

15 IDEE VECCHIE E NUOVE PER GIOCARE, ALLENARSI E DIVERTIRSI INSIEME



CLASSI IV E V

SCUOLA PRIMARIA DI S. MARTINO DI CASTROZZA

A.S. 2018-2019

INDICE ALFABETICO:

- [DODGEBALL](#)
- [GIOCO DELLE AUTO](#)
- [GIRO DEL MONDO](#)
- [HORSE](#)
- [MINIERA](#)
- [NAVETTA](#)
- [PAC-MAN](#)
- [PALLA PRIGIONIERA](#)
- [E' COMINCIATO TUTTO CON LA PIZZA](#)
- [PRENDI E SCAPPA](#)
- [RAGNO](#)
- [RUBA BANDIERA](#)
- [SEQUENZA DI COLORI](#)
- [STREGA COMANDA COLOR](#)
- [ZONA PERICOLOSA](#)

DODGEBALL

TIPOLOGIA DI GIOCO: è un gioco a squadre.

PER CHI: adatto a giocatori dai 7 ai 15 anni.

ABILITÀ SVILUPPATE: mira e velocità; spirito di squadra, collaborazione.

NUMERO GIOCATORI: in numero pari, da 6 a 20 o più.

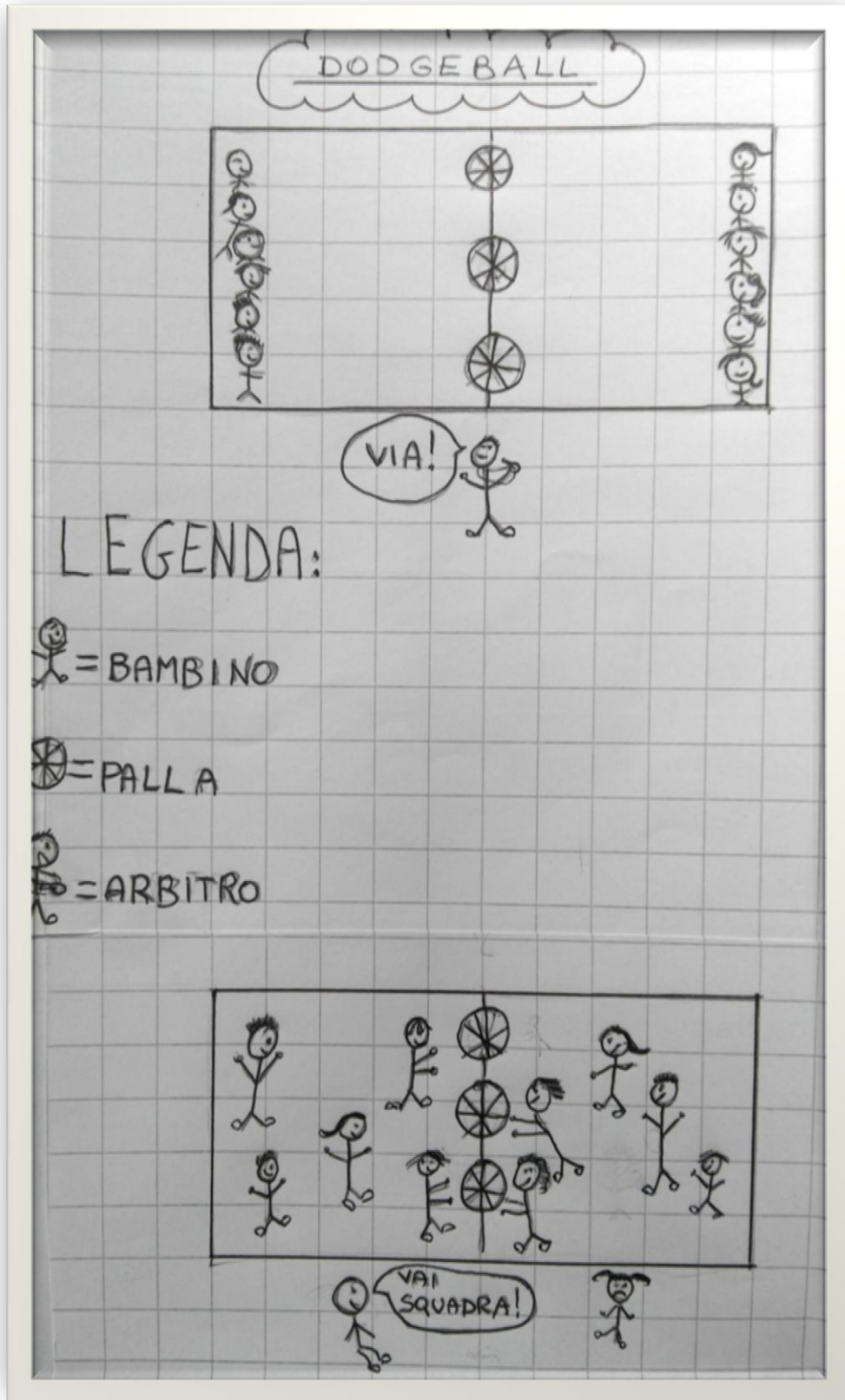
LUOGO: si gioca in palestra o all'esterno (basta che ci sia un campo di gioco...).

MATERIALI ED ATTREZZI: 2 o più palle (dipende da quanti giocatori ci sono in campo).

PREPARAZIONE: si posizionano le palle sulla linea di metà campo. Si dividono i giocatori in due squadre.

SVOLGIMENTO: i giocatori di entrambe le squadre si dispongono sul fondo del campo, nella rispettiva area. Quando l'arbitro dà il "Via!" questi, dal fondo del campo, corrono a prendere le palle. Chi le prende può colpire i bambini della squadra avversaria; se ci riesce, il bambino che è stato colpito è eliminato. Se viene colpito in testa non è eliminato. Se qualcuno prende la palla al volo, quello che l'ha tirata è eliminato; se la palla fa rimbalzo per terra o sul muro e colpisce un bambino, questo non è eliminato. Se un bambino di una squadra è eliminato, un giocatore della sua squadra può liberarlo prendendo la palla al volo o colpendo un avversario.

DA RICORDARE: i giocatori non possono entrare nel campo della squadra avversaria!



[Ritorna all'indice](#)

GIOCO DELLE AUTO

TIPOLOGIA DI GIOCO: gioco di competizione e di competenze, un po' movimentato.

PER CHI: adatto per giocatori dai 6 anni ai 10 anni di età.

ABILITA' SVILUPPATE: attenzione a chi si ha davanti e dietro, concentrazione, prontezza di riflessi, mantenere tranquillità.

NUMERO GIOCATORI: minimo 7 giocatori, massimo 15.

LUOGO: si può giocare ovunque: sia all'aperto che al chiuso, in grandi o medi spazi; basta che i bambini stiano attenti quando corrono.

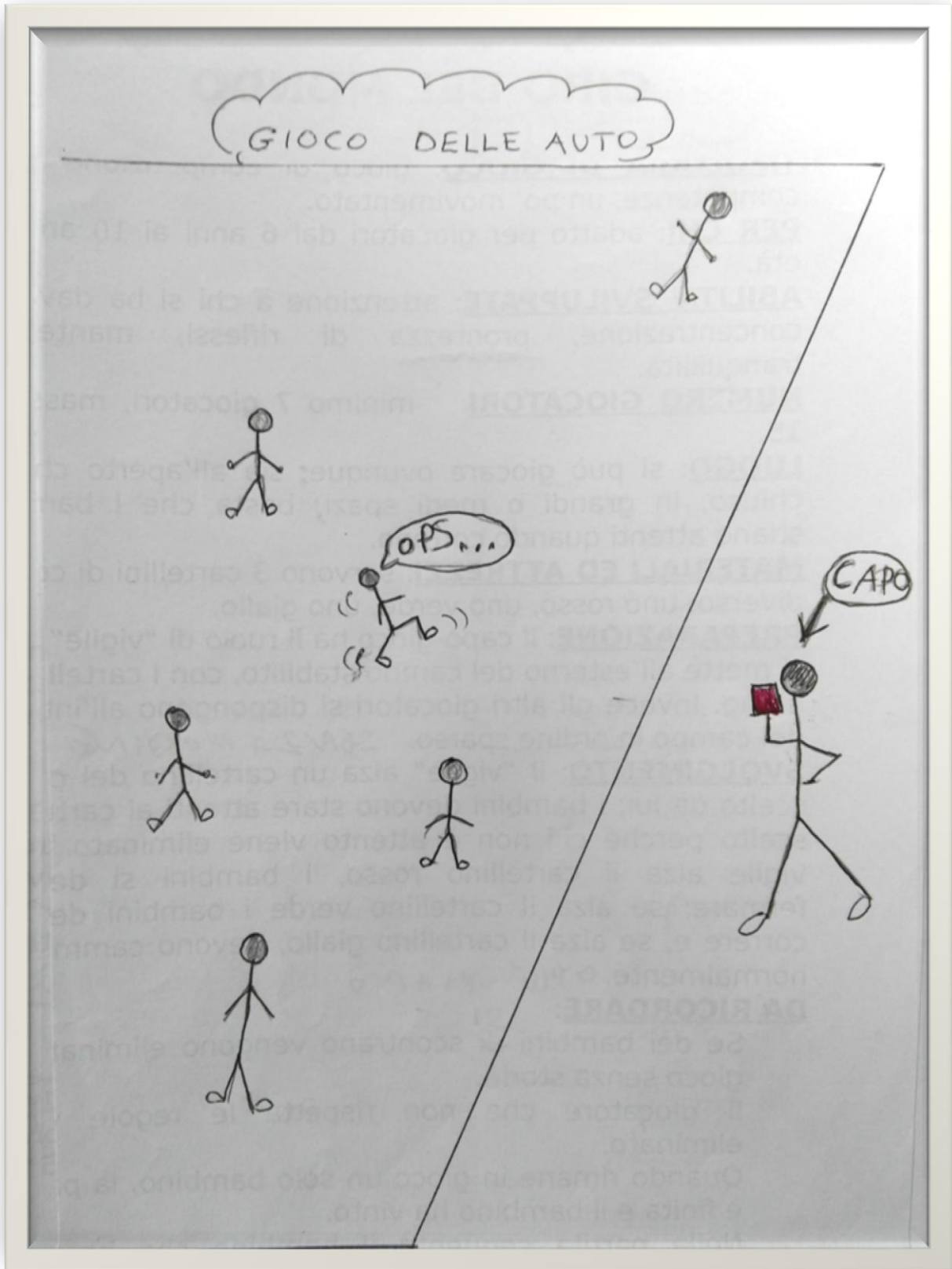
MATERIALI ED ATTREZZI: servono 3 cartellini di colore diverso: uno rosso, uno verde, uno giallo.

PREPARAZIONE: Il capo-gioco ha il ruolo di "vigile". Egli si mette all'esterno del campo stabilito, con i cartellini in mano. Invece gli altri giocatori si dispongono all'interno del campo senza un ordine preciso.

SVOLGIMENTO: il "vigile" alza un cartellino del colore scelto da lui; i bambini devono stare attenti al cartellino scelto perché chi non è attento viene eliminato. Se il vigile alza il cartellino rosso, i bambini si devono fermare; se alza il cartellino verde i bambini devono correre e, se alza il cartellino giallo, devono camminare normalmente o più piano.

DA RICORDARE:

- Se dei bambini si scontrano vengono eliminati dal gioco senza storie.
- Il giocatore che non rispetta le regole viene eliminato.
- Quando rimane in gioco un solo bambino, la partita è finita e il bambino ha vinto.
- Nella partita seguente il bambino che ha vinto diventerà il "vigile" e sarà lui a tenere i cartellini.



[Ritorna all'indice](#)

GIRO DEL MONDO

TIPOLOGIA DI GIOCO: gioco di competizione tranquillo, con l'uso di attrezzi.

PER CHI: adatto per giocatori dai 7 anni in su.

ABILITA' SVILUPPATE: allena la mira, la coordinazione occhio-mano, mantenere concentrazione e tranquillità.

NUMERO GIOCATORI: minimo 5 giocatori, massimo 15.

LUOGO: si può giocare sia all'aperto che al chiuso, però ci deve essere un canestro.

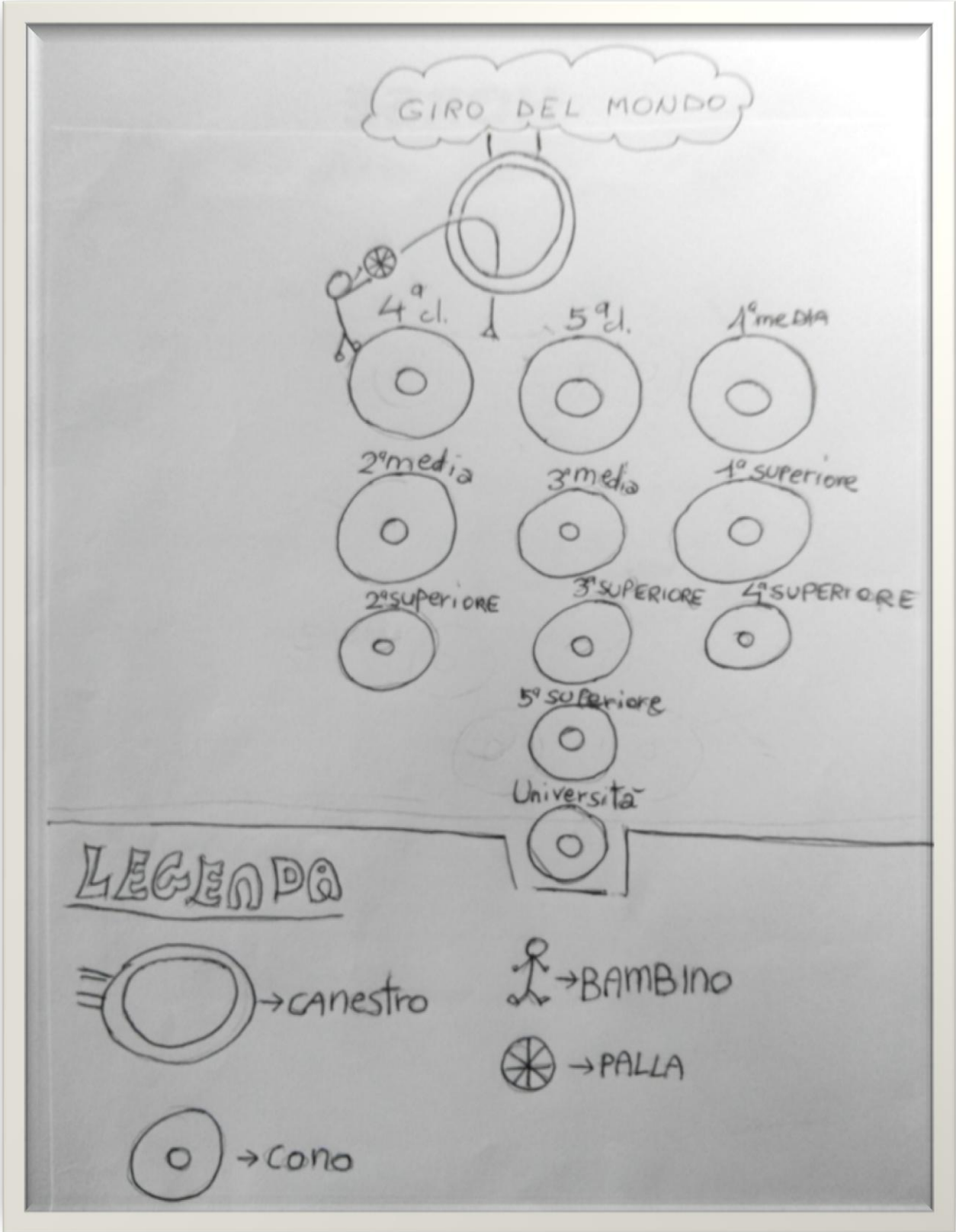
MATERIALI ED ATTREZZI: servono 11 coni e un canestro.

PREPARAZIONE: disporre 3 file di 3 coni ciascuna davanti al canestro, la prima fila distante da esso circa m.1,5. Disporre altri 2 coni dietro l'ultima fila, al centro; ogni cono rappresenta una classe.

SVOLGIMENTO: i bambini si mettono in fila accanto al 1° cono (= 4[^]elementare) e, uno alla volta, tirano al canestro. Se il giocatore fa canestro passa al cono (classe) successivo (dalla 4[^] alla 5[^]); se non ci riesce resta nel cono della 4[^]. Si continua così finché un giocatore riesce a fare canestro dall'ultimo cono.

DA RICORDARE:

I 3 coni sotto il canestro rappresentano la 4[^]- 5[^] - 1[^]media; quelli della seconda fila 2[^]media – 3[^]media – 1[^] superiore; quelli della terza fila 2[^] superiore – 3[^] superiore – 4[^] superiore; quello immediatamente dietro la 5[^] superiore e l'ultimo l'Università!



[Ritorna all'indice](#)

HORSE

TIPOLOGIA DI GIOCO: è un gioco di gruppo, tutti contro tutti.

PER CHI: per bambini dai 7 ai 10 anni.

ABILITÀ SVILUPPATE: la mira, lo spirito di gruppo e il saper perdere.

NUMERO GIOCATORI: almeno 6 giocatori.

LUOGO: un campo da basket.

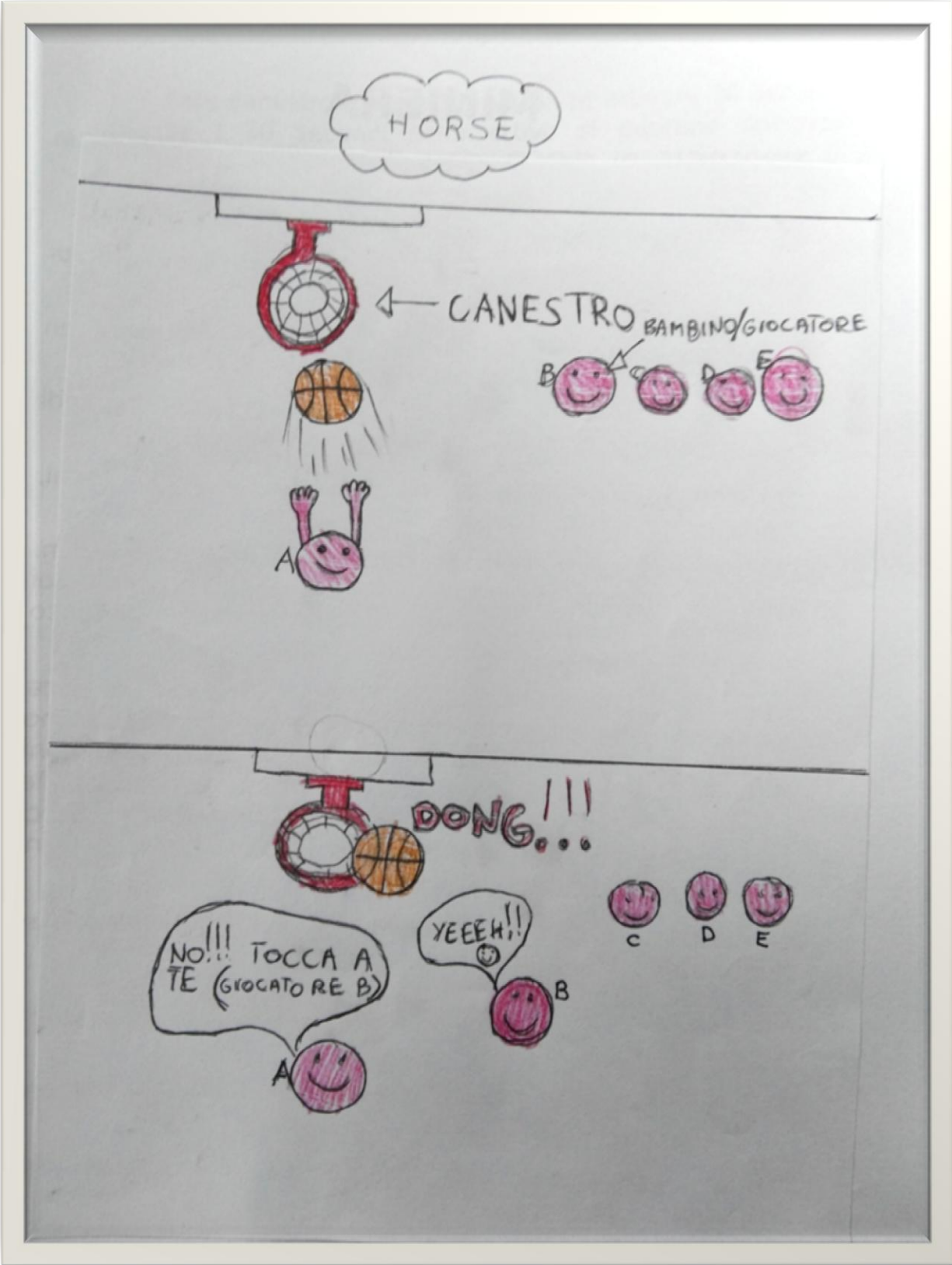
MATERIALI ED ATTREZZI: un pallone da basket (serve anche un canestro).

PREPARAZIONE: i giocatori si mettono in fila di fianco al canestro.

SVOLGIMENTO: il primo della fila tira la palla nel canestro dal punto che vuole, anche spostandosi nel campo di gioco. Se non fa canestro passa la palla al bambino successivo, che tira la palla dal punto che preferisce. Se il giocatore fa canestro, il bambino che lancia dopo deve fare canestro dal punto in cui ha tirato quello prima, ma se non ci riesce ottiene la lettera H. Si continua così e il primo che a forza di sbagliare canestri ottiene la parola intera (HORSE) è eliminato.

DA RICORDARE:

si può tirare da dove si vuole. L'ultimo che rimane in gioco VINCE!!!



[Ritorna all'indice](#)

MINIERA

TIPOLOGIA DI GIOCO: gioco di squadra; si tratta di un gioco di movimento con l'uso di attrezzi.

PER CHI: adatto per giocatori dai 6 anni in su.

ABILITA' SVILUPPATE: velocità, coordinazione occhio-mano, agilità, spirito di gruppo.

NUMERO GIOCATORI: si devono formare 2 squadre con un minimo di 3 giocatori per squadra.

LUOGO: si può giocare sia all'aperto che al chiuso, in grandi o medi spazi, però ci deve essere un canestro.

MATERIALI ED ATTREZZI: servono 2 palle, birilli, cerchi, mattonelle, cinesini, mattoni.

PREPARAZIONE: disporre un cerchio rosso per terra a 2 m. circa dal canestro, appena davanti collocare un mattone, poi 3 mattonelle allineate e, sotto il canestro, i cinesini. A fianco delle mattonelle disporre un cerchio verde e 2 birilli.

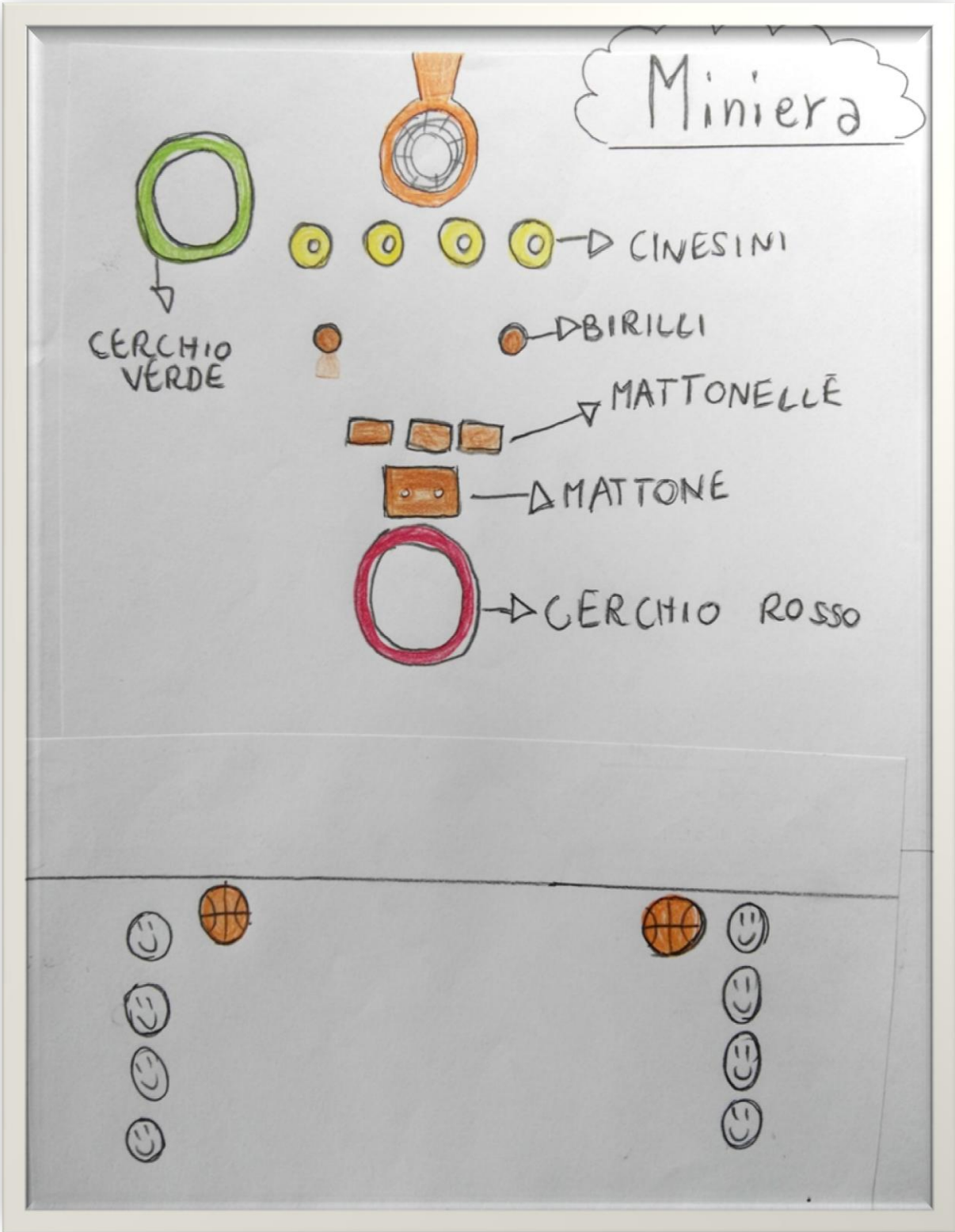
SVOLGIMENTO: si dividono i bambini in 2 squadre, con una palla per squadra. I giocatori di ogni squadra si dispongono su una fila. L'arbitro dà il "VIA" e il primo giocatore di ogni fila parte. Ognuno si dirige dove preferisce (dai birilli, dalle mattonelle, ecc.); da lì deve cercare di fare canestro. Se ci riesce porta il proprio oggetto vicino alla sua squadra. Ogni oggetto vale un punteggio diverso.

Si continua così con tutti i giocatori delle due squadre per un tempo stabilito in precedenza.

Vince la squadra che totalizza il maggior punteggio.

DA RICORDARE:

- I birilli valgono 7 punti, le mattonelle 5 punti, il mattone 10 punti.
- Fare canestro dal cerchio rosso "ruba" un oggetto alla squadra avversaria.
- Fare canestro dal cerchio verde fa attivare 30 secondi; se i 30 secondi sono attivi, si possono spegnere facendo canestro dal cerchio verde.
- Chi non fa canestro torna a mani vuote, dà la palla al compagno seguente che continua a giocare.



[Ritorna all'indice](#)

NAVETTA

TIPOLOGIA DI GIOCO: gioco di riscaldamento; di gruppo, ma anche a squadre.

PER CHI: adatto per giocatori dai 6 anni in su.

ABILITA' SVILUPPATE: velocità, agilità, lealtà.

NUMERO GIOCATORI: minimo 2, massimo 20 circa.

LUOGO: si può giocare in uno spazio abbastanza grande, meglio se in palestra.

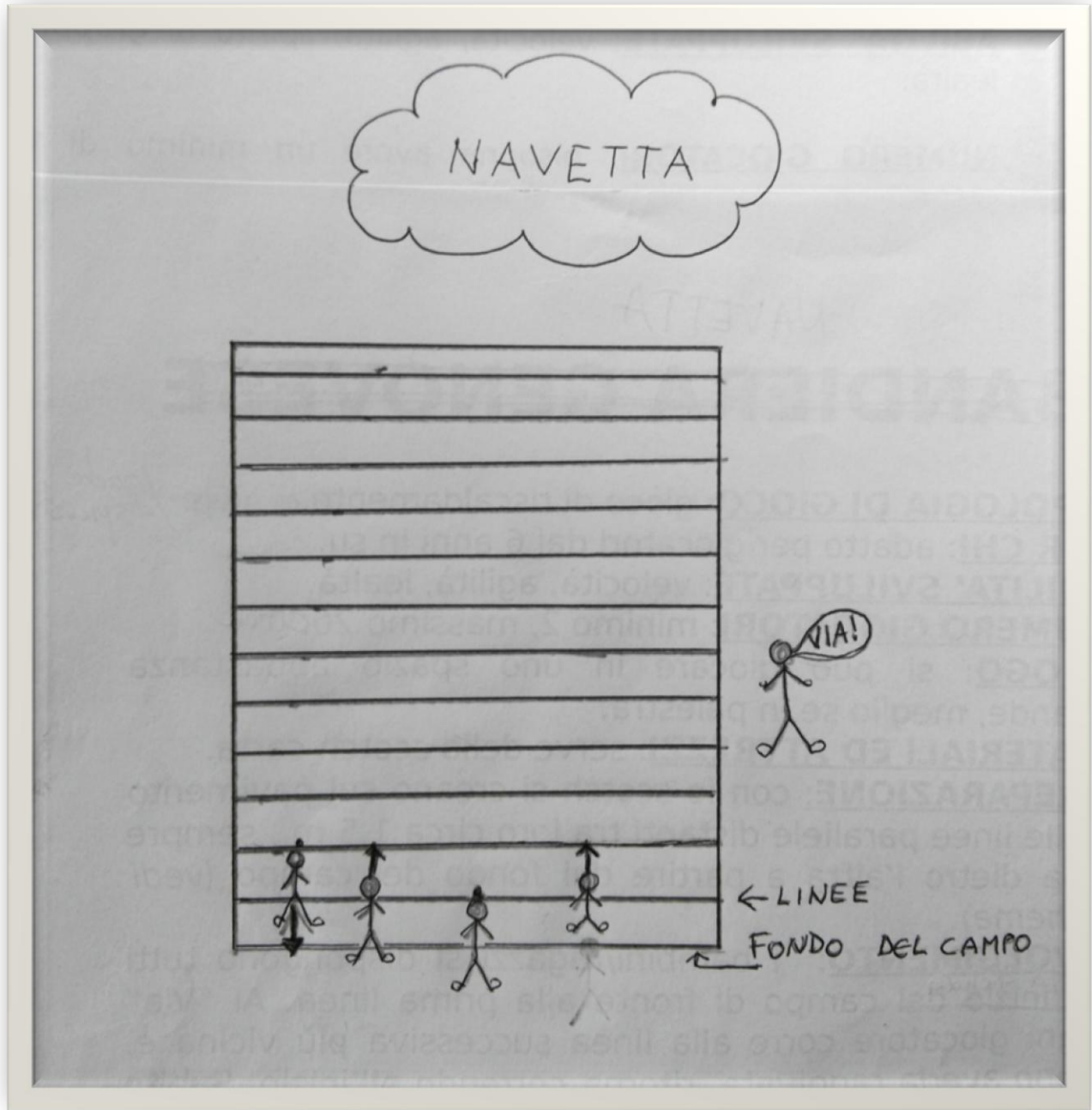
MATERIALI ED ATTREZZI: serve dello scotch-carta.

PREPARAZIONE: con lo scotch si creano sul pavimento delle linee parallele distanti tra loro circa 1,5m., sempre una dietro l'altra a partire dal fondo del campo.

SVOLGIMENTO: i bambini/ragazzi si dispongono tutti a fondo campo di fronte alla prima linea. Al "Via" ogni giocatore corre alla linea successiva più vicina e, dopo averla raggiunta, ritorna correndo all'inizio. Subito dopo riparte e deve arrivare alla seconda linea più vicina e tornare di nuovo all'inizio; dopo fino alla terza e ancora all'inizio, e così via. Vince chi per primo arriva all'ultima linea e corre all'inizio.

DA RICORDARE:

Non si spinge e non si cerca di imbrogliare!!!



[Ritorna all'indice](#)

PAC-MAN

TIPOLOGIA DI GIOCO: gioco di gruppo, per riscaldamento e movimento.

PER CHI: adatto per giocatori dai 5 ai 14 anni.

ABILITA' SVILUPPATE: velocità, agilità, spirito di gruppo, lealtà.

NUMERO GIOCATORI: bisogna avere un minimo di 6 giocatori fino a un massimo di 25.

LUOGO: si può giocare al chiuso, in grandi o piccoli spazi: dipende dal numero di giocatori.

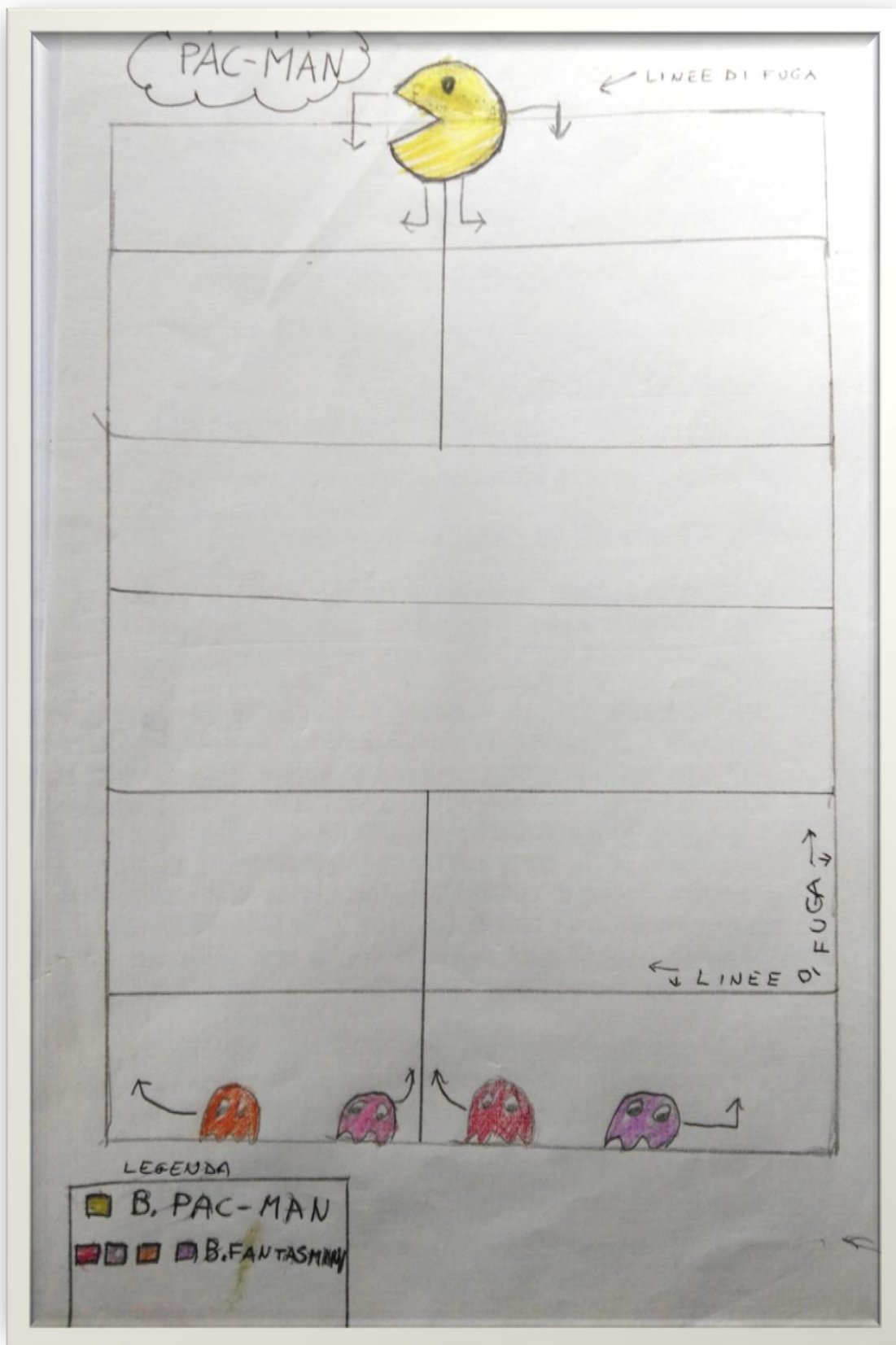
MATERIALI ED ATTREZZI: serve un rotolo di scotch-carta.

PREPARAZIONE: lo scotch serve per tracciare delle linee di fuga sul campo da gioco. Si stabilisce chi tra i giocatori sarà Pac-man. Si definisce un tempo di gioco.

SVOLGIMENTO: al “Via” dell’arbitro i bambini scappano lungo le vie di fuga preparate all’inizio del gioco e Pac-man deve cercare di prenderli, sempre correndo sulle linee. Se Pac-man prende un giocatore, questo deve fermarsi e gli altri bambini liberi devono liberarlo passandogli tra le gambe divaricate.

DA RICORDARE:

- Il numero delle linee è in rapporto al numero dei giocatori.
- Le linee non possono essere tracciate in obliquo, ma solo in verticale e orizzontale; inoltre devono essere collegate tra loro per creare dei percorsi (linee di fuga).
- I giocatori correndo non devono “tagliare” gli angoli.
- Pac-man non può prendere un giocatore che sta liberando un compagno.



[Ritorna all'indice](#)

PALLA PRIGIONIERA

TIPOLOGIA DI GIOCO: gioco di squadra.

PER CHI: adatto per giocatori dai 7 ai 12 anni.

ABILITA' SVILUPPATE: prontezza di riflessi, agilità, mira.

NUMERO GIOCATORI: da 10 a 20 giocatori.

LUOGO: si può giocare al chiuso in grandi spazi, oppure all'aperto se si fa attenzione a non perdere la palla.

MATERIALI ED ATTREZZI: servono 4 palloni.

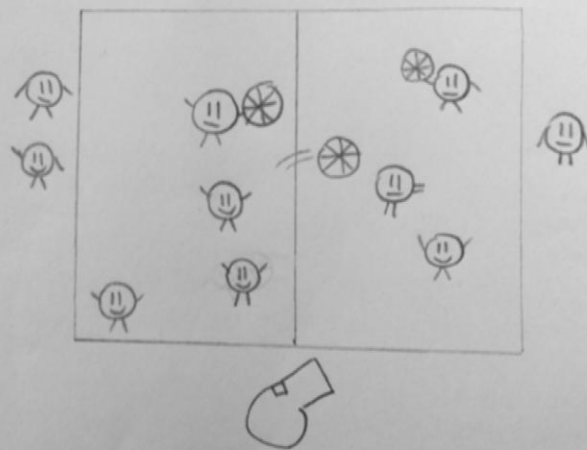
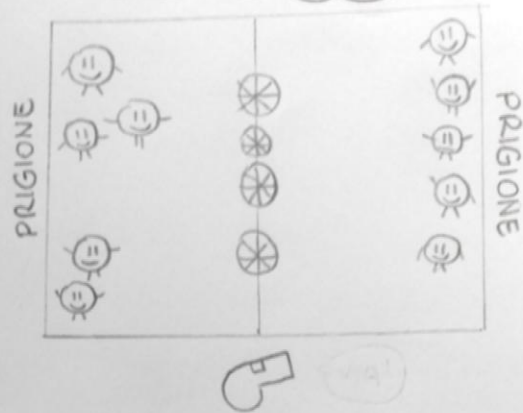
PREPARAZIONE: si divide il campo di gioco in due settori tracciando una linea; sopra la linea si mettono i palloni. All'estremità di ogni settore ci sono le prigioni.

SVOLGIMENTO: si dividono i bambini in 2 squadre, ciascuna si posiziona nel proprio settore. Al fischio dell'arbitro i giocatori corrono a prendere i palloni e si inizia a tirare verso i giocatori avversari. Chi viene colpito diventa prigioniero della squadra avversaria e finisce nella prigione "nemica". Se la palla entra nella prigione, il prigioniero la prende e cerca di colpire la squadra che lo ha imprigionato; se ci riesce torna libero e finisce in prigione il bambino che lui ha colpito. Si continua così finché una delle due squadre ha fatto prigionieri tutti i giocatori della squadra avversaria.


DA RICORDARE:


- Quando si viene colpiti dalla palla avversaria bisogna accettare le regole, senza protestare o imbrogliare.
- Le squadre devono essere equilibrate.


PALLA PRIGIONIERA



LEGENDA

 = BAMBINO

 = ARBITRO

 = PALLA

[Ritorna all'indice](#)

È COMINCIATO TUTTO CON LA PIZZA

TIPOLOGIA DI GIOCO: è un gioco di riscaldamento, da fare tutti contro tutti.

PER CHI: bambini dai 6 agli 11 anni.

ABILITÀ SVILUPPATE: velocità e mira.

NUMERO GIOCATORI: per giocare servono minimo 3 giocatori. Non c'è un massimo.

LUOGO: in una palestra abbastanza grande (dipende in quanti si è).

MATERIALI ED ATTREZZI: servono delle palline morbide (da 2 a 7) che non fanno male e, se si vuole, alcuni materassi.

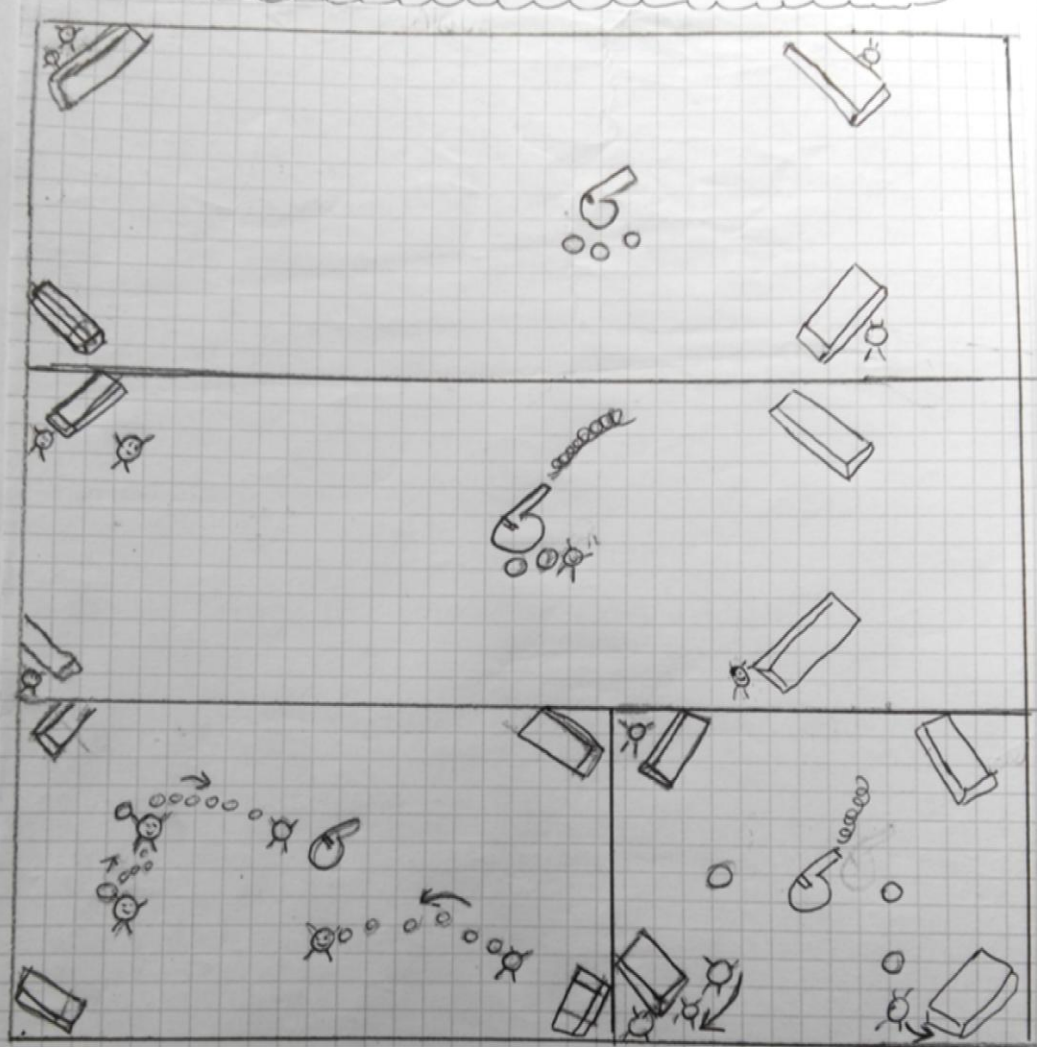
PREPARAZIONE: bisogna mettere i materassi appoggiati a qualcosa, in modo che ci si possa nascondere dietro. I bambini devono sparpagliarsi per il campo da gioco.





SVOLGIMENTO: il capo-gioco lancia le palline in aria, chi le prende deve inseguire gli altri giocatori e cercare di colpirli. Se qualcuno schiva la pallina che gli viene lanciata la può prendere. Chi viene preso sulla pancia, sulla schiena o in testa deve fermarsi e contare fino a 20. Se viene preso sulle braccia o sulle gambe è "ferito" e per curarlo qualcun altro lo deve toccare per 5 secondi. Se qualcuno prende la pallina al volo, deve fermarsi solo per 10 secondi, poi può ricominciare a giocare.

Se si usano i materassi, all'improvviso l'insegnante può dire: "C'è l'alluvione!" e tutti devono nascondersi dietro ai materassi, lasciando le palline al centro del campo di gioco. Dopo un po' si può ricominciare a giocare.

DA RICORDARE: quando si ricomincia il gioco dopo "l'alluvione", rileggere le regole dall'inizio!

E' COMINCIATO TUTTO CON LA PIZZA



-  = ARBITRO
-  = PALLINE
-  BAMBINI
-  MATERASSI

[Ritorna all'indice](#)

PRENDI E SCAPPA

TIPOLOGIA DI GIOCO: gioco uno contro tutti, di movimento, senza attrezzi.

PER CHI: adatto a tutti.

ABILITÀ SVILUPPATE: velocità, resistenza alla fatica, agilità.

NUMERO GIOCATORI: minimo 4, non c'è un massimo.

LUOGO: dappertutto: all'aperto, all'interno, ma in spazi abbastanza ampi.

MATERIALI E ATTREZZI: non servono attrezzi di alcun genere.

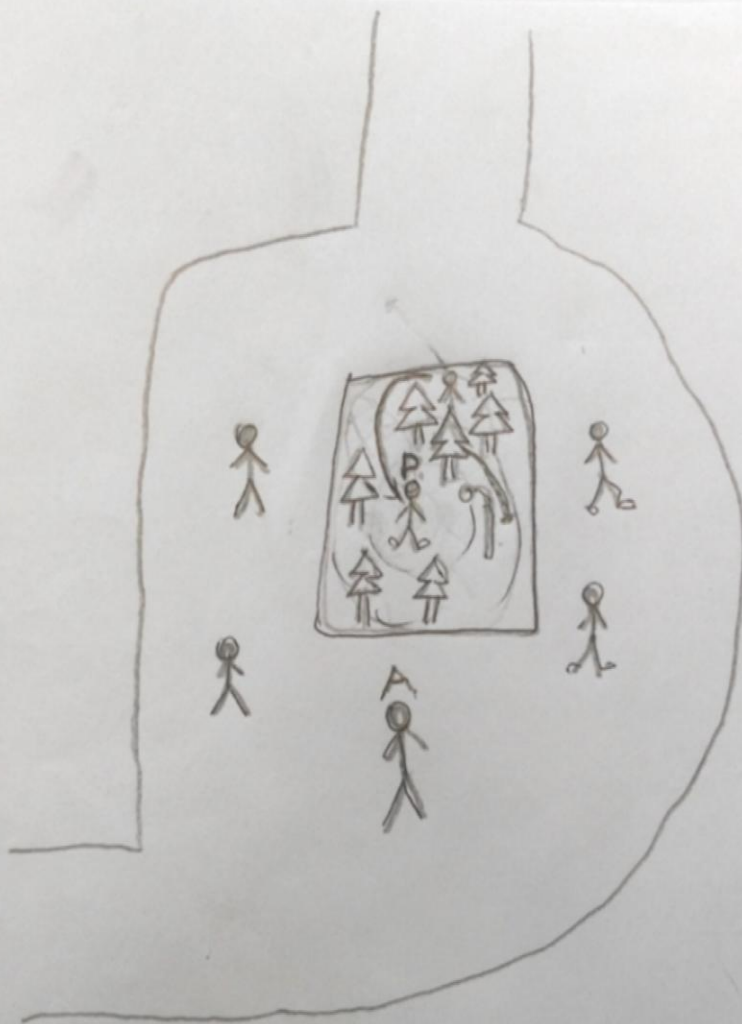
PREPARAZIONE: non ci sono attrezzi, quindi, di conseguenza non serve preparare niente.

SVOLGIMENTO: l'arbitro sceglie un bambino che deve prendere gli altri giocatori i quali si dispongono in ordine sparso. Quando l'arbitro dà il "VIA", il bambino scelto deve cercare di prendere gli altri; se ne prende uno, sarà quello preso a inseguire a sua volta gli altri giocatori. Si continua così per un tempo stabilito in precedenza dall'arbitro.

DA RICORDARE:

- *Non si possono fare storie: se un bambino è preso, è preso.*
- *Non si approfitta del più lento o del più debole o del più piccolo.*

PRENDI E SCAPPA



A = ARBITRO

P = BAMBINO CHE PRENDE

[Ritorna all'indice](#)

RAGNO

TIPOLOGIA DI GIOCO: gioco d'azione, con o senza attrezzi, senza squadre.

PER CHI: adatto a giocatori dai 6 ai 14 anni

ABILITA' SVILUPPATE: astuzia e attenzione

NUMERO GIOCATORI: non c'è un numero preciso, ma dev'esserci almeno un minimo di 5 giocatori.

LUOGO: palestra

MATERIALI E ATTREZZI: servono una palla e quattro materassi

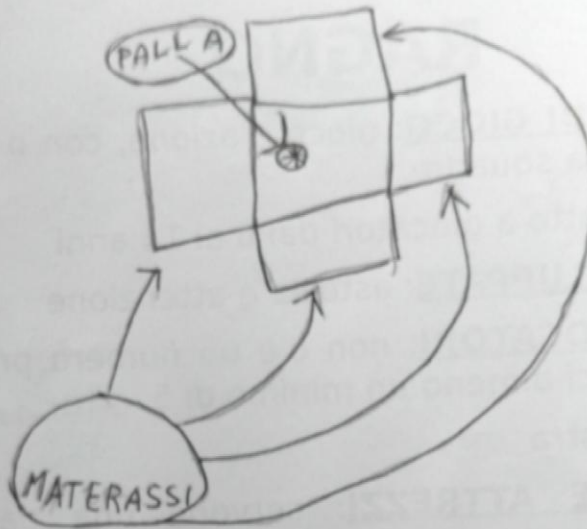
PREPARAZIONE: stabilire all'inizio chi fa "il ragno"; piazzare i materassi in modo da formare un cerchio.

SVOLGIMENTO: il "ragno" si mette al centro dei materassi, con la palla. I giocatori, ad eccezione del "ragno", si posizionano all'esterno dei materassi. Al "Via!" dell'arbitro i bambini si mettono a correre in direzione dei materassi; quando arrivano ai materassi devono passarci dentro senza farsi prendere dal "ragno". Se il "ragno" colpisce un giocatore con la palla, questo viene "avvelenato", cioè eliminato dal gioco; se invece prende un giocatore con le mani, quello che è stato preso aiuta il "ragno" a catturare gli altri.

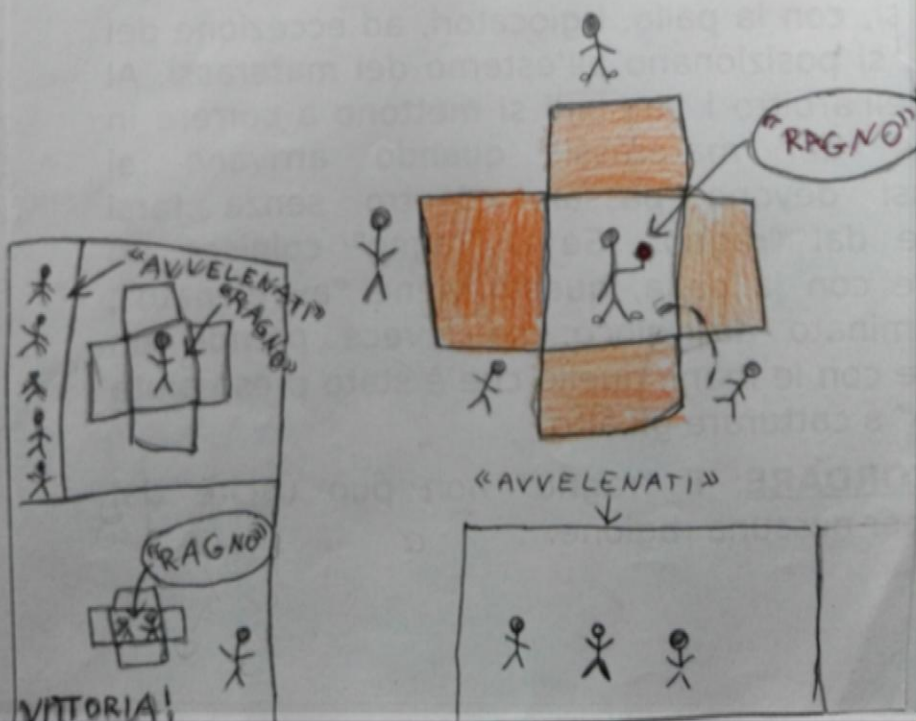
DA RICORDARE: il "ragno" non può uscire dal cerchio per nessuna ragione.

RAGNO

PREPARAZIONE



GIOCO



[Ritorna all'indice](#)

RUBA BANDIERA

TIPOLOGIA DI GIOCO: gioco di squadra e di movimento.

PER CHI: adatto a tutti, ma in particolare per giocatori a partire dalla 1^a elementare.

ABILITA' SVILUPPATE: allena l'attenzione, l'ascolto, la velocità di riflessi, l'agilità, lo spirito di squadra.

NUMERO GIOCATORI: minimo 5 -7 giocatori: 1 capogioco e 2 squadre con un minimo di 2 giocatori per squadra.

LUOGO: si può giocare sia all'aperto che al chiuso, in piccoli o medi spazi.

MATERIALI ED ATTREZZI: servono un fazzoletto e dello scotch-carta.

PREPARAZIONE: preparare l'area di gioco tracciando sul pavimento 2 linee, una di fronte all'altra, con lo scotch-carta. Formare due squadre con uno stesso numero di giocatori.

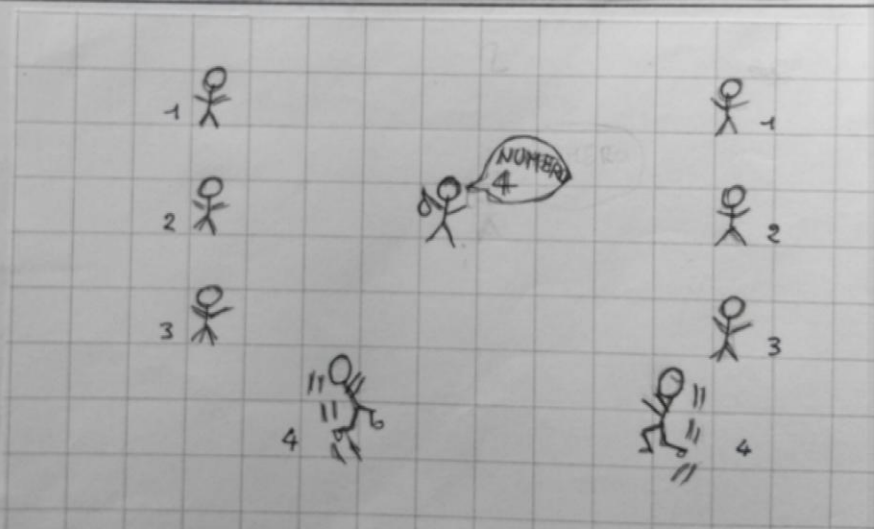
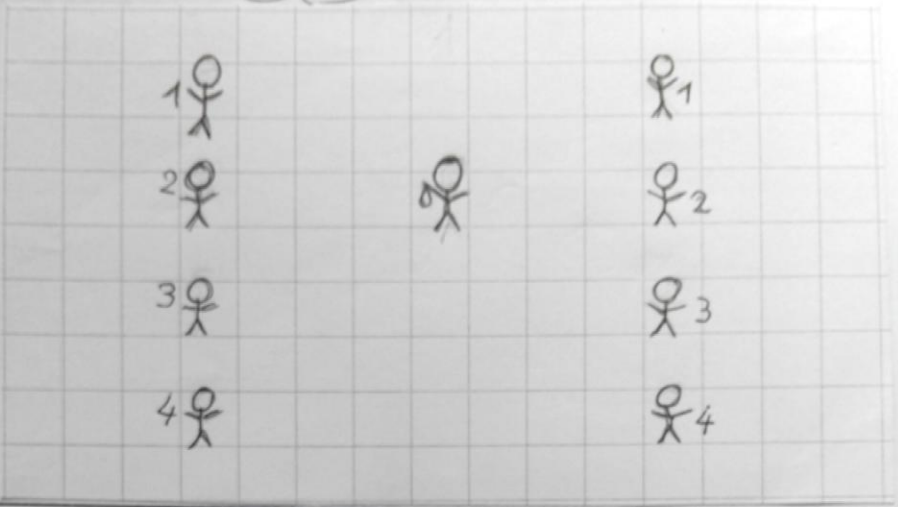
SVOLGIMENTO: si dispongono i bambini delle 2 squadre lungo le due linee; si affida a ciascuno un numero in successione ordinata (1,2,3,4, ecc.): i giocatori che si trovano uno di fronte all'altro avranno lo stesso numero. Il capo-gioco tiene in mano il fazzoletto ben visibile e chiama un numero. I due giocatori ai quali è stato assegnato quel numero corrono per cercare di prendere il fazzoletto. Il primo che lo afferra e lo porta alla sua squadra ottiene un punto per la sua squadra.

Se l'avversario riesce a toccare il giocatore che ha preso il fazzoletto prima che questo raggiunga la linea della sua squadra, il punto va alla squadra avversaria.

DA RICORDARE:

- Si continua così finchè sono stati chiamati, anche più volte, tutti i giocatori delle due squadre.
- Vince la squadra che totalizza il maggior punteggio.

RUBA BANDIERA



LEGENDA:

☺ = BAMBINO

☺ = ARBITRO con FAZZOLETTO

[Ritorna all'indice](#)

SEQUENZA DI COLORI

TIPOLOGIA DI GIOCO: gioco di squadra, gioco di movimento, con l'uso di attrezzi.

PER CHI: adatto per giocatori dai 7 anni in su.

ABILITA' SVILUPPATE: velocità, attenzione e memoria.

NUMERO GIOCATORI: in numero pari, da un minimo di 6 giocatori.

LUOGO: si può giocare dappertutto.

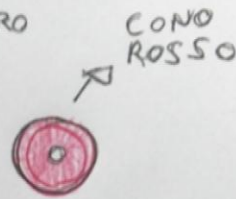
MATERIALI E ATTREZZI: servono 2 coni verdi, 3 coni rossi, 2 coni gialli e 2 coni blu/azzurri (in tutto 9 coni).

PREPARAZIONE: si devono formare 2 squadre con un minimo di 3 giocatori per squadra.

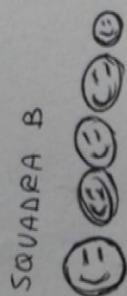
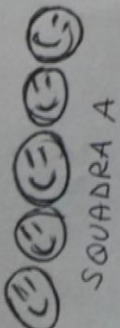
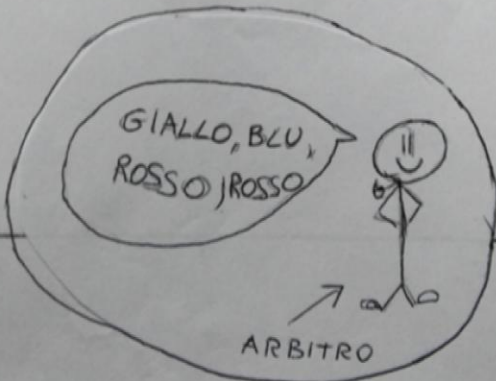
SVOLGIMENTO: si dispongono i coni formando un quadrato abbastanza grande. L'arbitro dice prima una sequenza di 3 colori, poi una di 4, poi una di 5 e una di 7 colori. Al "Via!" parte un giocatore di una squadra e uno dell'altra, ognuno deve toccare i coni nella sequenza esatta detta dall'arbitro.

DA RICORDARE: quando un bambino esegue correttamente la sequenza, deve battere il cinque al compagno di squadra successivo e questo può partire a sua volta dopo aver ascoltato la nuova sequenza.

SEQUENZA DI COLORI



CONO VERDE



STREGA COMANDA COLOR

TIPOLOGIA DI GIOCO: gioco libero con l'uso di materiali e oggetti di qualsiasi colore.

PER CHI: adatto per giocatori dai 6 ai 12 anni.

ABILITA' SVILUPPATE: allena la velocità, l'agilità, l'astuzia.

NUMERO GIOCATORI: per divertirsi serve un minimo di 4 giocatori .

LUOGO: si può giocare sia all'aperto che al chiuso, in grandi o medi spazi, basta che nel luogo scelto possano trovarsi oggetti del colore pronunciato dalla "Strega".

MATERIALI ED ATTREZZI: servono solo oggetti casuali colorati.

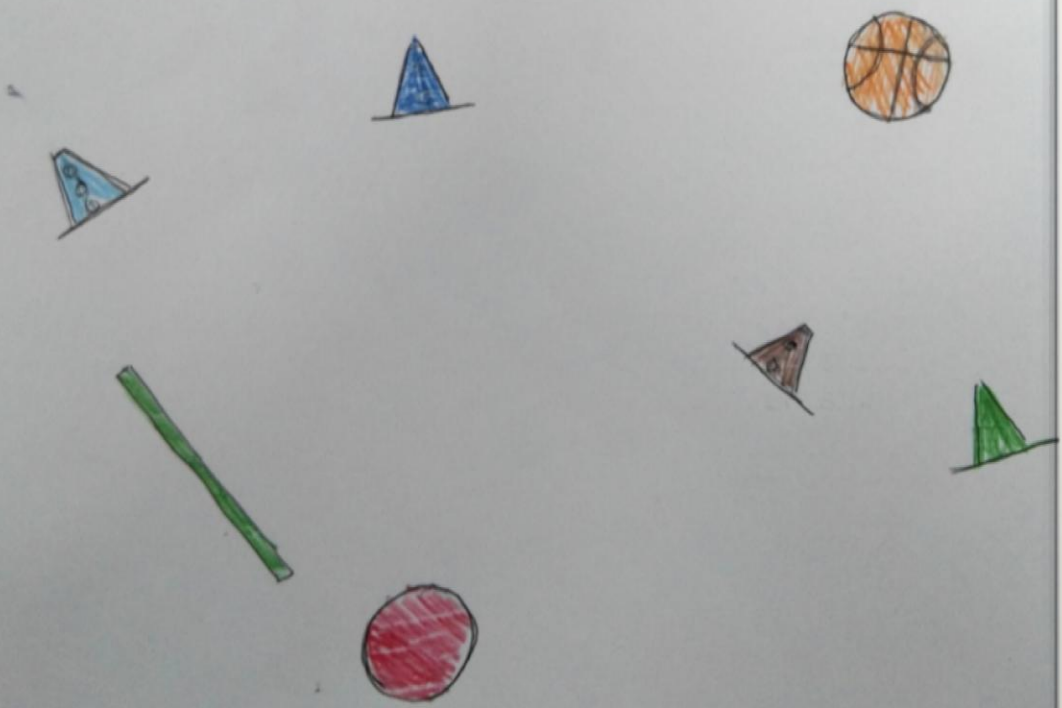
PREPARAZIONE: si decide chi è "la Strega". La "Strega" si pone davanti agli altri bambini.

SVOLGIMENTO: i bambini sono in gruppo, fermi davanti alla "Strega"; dicono: *"Strega comanda color, che colore vuoi?"*. La "Strega" risponde con il nome di un colore scelto da lei. I bambini devono scappare e toccare qualcosa con il colore scelto dalla "Strega". Questa li rincorre cercando di prenderli; se un bambino non tocca il colore prima che la "Strega" lo raggiunga e lo tocchi, allora quel bambino diventa "la Strega".

DA RICORDARE:

- non ci sono vincitori;
- si gioca finchè si vuole o finchè si ha tempo.

STREGA COMANDA COLOR



ZONA PERICOLOSA

TIPOLOGIA DI GIOCO: gioco di gruppo, uno contro gli altri, con l'uso di attrezzi.

PER CHI: adatto per giocatori dai 7 agli 11 anni.

ABILITA' SVILUPPATE: velocità, agilità, astuzia.

NUMERO GIOCATORI: non c'è un numero preciso, ma per poter giocare serve un minimo di 5 giocatori.

LUOGO: si può giocare sia all'aperto che al chiuso, in grandi spazi; è da preferire la palestra.

MATERIALI ED ATTREZZI: servono solo dei cinesini.

PREPARAZIONE: piazzare i cinesini al mezzo del campo per creare la "zona pericolosa".

SVOLGIMENTO: si decide chi è il giocatore che sta nella "zona pericolosa". Gli altri giocatori, posizionati a un lato del campo, devono correre al lato opposto passando per la "zona pericolosa" finché finisce il tempo stabilito in precedenza dall'arbitro.

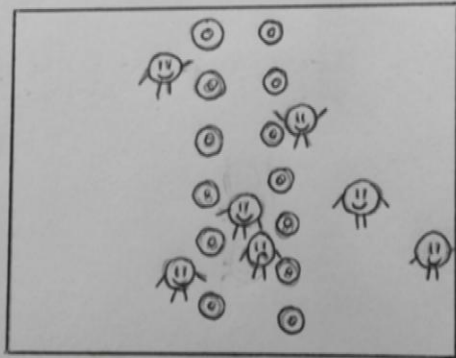
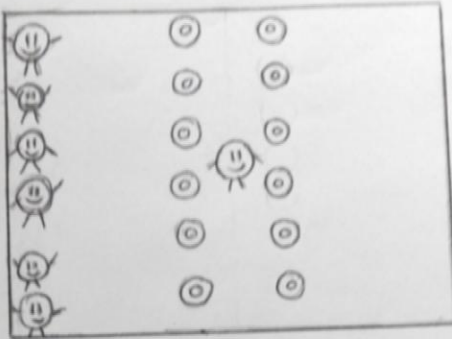
Se un giocatore che corre viene preso dal giocatore che sta nella "zona pericolosa", deve rimanere in quella zona fermo con le gambe divaricate. Per liberarlo bisogna passare sotto le sue gambe; al giocatore che ha liberato il compagno si assegnano 3 punti in più.

Quando i giocatori corrono per passare dalla parte opposta devono toccare la linea che c'è in fondo al campo; quando la toccano ottengono 1 punto.

Vince il giocatore che al termine del tempo di gioco ha totalizzato il maggior punteggio.

DA RICORDARE: per arrivare alla parte opposta non si può passare fuori dall'area del campo. In questo caso il giocatore è automaticamente "preso".




ZONA PERICOLOSA



1 PUNTO



LEGENDA

-  = BAMBINO
-  = CINESINO
-  = ARBITRO