.
- La palla di solito rimbalza fuori dal cerchio. In caso contrario, un attaccante può entrare e raccoglierlo: questa è l'unica volta in cui un attaccante può entrare nel cerchio. Il gioco continua quando l'attaccante passa la palla a un altro attaccante.
- I difensori non possono lasciare il cerchio per evitare la palla.
- Per ogni infrazione alle regole, viene sottratto un punto dal punteggio della squadra che ha commesso l'infrazione. In questo modo nessun giocatore deve essere eliminato dal gioco.

VEDI ANCHE REGOLE DEL DART GAME (Scheda #6):

- **GIOIELLI DEL DRAGO**
- **ANATRA E OCA**

## SCHEDA #13



## SHUFFLEBOARD

### REGOLE DI GIOCO

#### SHUFFLEBOARD

**Giocatori:** 2 o più

**Materiale:** dischi/oggetti da lanciare che non rimbalzano

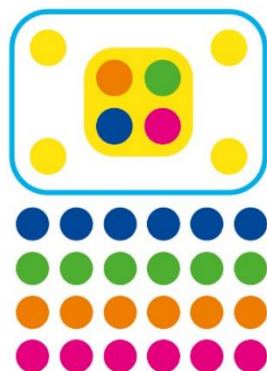
**Livello di attività:** basso

**Scopo del gioco e svolgimento:** Assegnare ad ogni giocatore lo stesso numero di dischi. Posizionarsi dietro la linea di fondo campo per lanciare o far scivolare tutti i propri dischi (o oggetti), alternativamente a quelli dell'avversario, in modo da raggiungere l'area di maggior punteggio senza farli uscire dal campo di gioco. Terminati i dischi da lanciare, il giocatore o la squadra sommerà i punti per determinare il vincitore.

#### Varianti:

- Si può giocare cercando di far avvicinare i propri dischi al punto di maggior punteggio o allontanando i dischi degli avversari colpendoli.
- Lanciare da varie posizioni: seduti, in ginocchio, su un piede...

## SCHEDA #14



## TWISTER

### REGOLE DI GIOCO

#### 1) TWISTER

**Giocatori:** 3 o più

**Materiale:** nessuno

**Livello di attività:** moderato

**Scopo del gioco e svolgimento:** Un giocatore funge da arbitro mentre due giocatori si dispongono su un lato dei 24 cerchi. L'arbitro indica ai giocatori dove mettere mani e piedi. (Per es. il piede destro sul cerchio blu; la mano sinistra su quello giallo, ...). I giocatori dovranno mantenere le posizioni all'interno della griglia secondo le indicazioni oppure cambiarle all'indicazione successiva. L'ultimo giocatore che rimane in piedi vince; oppure il gioco continua fino a quando uno dei giocatori perde l'equilibrio e tocca la superficie di gioco con qualsiasi altra parte del corpo all'infuori delle mani e dei piedi. Viene nominato un altro arbitro e il gioco continua.

#### 2) FILA 3 – FILA 4

**Giocatori:** 2 o più

**Materiale:** sassolini/piccoli oggetti

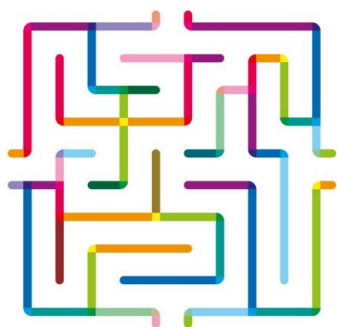
**Livello di attività:** misto

**Scopo del gioco e svolgimento:** Il campo del twister viene utilizzato per giocare a "fila 3" o "fila 4". La linea blu o gialla rappresenta il fondo del tabellone. I giocatori a turno posizionano un sassolino alla volta su un cerchio. Vince chi ottiene una fila di 3 o 4 sassolini; questi possono essere disposti in orizzontale, verticale o diagonale.

**Varianti:**

- il gioco può essere svolto individualmente contro un altro giocatore o in squadra a staffetta.
- i giocatori possono scegliere una posizione di partenza distante dalla griglia ed effettuare una rincorsa con andature diverse per andare a posizionare i sassolini/oggetti.

## SCHEDA #15



### IL LABIRINTO (The maze)

#### REGOLE DI GIOCO

##### 1) LABIRINTO PAZZO

**Giocatori:** fino a 4

**Materiale:** oggetti diversi

**Livello di attività:** moderato

**Scopo del gioco e svolgimento:** Metti un numero casuale di oggetti nel labirinto. Ciascuno dei giocatori sceglie un ingresso al labirinto che diventa la propria base. I giocatori devono raccogliere quanti più oggetti possibili dal labirinto e riportarli alla loro base. Il giocatore con il maggior numero di oggetti vince. All'inizio di ogni partita i giocatori devono cambiare la propria base di partenza. Il gioco può essere variato aggiungendo più oggetti e creando squadre in cui i giocatori devono alternarsi per recuperare gli oggetti nel labirinto.

**Regole:** Dal labirinto può essere raccolto solo un oggetto alla volta.

I giocatori non possono scavalcare o attraversare le linee per raccogliere gli oggetti.

##### 2) LUPO E CONIGLI

**Giocatori:** fino a 5

**Materiale:** nessuno

**Livello di attività:** moderato

**Scopo del gioco e svolgimento:** Un giocatore al centro del labirinto è nominato "Lupo"; gli altri, posizionati ognuno a uno degli ingressi del labirinto, saranno "Conigli". L'obiettivo è che i Conigli attraversino il labirinto senza essere catturati dal Lupo. Quando un coniglio viene catturato, diventa il nuovo lupo e il gioco continua. In alternativa, il lupo può continuare fino a quando tutti i conigli non vengono catturati o non hanno attraversato con successo il labirinto. Il gioco può anche essere svolto senza un lupo, per cui i conigli devono attraversare il labirinto il più rapidamente possibile. Il giocatore vincente è il primo ad uscire dal labirinto.

**Regole:**

I giocatori non possono scavalcare le linee.

I giocatori non possono incrociarsi tra loro nel labirinto; entrambi devono scegliere un percorso diverso.

##### 3) RECUPERA IL TESORO

**Giocatori:** 2 o più

**Materiale:** oggetti diversi (tesoro), una benda

**Livello di attività:** basso

**Scopo del gioco e svolgimento:** Posiziona il "tesoro" al centro del labirinto. Si gioca in coppia. Un giocatore della coppia è bendato (o chiude gli occhi). Il giocatore bendato deve muoversi attraverso il labirinto tramite comandi verbali impartiti dal proprio compagno (ad esempio due passi avanti, gira a sinistra...). L'obiettivo è guidare il compagno bendato attraverso il labirinto per fargli recuperare il tesoro.

**Regole**

Il giocatore che dà le istruzioni sta fuori dal labirinto e non può toccare il giocatore bendato.

I giocatori bendati non possono attraversare le linee.

**Varianti:**

- creare quattro squadre in cui ogni squadra ha un giocatore bendato che entra nel labirinto da un ingresso diverso; vince la coppia che recupera per prima il tesoro.

posizionare degli ostacoli nel labirinto per rendere più difficile il percorso.



## SCHEDA #16



### FILA TRE (Tic Tac Toe)

#### REGOLE DI GIOCO

##### 1) FILA 3

**Giocatori:** 2 o più

**Materiale:** anelli e coni

**Livello di attività:** misto

**Scopo del gioco e svolgimento:** Un giocatore utilizza i coni, l'altro gli anelli. Ogni giocatore, a turno, posiziona il proprio oggetto in un quadrato vuoto. Vince il giocatore che realizza una fila dei propri oggetti disposti in orizzontale, in verticale o in diagonale.

**Varianti:**

- si può giocare a staffetta con più giocatori divisi in squadre.

##### 2) PAROLE

**Giocatori:** 2 o più

**Materiale:** sassolini, tessere

**Livello di attività:** basso

**Scopo del gioco e svolgimento:** Riempi i nove quadrati con delle tessere con scritto: "sostantivo", "verbo", "aggettivo", "preposizione" ... Costruisci una linea di lancio ad una certa distanza dalla griglia (es.: 2 metri). I giocatori, individualmente o a squadre, lanceranno il proprio sassolino su un quadrato e diranno la parola descritta nella tessera. Prima di iniziare il gioco si concorda la lettera con la quale risolvere il compito.

##### 3) GLADIATORI

**Giocatori:** 4 gladiatori e 4 contendenti

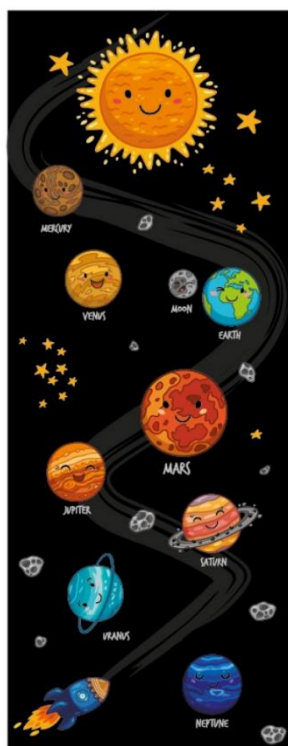
**Materiale:** 4 sassolini/oggetti simili

**Livello di attività:** moderato

**Scopo del gioco e svolgimento:** I gladiatori si posizionano sui 4 angoli esterni del campo di gioco. I contendenti devono portare il proprio sassolino nel quadrante centrale del campo cercando di non farsi toccare dai gladiatori.

Si può iniziare con 2 gladiatori e aumentare fino a 4.

## SCHEDA #17



## SISTEMA SOLARE

### REGOLE DI GIOCO

#### IL VIAGGIO NELLO SPAZIO

**Giocatori:** 1 o più

**Materiale:** sassolini o simili

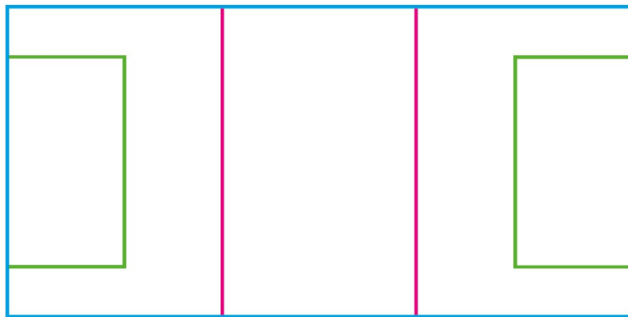
**Livello di attività:** basso

**Scopo del gioco e svolgimento:** Posizionati sopra al pianeta più vicino al sole e lancia il sassolino cercando di colpire il sole. A turno lanceranno tutti i partecipanti. I giocatori che hanno centrato il bersaglio/sole si sposteranno sul secondo pianeta più vicino al sole e così via. Vince chi arriva per primo all'ultimo pianeta.

**Varianti:**

- stabilire posizioni diverse del corpo per lanciare (lancio su un solo piede, con una sola mano, ad occhi chiusi, all'indietro...)

## SCHEDA #18



### QUANTO DI SFIDA (Run the gauntlet)

#### REGOLE DI GIOCO

##### 1) RUN THE GAUNTLET

**Giocatori:** 6 o più

**Materiale:** nessuno

**Livello di attività:** misto

**Scopo del gioco e svolgimento:** Le due aree a fondo campo sono "aree sicure" mentre nell'area centrale (tra le due linee rosse) si trova il "Gladiatore". Tutti gli altri giocatori si posizionano in una "area sicura".

I giocatori gridano: "Gladiatore, possiamo lanciare il guanto di sfida?".

Il Gladiatore risponde: "No, a meno che tu non abbia il colore ...".

Tutti i giocatori che indossano abiti del colore scelto possono passare liberamente per andare a posizionarsi nell'"area sicura" dalla parte opposta; i giocatori rimanenti devono provare a oltrepassare l'area del Gladiatore che proverà a toccarli.

Tutti i giocatori che vengono toccati rimangono al centro e diventano Gladiatori per la manche successiva.

Il gioco continua finché non rimane un solo giocatore che diventerà il nuovo Gladiatore per la partita successiva.

Altri esempi di frasi che può dire il gladiatore:

- "No, a meno che tu non faccia il compleanno a..."
- "No, a meno che tu non abbia la lettera ... nel nome"
- "No, a meno che tu non abbia un fratello o sorella maggiore"

##### 2) CATTURA LA CODA DEL DRAGO

**Giocatori:** 9 o più

**Materiale:** tessuto che funga da "coda"

**Livello di attività:** moderato

**Scopo del gioco e svolgimento:** Dividere i giocatori in tre o quattro squadre. Ogni squadra forma una fila: uno dietro l'altro, con le mani sulla vita della persona davanti. Il primo giocatore della fila diventa la testa del drago; il giocatore in fondo è la coda e infila un tessuto nella parte posteriore dei pantaloni in modo che penda (come una coda). Ad un segnale, le teste di drago (sempre attaccate ai loro corpi) inseguono gli altri draghi e provano a rubare le loro code. I draghi senza coda escono dal gioco e aspettano la manche successiva. Il gioco continua fino a quando rimane un solo drago con la coda.

[Continua]

### **3) I BIANCHI E I NERI**

**Giocatori:** 6 o più + arbitro

**Materiale:** nessuno

**Livello di attività:** misto

**Scopo del gioco e svolgimento:** Dividere i giocatori in due squadre uguali: i bianchi e i neri. Un bambino funge da arbitro. Le squadre scelgono la propria metà campo e si dispongono sulla linea rossa seduti a gambe incrociate guardando verso il centrocampo. L'arbitro chiama una squadra (bianchi o neri): la squadra nominata dovrà correre verso la linea di fondocampo della propria metà campo mentre l'altra squadra dovrà cercare di toccare i giocatori avversari prima che arrivino alla linea. Ogni giocatore arrivato a fondocampo è un punto per la squadra nominata; ogni giocatore toccato prima della linea è un punto per la squadra avversaria. I punti di ogni manche si sommano per decretare il vincitore.

Si può iniziare la manche da varie posizioni: in ginocchio, sdraiati (supini o proni) ...

### **4) RUBA BANDIERA**

**Giocatori:** 6 o più

**Materiale:** 2 bandiere

**Livello di attività:** moderato

**Scopo del gioco e svolgimento:** Posizionare le bandiere all'interno delle aree di fondo campo (basi). Formare due squadre uguali. Ogni squadra si posiziona nella propria metà campo senza entrare nella base. Al segnale le squadre dovranno tentare di rubare la bandiera dalla base avversaria per portarla nella propria base. Vince la squadra che riesce per prima a portare a termine il tentativo.

**Regole:** I giocatori che entrano nella metà campo avversaria possono essere toccati per essere immobilizzati; potranno tornare a muoversi solo se toccati da un compagno di squadra. Chi riesce ad entrare nella base avversaria è al sicuro, non può essere toccato.

Se un giocatore esce fuori dalle linee laterali del campo, deve rientrare immediatamente in campo e si immobilizza.

Il giocatore che prende la bandiera avversaria dovrà tenerla sempre ben in vista e può passarla ad un compagno ma senza lanciaarla.

### **5) GIOCO DEL FAZZOLETTO**

**Giocatori:** 7 o più

**Materiale:** fazzoletto

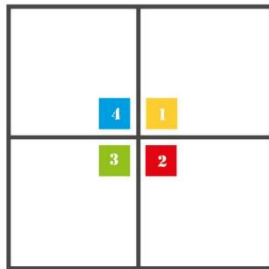
**Livello di attività:** moderato

**Scopo del gioco e svolgimento**

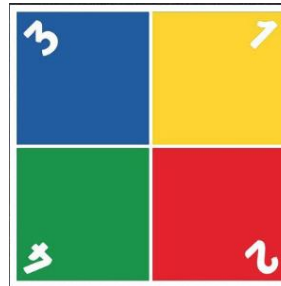
Formare due squadre uguali e posizionarsi sulle righe rosse; un altro giocatore si posiziona su un'estremità della linea di centrocampo con il fazzoletto in mano. Numerare i componenti delle due squadre in maniera crescente dal giocatore più vicino al fazzoletto fino a quello più lontano. Il giocatore che tiene il fazzoletto chiama un numero e i giocatori di entrambe le squadre, che corrispondono al numero chiamato devono correre ad afferrare il fazzoletto, ma non devono superare la linea di centrocampo. Chi prende il fazzoletto deve tornare al proprio posto, senza permettere all'avversario di toccarlo. Vince la squadra che riesce ad impossessarsi del fazzoletto il maggior numero di volte.

## SCHEDA #19

### FOUR SQUARE Base neutra



### FOUR SQUARE Base colorata



## REGOLE DI GIOCO

### FOUR SQUARE

**Giocatori:** 4 o più

**Materiale:** palla leggera di medie dimensioni

**Livello di attività:** moderato

**Scopo del gioco e svolgimento:** L'obiettivo del gioco è quello di dover conquistare il quadrato numero 4 eliminando gli avversari.

Quattro giocatori si dispongono nei quattro quadrati numerati che compongono il campo di gioco; altri eventuali giocatori devono attendere il proprio turno fuori dal campo di gioco (vicino al quadrato numero 1). Il giocatore nel quadrato numero 4 è il battitore e inizierà il gioco effettuando una battuta da dietro la linea diagonale. La battuta si esegue colpendo la palla nella parte inferiore con la mano aperta o a pugno. La palla deve rimbalzare in uno dei quadrati degli avversari (il battitore può anche far rimbalzare una volta la palla a terra prima di colpirla). Il giocatore che riceve la palla, a sua volta, la colpirà con la mano per mandarla in un altro quadrato. Il gioco continua fino a quando viene commesso un errore o un fallo. Quando un giocatore commette un errore o un fallo, se si sta giocando in quattro, questo si trasferisce nel quadrato numero 1 e gli altri giocatori scalano di conseguenza (il giocatore che era nel quadrato 1 si sposta nel 2, quello che era nel 2 va nel 3 e quello che era nel 3 va nel 4 diventando il nuovo battitore). Se i giocatori sono più di quattro, chi commette il fallo lascia il campo di gioco e uno dei giocatori, che stava aspettando il suo turno fuori dal campo di gioco, prende posizione nel quadrato numero 1.

### Regole:

- chi non riesce a ricevere la palla dopo che è rimbalzata nel suo quadrato, o chi commette un fallo, si sposta nel quadrato 1 o lascia il campo da gioco se ci sono più di quattro giocatori;

- i falli sono:

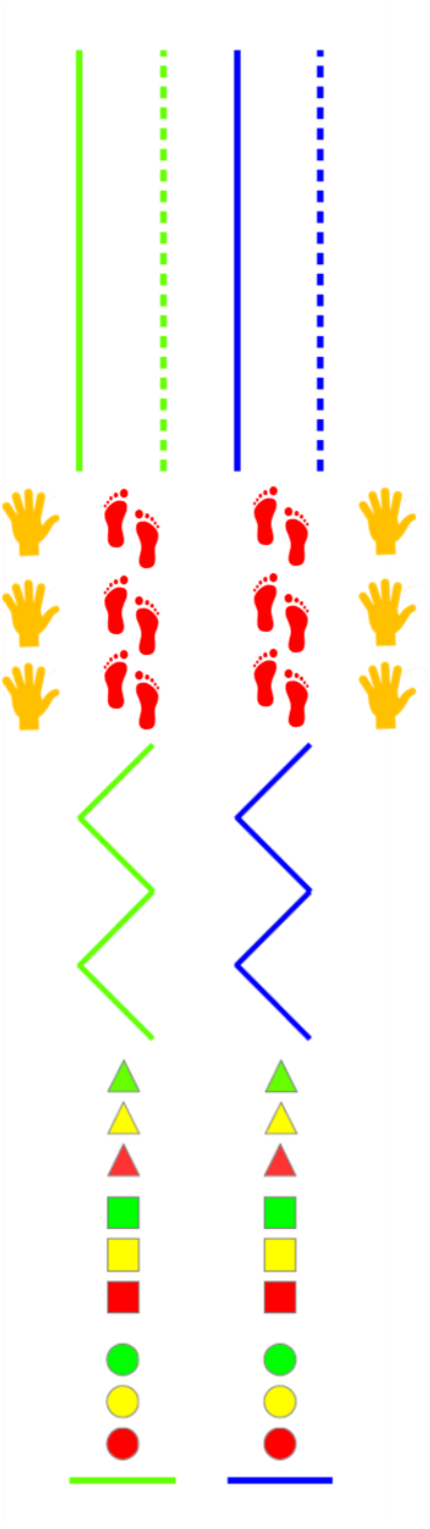
- calpestare la linea diagonale in battuta
- colpire la palla prima di farla rimbalzare una volta nel proprio quadrato
- colpire la palla che è caduta nel quadrato di un avversario
- andare con uno o entrambi i piedi completamente fuori dal proprio quadrato
- dare fastidio ad un avversario che sta colpendo la palla
- mandare la palla fuori dal campo di gioco
- colpire con la palla le linee esterne che delimitano il campo di gioco
- colpire la palla con parti del corpo diverse dalle mani

- i giocatori che attendono il turno di gioco fuori dal campo, si danno un ordine di entrata da rispettare; quando uno dei quattro giocatori in campo esce dal gioco, questo sarà l'ultimo a dover rientrare.

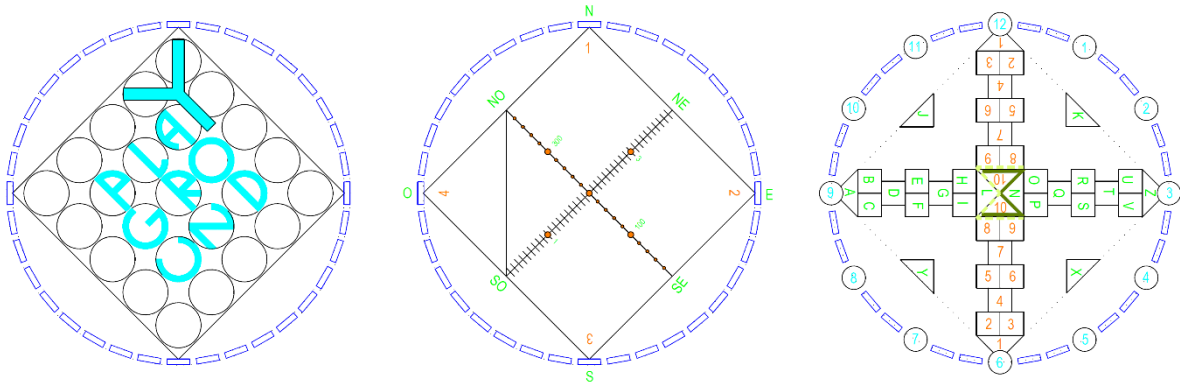
### Variante:

- assegnare due giocatori (partner) ad ogni quadrato: uno all'interno del quadrato e l'altro in attesa fuori dal quadrato. Non appena il partner all'interno del quadrato colpisce la palla, esce rapidamente e il suo partner (che sta aspettando fuori dal quadrato) entra nel quadrato pronto a colpire la palla successiva. Se un partner commette un fallo entrambi i partner sono eliminati quindi vanno alla fine della linea d'attesa.

## SCHEDA #20

	<p><b>PERCORSI</b></p> <p>I percorsi sono successioni lineari di forme geometriche o figure diverse con differenti colori (es. segmenti continui e tratteggiati; curve ondulate; ripetizioni in linea di orme, cerchi – triangoli – quadrati colorati; barre orizzontali a piccola distanza come pioli di una scala, ecc.) modulabili a seconda dello spazio a disposizione.</p>
<p><b>REGOLE DI GIOCO</b></p>	
<p>I bambini sono portati a seguire lo sviluppo longitudinale del percorso, per esempio, calpestando intenzionalmente la grafica.</p> <p>Le diverse forme e i colori possono fornire lo spunto per proporre una varietà di combinazioni locomotori, come ad esempio:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 'seguire la linea continua a passo di camminata';</li><li>- 'saltellare (a piedi uniti, su un solo piede, ecc.) di qua e di là della linea tratteggiata';</li><li>- 'accovacciarsi e camminare in appoggio mani e piedi sulle corrispondenti orme';</li><li>- 'cambiare velocità quando si passa sulle linee curve';</li><li>- 'saltare evitando i triangoli, cerchi e quadrati rossi'; ecc.</li></ul> <p>Ci sono infinite modalità per utilizzare i percorsi. Quando sono doppi in parallelo, come quello rappresentato in figura, si possono anche utilizzare per degli slalom di coppia, piccole sfide tra bambini.</p> <p>È molto formativo chiedere ai bambini di creare loro stessi delle regole.</p>	

## SCHEDA #21



### La QUADRATURA DEL CERCHIO

Progetto grafico originale dell'Architetto Alessandra Bonomini, CEAS Comune di Piacenza in collaborazione con la classe 3° - indirizzo Design del liceo Artistico Statale "Bruno Cassinari" di Piacenza A.S. 2022-23.

#### REGOLE DI GIOCO

Il disegno è costituito da tre figure o 'bolli' le cui caratteristiche sono studiate per molteplici possibilità di gioco:

- 1) il primo bollo richiama la struttura del Tris e come questo può essere utilizzato per giocare (**Scheda #16**); esso è caratterizzato dalla presenza nelle caselle di uno dei progetti grafici creativi disegnati dalla classe del Liceo Artistico 'B.Cassinari' (scritta PLAYGROUND colorata);
  - 2) il secondo bollo richiama la struttura base del *Four square* e come questo può essere utilizzato nel gioco (**Scheda#19**); in più, contiene gli elementi della bussola e, quindi, può essere orientato rispetto ai punti cardinali e usato per aiutare i ragazzi nello studio dello spazio, nell'orientamento, nell'osservazione della proiezione delle ombre e nella conoscenza della collocazione di sé nel contesto della città; la bussola può essere utilizzata anche con le regole della forma singola (**Scheda#11**); i lati della figura quadrata sono anche graduati e quindi possono essere utili in attività di apprendimento attivo (collegamenti curriculari con la geometria, la matematica) oppure in giochi di sfida come il salto in lungo che hanno bisogno di sistemi di misurazione;
  - 3) il terzo bollo richiama la struttura base della 'campana' e connette tre moduli: una campana alfabetica (che contiene complessivamente tutte le lettere dell'alfabeto) e due campane numeriche contrapposte (che contengono tutti i numeri da 1 a 10) utilizzabili anche contemporaneamente in sfide tra squadre. Può essere utilizzata con le regole dell'Alphabet (**Scheda 7#**) e della campana singola e multipla (**Schede #8 e #9**)
- Tutti e tre i bolli sono corredati da corone circolari con elementi curvi segmentati. Sulla corona esterna del terzo bollo è altresì realizzato un orologio. Le corone e i segmenti componenti possono essere utilizzati come figure base per lo svolgimento di percorsi singoli o collegati a tre (**Scheda #20**) e, la terza, con le regole dell'orologio (**Scheda #12**)

## SCHEDA #22

### Proposte di giochi con piccoli attrezzi (realizzabili anche in aree non marcate)

#### SALTO CON LA FUNICELLA

##### Da soli

- Saltare girando la funicella in avanti da fermo o in movimento
- Saltare girando la funicella all'indietro
- Saltare la funicella a piedi uniti o su un singolo piede
- Saltare la funicella incrociata davanti al corpo, avanti o indietro
- Oscillare la funicella a sinistra e poi a destra
- Girare la funicella orizzontalmente in basso a terra e saltarla mentre si avvicina a ogni gamba
- Oscillare la funicella di lato e aprirla per saltarla
- Girare la funicella sopra la testa durante l'esecuzione di diverse andature
- Saltare in avanti consecutivamente (senza inciampare)
- Saltare per un minuto senza riposare

##### In coppia

- Saltare consecutivamente coordinandosi con un compagno posto di fronte ad una distanza di 30/40 cm (ciascuno con la propria funicella)
- Saltare consecutivamente coordinandosi con un compagno posto al proprio fianco e con una unica funicella; i giocatori (affiancati/in coppia) terranno un capo della funicella ciascuno con una sola mano, ovvero quella che si trova nella parte esterna alla coppia

#### SALTO CON LA FUNE TENUTA DA DUE ASSISTENTI

(è necessaria una fune lunga almeno 4 metri; si gioca con almeno 3 bambini di cui due fanno girare la fune)

**Sotto la luna.** Mentre la fune viene girata, un giocatore passa sotto la fune (sotto "la luna") poi gira attorno ad un giocatore che gira la fune, passa di nuovo sotto la fune e infine attorno al secondo giocatore che gira la fune descrivendo un "8".

**Sopra le stelle.** Mentre la fune viene girata, un giocatore si avvicina alla fune "entra" e salta (salta sopra "le stelle")

**Sotto la luna e sopra le stelle.** Mentre la fune viene girata un giocatore passa "sotto la luna", gira attorno ad un giocatore che gira la fune e salta "sopra le stelle", gira attorno all'altro giocatore che gira la fune descrivendo sempre un "8".

#### HULA HOOP

**Frullatore.** Tenendo in mano il cerchio, posizionarlo a terra in verticale. Fallo "prillare" (girare su sé stesso in senso orario o antiorario) e prima che cada a terra:

- Quanto tempo o quante volte ha girato il cerchio?
- Quanti giri sei riuscito a fare correndo attorno al cerchio?
- Quanti salti riesci a fare "entrando e uscendo" dal cerchio? (si inizia a saltare quando il cerchio inizia ad inclinarsi)

**Intorno e intorno.** Hula Hoop intorno alla vita, alle gambe, al collo e alle braccia: vedi per quanto tempo puoi continuare a far girare il cerchio. Mentre il cerchio gira prova a spostarlo da una parte all'altra del corpo (es. dalla vita alle cosce o alle ginocchia). Prova con due o più cerchi contemporaneamente.

**Salta il tuo cerchio hula!** Usa il tuo cerchio come una corda per saltare: puoi saltare in avanti, indietro. Quante volte puoi saltare senza un errore?



## Inventa una forma originale

Disegna una forma per il tuo playground ...

Nome



### REGOLE DI GIOCO

**NOME GIOCO:** \_\_\_\_\_

**Giocatori:**

**Materiale:**

**Livello di attività:**

**Scopo del gioco e svolgimento:**

**Regole:**

**Variante:**

## Inventa una forma originale

Disegna una forma per il tuo playground ...

Nome



### REGOLE DI GIOCO

**NOME GIOCO:** \_\_\_\_\_

**Giocatori:**

**Materiale:**

**Livello di attività:**

**Scopo del gioco e svolgimento:**

**Regole:**

**Variante:**



# WAHPS



**WAHPS A-SCUOLA** è un programma per la scuola primaria, finalizzato a favorire il **benessere**, il **movimento** e lo sviluppo di **abilità personali** di bambine e bambini nella comunità di appartenenza.



## PERCHÉ

Tra le sfide del nostro tempo, la promozione dello **stile di vita attivo** è uno strumento formidabile e alla portata di tutti per assicurare salute, a partire dall'infanzia.

Evidenze scientifiche dimostrano che l'attività fisica durante la giornata scolastica **favorisce l'apprendimento e migliora il comportamento in classe**.

Bambine e bambini attivi è più probabile che diventino adulti attivi, con grandi vantaggi per la loro **salute nel corso della vita**. Acquisendo conoscenze, valori, abilità, competenze relative alla salute (*health literacy*) e al movimento (*physical literacy*), potranno scegliere una vita sana e lavorare come **agenti di un cambiamento** nelle società future.



## CHE COSA

Nel programma WAHPS A-SCUOLA è prevista la realizzazione di tre buone pratiche:

- il trasporto attivo verso la scuola (**pedibus**);
- l'introduzione del movimento in classe con le **pause attive**;
- lo svolgimento di intervalli ricreativi quotidiani in aree di gioco appositamente allestite (**marked playgrounds**).



## CHI

Il programma WAHPS A-SCUOLA si basa sulla **collaborazione intersettoriale** nel **territorio** (servizio sanitario, scuola, comuni, cooperative, associazioni) e sostiene il coinvolgimento attivo delle **famiglie** e lo sviluppo del capitale sociale nelle **comunità**.

Il **gruppo di lavoro scolastico** (dirigenti, insegnanti, altro personale scolastico) si occupa della pianificazione, gestione e valutazione delle attività, con il supporto eventuale di competenze esterne (volontari, tutors, esperti educatori, figure tecniche) e utilizzando le risorse a disposizione (formazione, manualistica).

**Le bambine e i bambini** sono incoraggiati a riappropriarsi del tempo e degli spazi di vita, in particolare scolastici e urbani, diventandone fruitori più consapevoli e protagonisti.



## COME

Le scuole sono efficaci nel promuovere la salute se **ogni aspetto della vita scolastica** risulta orientato alla salute e al benessere: politiche di programmazione, ambiente fisico e sociale, metodi e programmi di insegnamento-apprendimento, relazioni con il territorio e la comunità.

Per questo, il Programma WAHPS A-SCUOLA utilizza l'approccio di **scuola 'globalmente attiva'** (*whole approach*) che incoraggia al movimento in tutte le occasioni possibili in orario scolastico ed extrascolastico e ne riconosce l'utilità quale strumento didattico.

Esso risulta coerente con l'**ottica sistemica ed ecologica** proposta dall'OMS nel suo Piano Globale per l'Attività Fisica e in accordo con l'Agenda 2030 (*More Active People for a Healthier World*): l'istruzione, l'attività fisica e lo sport favoriscono la **sostenibilità dello sviluppo** all'interno delle nostre società attraverso la mobilità attiva, la riduzione della spesa sanitaria, l'educazione alla cooperazione e al rispetto.



## QUANDO

La realizzazione del programma prevede diverse **tappe** che possono abbracciare più anni scolastici per poter **avviare** le tre buone pratiche, **implementarle** a pieno regime, **sostenerle nel tempo** e **trasferirle** ad altri plessi o istituti scolastici

Finanziato nell'ambito del Programma della Prevenzione 2019 del Centro Nazionale per il Controllo delle Malattie (CCM) del Ministero della Salute e promosso dal Dipartimento Sanità della Regione Abruzzo.

(<https://www.ccm-network.it/progetto.jsp?id=node/2022&idP=740> )