

09 | 2012

Tema del mese – Sommario

Metodologia e didattica	2
Sicurezza	3
Giochi per la comunicazione	4
Giochi per il riscaldamento	6
Giochi per dare il massimo	8
Tornei	11
Consigli	14
Allegato:	
Palla prigioniera: forme di base	

Categorie

- Categorie d'età: 8-50 anni
- Livelli scolastici: scuola elementare (dal 2° anno) fino a medie superiori/ scuole professionali/liceo
- Livello di capacità: principianti, avanzati e esperti
- Livello di apprendimento: acquisire, applicare e creare
- Forme di movimento: correre, saltare, lanciare, giocare



Burner Games

«Troppo forte!». Gli allievi si esprimono così quando si vedono proporre una palla bruciata in versione «scalata del Cervino» o una palla seduta animata da zombie. I «Burner Games» sono una combinazione di giochi tradizionali e di varianti vicine al mondo dei giovani.

I «Burner Games» sono un capitolo a parte nella didattica dei giochi. Se da un lato è difficile applicare i contenuti appresi durante i «Burner Games» in altri sport di palla, dall'altro questi giochi permettono di stimolare maggiormente gli allievi e possono essere effettuati anche dai meno allenati. I bambini e i giovani particolarmente dotati a livello fisico si troveranno velocemente a loro agio nei «Burner Games». Ma anche i meno capaci si divertono a partecipare.

In linea di principio, si può giocare ai «Burner Games» in qualsiasi ora del giorno con persone tra i 9 e i 50 anni. Tuttavia, in funzione del livello della classe e della situazione, alcuni giochi sono più adatti di altri. Questo tema del mese presenta diversi giochi che possono essere suddivisi nelle seguenti tre categorie: giochi di contatto e comunicazione, giochi di riscaldamento e giochi più intensivi.

Comunicazione, riscaldamento e... massimo divertimento

I giochi del capitolo «comunicazione» si prestano particolarmente bene per iniziare una lezione. Sono ideali per risvegliare lo spirito ludico e fungono da «rompi ghiaccio» all'interno di nuovi gruppi. Non sono giochi molto intensivi a livello fisico e per questo possono essere svolti anche nel quotidiano, per esempio, in un'aula scolastica. Inoltre, le attività di questo tipo permettono di fare una pausa gradita durante una lezione difficile, per esempio l'ora di matematica.

I classici giochi di corsa diventano ludici e creativi nel capitolo dedicato al «riscaldamento», grazie all'apporto di idee innovative. Questi giochi stimolano la motivazione e sin dall'inizio è richiesto molto impegno sia fisico che mentale. Ciò che permette di preparare non solo la muscolatura dei giovani sportivi ma anche la loro predisposizione a fare degli sforzi.

Muoversi e vivere delle esperienze in modo intenso è l'obiettivo del capitolo «Giochi per dare il massimo». Dei giochi semplici associati a varianti sorprendenti permettono ai partecipanti di dare il massimo, per l'appunto. Si tratta di giochi di ruolo, inseguimenti, duelli con o senza palla... Ce n'è davvero per tutti i gusti! ■



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP

Metodologia e didattica

In prima linea, i «Burner Games» sono dei giochi per divertirsi e muoversi in un contesto ludico diverso. Ma offrono anche un grande potenziale per ottenere diversi obiettivi di apprendimento. Per esempio, possono contribuire a migliorare il concetto di sé e il comportamento sociale di bambini e giovani.

Correre e lanciare

I «Burner Games» richiedono molta forza fisica e mentale. Per i bambini più forti le esperienze sono probabilmente più positive rispetto agli altri. Mentre svolgono questi giochi, i ragazzi si confrontano, corrono uno contro l'altro, lottano e si danno la caccia. Il fattore divertimento è assicurato. Ma non solo! In queste situazioni si impara a gestire vittorie e sconfitte e a sopportare e elaborare sentimenti di frustrazione. In funzione delle loro capacità individuali, i giocatori sviluppano strategie che possono integrare nella squadra e nel gioco al fine di ottenere risultati positivi.

Fiducia in se stessi e rispetto

Nell'applicazione pratica dei «Burner Games», è stato dimostrato che i giochi di questo tipo possono contribuire a migliorare i rapporti dei bambini e dei giovani tra di loro. I partecipanti imparano a capire che determinati ruoli comportano anche una certa dose di responsabilità. Per esempio, intuiscono quasi sempre da soli che far cadere un compagno più debole che si trova in una situazione difficile danneggia la loro immagine. Se l'allievo in questione non capisce queste implicazioni, al docente si offre una buona opportunità per tematizzare il caso bilateralmente o con il resto della classe. In questo modo si sviluppa un ambiente di rispetto reciproco e di correttezza.

Poiché per iniziare a giocare ai «Burner Games» non ci vogliono particolari conoscenze preliminari, tutti i giovani hanno la possibilità di partecipare e di impegnarsi. Pertanto, anche i meno dotati a livello sportivo si possono divertire facendo movimento. In questo modo, è possibile migliorare il concetto di sé nell'ambito sportivo.

Allenarsi e giocare

Per giocare non sono necessarie particolari capacità tecniche preliminari. Indipendentemente dal talento sportivo e dal livello di allenamento, ogni allievo può subito integrarsi nell'azione del gioco. Nonostante nei giochi siano spesso effettuate lotte a due o si presentino altre situazioni di superiorità e di inferiorità, le regole attutiscono la stigmatizzazione dei ruoli e riducono la possibilità di isolamento e di eliminazione dei giocatori più deboli.

Questi allievi assumono altri ruoli rispetto a quelli più forti e riescono comunque a fornire un contributo nel gioco grazie alle loro capacità individuali. Agli allievi più forti, i «Burner Games» offrono invece la possibilità di profilarsi nell'interesse della squadra e di apportare ottime prestazioni. In questo modo, tutti i partecipanti sono continuamente stimolati e sviluppano più abilità, capacità di reazione, resistenza e forza in modo ludico.

Sicurezza

I «Burner Games» piacciono solitamente a tutti. In generale, una volta che si inizia a giocare, nessuno presta più attenzione alle forme di movimento corrette e alla gestione dei compiti potenzialmente rischiosi come, per esempio, un percorso con ostacoli.

Ciononostante, durante i «Burner Games» accadono incidenti solo molto raramente. L'elevata concentrazione e il rispettivo livello di adrenalina permettono ai ragazzi di mantenere un livello di attenzione elevato. Osservando i seguenti punti, il docente può ridurre e minimizzare ulteriormente i rischi di infortuni.

Direzione di gioco rigorosa

Una volta iniziato il gioco, ogni allievo vuole dare il massimo e per questo si concentra molto sui suoi compiti sia a livello mentale sia fisico. Per questo, nella febbre del gioco può capitare di ignorare una regola in modo consapevole e/o inconsapevole. Tramite una direzione di gioco rigida e una coerente sanzione in caso di non osservanza delle regole di gioco, il docente riesce a tenere a freno le emozioni e a minimizzare gli eventuali rischi.

Preparazione e smontaggio corretto

Spesso avvengono incidenti durante la preparazione e lo smontaggio di grandi costruzioni a base di attrezzi ginnici. Anche in alcuni «Burner Games» occorrono delle installazioni di attrezzi. Può succedere che durante il cambiamento di altezza delle parallele asimmetriche ci si schiacci un dito (p. es. «Scalata del Cervino») oppure un piede mentre si spingono attrezzi pesanti. La situazione diventa particolarmente pericolosa quando molti allievi vanno contemporaneamente a prendere gli attrezzi nella saletta.

Per evitare gli incidenti e il disordine, fare degli schemi precisi per costruire i dispositivi (p. es. su una lavagna a fogli mobili), fornire indicazioni chiare, mandare i ragazzi a gruppi a prendere gli attrezzi e sorvegliare costantemente i lavori di preparazione. Alla fine dei giochi occorre prestare molta attenzione allo smontaggio. I giocatori sono spesso stanchi ma ancora carichi a livello emotivo. Per questo, il docente deve mantenere la mente lucida e dirigere in modo chiaro e preciso i lavori di riordinamento della palestra.

Equipaggiamento personale e materiale di gioco

Per tutti i «Burner Games» che comportano il lancio di una palla verso i compagni, utilizzare solamente palle di gommapiuma. Negli altri giochi, usare palle che non siano troppo gonfie. Si raccomanda di portare scarpe da ginnastica e si sconsiglia vivamente di giocare solamente con le calze.

Prima di iniziare il gioco, il docente verifica se tutti gli attrezzi sono fissati e assicurati correttamente. Nei punti a rischio (p. es. vicino al riscaldamento, alle pertiche, ecc.) disporre tappetini di protezione. Le costruzioni composte da attrezzi e determinati ostacoli devono essere ulteriormente assicurate in funzione delle specificità della palestra.

Nel tema del mese 4/2011 «Piccoli giochi con la palla» si trova [una lista di controllo](#) completa contenente i punti più importanti sulla sicurezza per i giochi con la palla.

Giochi per la comunicazione

Questi giochi sono ideali per risvegliare lo spirito ludico e fungono da «rompi ghiaccio» all'interno di nuovi gruppi. Non sono giochi molto intensivi a livello fisico e per questo possono essere svolti anche nel quotidiano, per esempio in un'aula scolastica.

Badabumm!

Numero di partecipanti: 12-24

Gli allievi si dispongono in cerchio. Il docente indica un allievo (giocatore 1) e grida «bada»! Il giocatore 1 deve reagire al più presto e gridare forte e chiaro «bumm» picchierellando le orecchie con le mani. I giocatori che si trovano a destra e a sinistra del giocatore 1 tengono la rispettiva mano esterna all'orecchio e fanno anch'essi «bumm». A questo punto, senza ricevere un ordine, il giocatore 1 indica una nuova persona gridando «bada», e così via.

Non appena gli allievi si sono familiarizzati con il gioco, introdurre le seguenti regole aggiuntive:

- Quando si riceve il «bada», si può reagire con «bumm» e indicare un nuovo giocatore. Il segnale passa al nuovo giocatore.
- Quando si riceve il «bada», ci si può rannicchiare velocemente. In questo modo, il «bada» va nel vuoto e la persona che lo ha inviato deve subito cercare di mandare il «bada» a un altro giocatore.
- Chiunque può allungare la mano al centro in qualsiasi momento e gridare «stop». Tutti i giocatori devono subito mettersi le mani sulle orecchie. Il gioco continua, non appena il giocatore che ha causato lo stop riavvia il gioco dicendo «bada».

Variante:

- il gioco può anche essere svolto sotto forma di gara. La persona che commette un errore deve svolgere un compito supplementare, per esempio arrampicarsi sulla spalliera, fare un giro a corsa, fare 20 addominali, ecc.



Intensità: X
Materiale necessario: X
Tempo necessario: X

Call ball

Numero di partecipanti: 10-30

Gli allievi e il docente si dispongono in cerchio. Dietro al docente vi è un contenitore con dei palloni. Il docente introduce una palla nel gioco passandola a un allievo pronunciando il suo nome. In questo modo, pronunciando ogni volta il nome di chi riceve, gli allievi si passano la palla finché ognuno ha ricevuto la palla una volta. I giocatori devono ricordarsi da chi hanno ricevuto e a chi l'hanno passata perché in un secondo giro, la palla deve seguire esattamente lo stesso itinerario tra gli allievi. Il docente introduce sempre più palle nel gioco. Valgono le seguenti regole: se un giocatore fa cadere la palla, la deve andare a prendere al più presto e passarla al prossimo. Se il giocatore a cui si vuole lanciare la palla ha già un pallone in mano, si aspetta finché l'allievo ha lanciato la palla prima di passargli la prossima.

Materiale: 8-12 palloni diversi

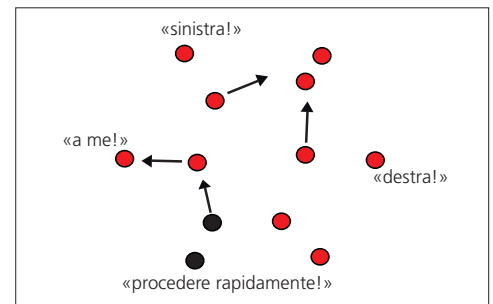


Intensità: X
Materiale necessario: X
Tempo necessario: X

Alieno cieco

Numero di partecipanti: 16-30

I giocatori si dispongono in due cerchi, uno interno e uno esterno. Gli allievi giocano a coppie, uno si trova nel cerchio interno e uno nel cerchio esterno. Una coppia di giocatori è «l'alieno», gli altri sono esseri umani. I giocatori del cerchio esterno (A) rimangono fermi sul posto e possono dirigere il loro compagno solo fornendo indicazioni a voce (sinistra, destra, verso di me, diritto, veloce, ecc.). I giocatori del cerchio interno (B) si muovono a occhi chiusi. Non possono abbandonare il cerchio e devono cercare di ascoltare bene il loro compagno e seguire le sue istruzioni. Gli esseri umani cercano di evitare l'alieno e l'alieno cerca di acciuffare gli esseri umani toccandoli. Chi è preso apre gli occhi e aspetta accanto al suo compagno finché finisce il gioco. L'essere umano che sopravvive fino alla fine ha vinto e diventa l'alieno nel prossimo turno. Se i giocatori sono più di 18, scegliere 2 alieni.



Intensità: X
Materiale necessario: X
Tempo necessario: X

Giochi per il riscaldamento

Questi giochi di corsa e di movimento permettono di riscaldare velocemente i muscoli e di attivare le capacità intellettive. Gli allievi devono concentrarsi costantemente e applicarsi al massimo. In cambio, il divertimento è assicurato.

Acchiappa la molletta!

Numero di partecipanti: 15-35

Il docente distribuisce cinque mollette per il bucato a ogni giocatore. Gli allievi fissano le mollette ai loro vestiti evitando le parti sensibili del corpo. Dopo il segnale di inizio, ogni giocatore cerca di prendere le mollette degli altri. Quando si riesce a prendere la molletta di un compagno, la si deve subito attaccare ai propri vestiti. Chi non ha più mollette esegue una penitenza e ottiene così una nuova molletta dal docente. È proibito stendersi per terra o rimanere attaccati al muro.

Consiglio: se ci sono degli allievi che riescono a sfuggire a tutti, limitare il campo da gioco con delle demarcazioni. Chi esce dal campo durante la caccia, deve consegnare una molletta all'ultimo inseguitore.

Varianti:

- assegnare un numero di punti diverso in funzione dei colori delle mollette
- giocare a coppie o in piccole squadre.

Materiale: mollette per bucato di diversi colori



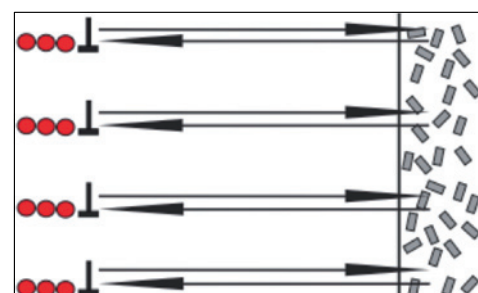
Intensità: XX
Materiale necessario: XX
Tempo necessario: X

Staffetta delle carte

Numero di partecipanti: 8-30

Formare da due a quattro squadre di 3-8 giocatori. Le squadre si trovano sulla linea di fondo di un campo da pallavolo. A ogni squadra sono assegnate otto carte da gioco dello stesso segno (cuori, picche, ecc.). Mescolare le carte, rivolgerle verso il basso e posizzarle sulla larghezza totale della palestra sulla linea di fondo opposta. Al segnale del docente, il primo giocatore di ogni squadra parte. Una volta arrivato dall'altro lato, può girare una sola carta e guardarla. Se corrisponde al segno della sua squadra, la può prendere. Altrimenti deve rigirla e tornare al suo gruppo a mani vuote. Al prossimo segnale, parte il secondo giocatore. Quale delle squadre riesce a raccogliere per prima le otto carte dello stesso segno?

Materiale: un paletto e 8 carte da gioco dello stesso segno per squadra



Intensità: XXX
Materiale necessario: XX
Tempo necessario: XX

Acchiappino familiare

Numero di partecipanti: 16-30

Tutti i giocatori e 1-2 cacciatori (segnati con un nastrino) corrono nella palestra con una musica in sottofondo. Senza preavviso, il docente spegne la musica e indica una cifra, per esempio 2. A questo punto inizia la caccia. Ma possono essere solo catturati i giocatori che non sono riusciti ad assumere la formazione richiesta, in questo caso 2. Gli allievi che sono nella formazione richiesta sono al sicuro dai cacciatori. Chi è preso si scambia il ruolo e il nastrino con il cacciatore. Poi il gioco riprende.

Variante:

- gli allievi che sono acciuffati ricevono un nastrino dal docente e diventano a loro volta cacciatori. Nel gioco ci sono sempre più cacciatori, chi rimane per ultimo?

Materiale: musica ritmata per correre, nastrini



Intensità: XX
Materiale necessario: XX
Tempo necessario: X

Staffetta sasso-carta-forbice

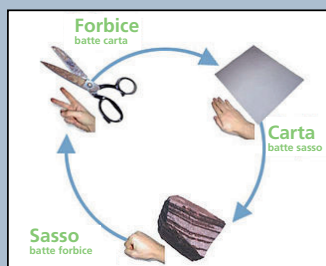
Numero di partecipanti: 10-20

I giocatori di due squadre sono disposti in fila ai due angoli di un campo da pallavolo. Disporre dei paletti sulla linea di mezzo. Al segnale del docente, parte il giocatore 1 di entrambe le squadre. Quando i due si incontrano, giocano a sasso-carta-forbice. Il vincitore continua a correre, chi perde ritorna alla propria squadra posizionandosi in coda alla fila. Non appena si sa chi ha vinto a sasso-carta-forbice, il giocatore successivo della fila degli sconfitti parte. Il vincitore continua finché incontra il prossimo avversario con cui gioca di nuovo a sasso-carta-forbice. Si continua così finché un giocatore riesce a superare una linea che si trova a 2 metri dalla fila degli avversari. In questo modo, la squadra ottiene un punto. Quando una delle due squadre segna un punto, dalle due file partono due nuovi giocatori.



Intensità: XX
Materiale necessario: X
Tempo necessario: X

Il popolare gioco di mano funziona così: due persone si affrontano stando in piedi una davanti all'altra. Insieme, scandiscono le parole «sasso-carta-forbice». Fino alla parola «forbice» le mani rimangono dietro la schiena. Quando i due pronunciano la parola «forbice» assumono uno dei tre segni possibili con la mano destra (vedi schema). Ogni segno ha la stessa possibilità di vittoria.



Schema: i tre segni fondamentali per giocare a sasso-carta-forbice (fonte: Wikipedia)

Giochi per dare il massimo

I giochi di questo capitolo offrono un'attività fisica intensa e permettono agli allievi di fare molte esperienze positive. Per i ragazzi si prospetta una lezione altamente stimolante che comprende giochi di ruolo fantasiosi, caccia selvaggia e lotta corpo a corpo. Il tutto con o senza palla.

Palla seduta zombie

Numero di partecipanti: 16-36

Si gioca a palla seduta tutti contro tutti. Chi è colpito striscia come uno zombie sul campo da gioco (sono permessi i «versi da zombie»). Se uno zombie riesce a toccare un giocatore vivo, quest'ultimo diventa uno zombie e il primo zombie viene liberato. Se uno zombie riesce a intercettare una palla è libero e si può alzare in piedi. Si possono fare solo tre passi con la palla in mano.

Materiale: 6-8 palle di gommapiuma



Intensità: **XXX**
Materiale necessario: **X**
Tempo necessario: **X**

Palla seduta a coppie

Numero di partecipanti: 16-40

Formare squadre da due allievi. I due allievi di una squadra collaborano nel gioco di palla seduta. Chi viene colpito si deve sedere. Se invece la palla viene intercettata non ci si deve sedere e si può fare il numero di passi desiderato con la palla. Altrimenti, in generale, non si può camminare con la palla. Ma all'interno delle squadre ci si può passare la palla. Se un giocatore è seduto per terra può liberarsi prendendo una palla che gira per terra oppure se ne riceve una dal compagno. È importante che al massimo uno dei due giocatori della squadra sia seduto per terra. Se invece entrambi sono per terra, i due allievi devono svolgere un compito supplementare prima di tornare a giocare (fare un giro del campo a corsa, addominali, ecc.).

Materiale: 6-8 palle di gommapiuma



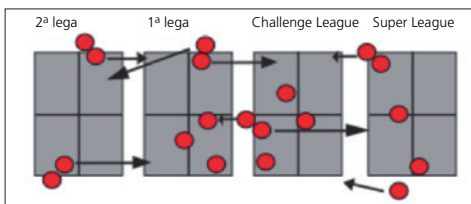
Intensità: **XXX**
Materiale necessario: **X**
Tempo necessario: **X**

Campionato delle isole

Numero di partecipanti: 12-30

Sui campi da volano, disporre delle isole formate ciascuna da 4 tappetini. Affinché i tappetini non si spostino, eventualmente fissarli legando insieme i manici. Distribuire il numero di giocatori in modo equilibrato sulle isole. Al segnale di partenza del docente, inizia la lotta (uno contro uno) per far cadere un avversario dall'isola. I giocatori non si possono alzare: rimangono in ginocchio e possono attaccare gli avversari solamente rispettando le regole di correttezza (non tirarsi per i capelli, i vestiti o le parti del corpo e non fare solletico). Il giocatore che riesce a far uscire un avversario dall'isola è promosso e si sposta di un'isola passando alla lega superiore. Il giocatore sconfitto retrocede di una lega. Chi si trova sull'isola della Lega nazionale A e sconfigge un altro giocatore ottiene un punto. Chi perde mentre si trova sull'ultima isola del campionato deve svolgere un esercizio di forza prima di continuare a giocare sulla stessa isola. Vince il giocatore che ha raccolto più punti dopo 6 minuti di gioco.

Materiale: 12-16 tappetini, corde o nastri per legare insieme i tappetini



Intensità: **XXX**
Materiale necessario: **XX**
Tempo necessario: **XX**

Palla prigioniera volante

Numero di partecipanti: 12-36

Giocare alla variante 1 di palla prigioniera (v. schema 1 in allegato). Chi viene colpito va nell'area più piccola dietro la squadra avversaria (prigione). Per liberarsi deve stendersi per terra al limite della prigione a faccia in giù. Al momento opportuno, quando si presenta una breccia, il prigioniero si alza e cerca di correre attraverso il campo avversario. Ci si libera se si riesce a raggiungere la propria squadra senza essere toccati da un avversario. Altrimenti si deve tornare in prigione. Si può tentare di liberarsi quante volte si vuole. Ma prima di provare di nuovo ci si deve stendere a pancia in giù. Il gioco finisce quando una delle due squadre rimane senza giocatori in campo.

Materiale: nastri, 2 palle di gommapiuma



Intensità: XXX
Materiale necessario: X
Tempo necessario: X

Palla prigioniera di Neanderthal

Numero di partecipanti: 12-36

Giocare alla variante 2 di palla prigioniera (v. allegato) con le seguenti regole supplementari. Ogni volta che un prigioniero riesce a colpire un avversario può tornare nel proprio campo. Oltre a colpire un avversario, i prigionieri possono tirare in prigione gli avversari. Per farlo, tirare solo le grandi parti del corpo, non i capelli, il nastro, i vestiti, ecc. Mentre si trascina un altro giocatore, almeno un piede deve rimanere in prigione. Non appena il giocatore «tirato» ha posato in prigione entrambi i piedi è «bruciato» e deve andare nella prigione della sua squadra. Il giocatore che è riuscito a bruciare un avversario può tornare nel campo da gioco della sua squadra. I compagni di un giocatore che sta per essere bruciato lo possono aiutare tirandolo nel senso inverso per mantenerlo nel campo. Se ci sono diversi prigionieri, possono formare una catena per tirare un avversario. L'ultimo giocatore della catena deve tenere almeno un piede in prigione e la catena non può mai essere rotta. È possibile fare catene anche per pescare la palla o per tenere un avversario per poi colpirlo.

Materiale: nastri colorati per distinguere le squadre, 2 palle di gommapiuma



Intensità: XXX
Materiale necessario: X
Tempo necessario: X

Biathlon delle scatole

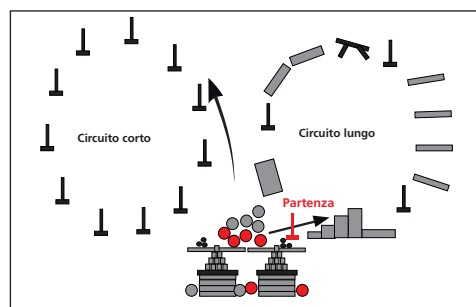
Numero di partecipanti: 16-24

Formare squadre da 3-4 giocatori. Per ogni squadra formare una piramide di scatole (v. schema). Ci sono due circuiti da fare a corsa, uno lungo (principale) e uno più breve usato per le penitenze. Il giocatore 1 fa un giro principale e poi tira verso la piramide con una palla di gommapiuma. I primi due lanci sono gratis, per ogni tiro supplementare necessario per far cadere le scatole si deve correre un giro di penitenza. Quando tutte le scatole sono cadute dalla panchina, il giocatore 1 esegue tutti i giri di penitenza insieme. In seguito, tocca al giocatore 2. Il gioco finisce quando tutti gli allievi hanno fatto cadere le scatole due volte. Vince la squadra che ci mette meno tempo.

Variante:

- disporre degli ostacoli lungo il circuito più lungo.

Materiale: nastri per distinguere le squadre, 10 scatole per squadra, palle di gommapiuma, paletti o coni per delimitare i circuiti



Intensità: XXX
Materiale necessario: XX
Tempo necessario: XX

Segna e toglì

Numero di partecipanti: 16-30

Formare due squadre da 4-6 giocatori. Sulla linea di fondo del proprio lato di un campo da pallavolo, ogni squadra posiziona tre elementi di cassone o altri oggetti che permettono di far passare una palla. Tra gli elementi di cassone c'è una distanza di almeno due metri. Sugli elementi di cassone sono distribuiti dei vestiti o altri oggetti come nastri da ginnastica, maglie, ecc. Si gioca a calcio e ogni volta che la squadra A fa un gol nell'elemento di cassone della squadra B, la squadra B deve togliere uno degli oggetti o dei vestiti dall'elemento. Non si può più segnare in un elemento di cassone senza vestiti. Perde la squadra che per prima non ha più vestiti o oggetti sulle porte. La superficie in cui è possibile segnare diventa sempre più piccola in funzione del numero di gol fatti. Per questo il gioco si presta anche per squadre di livello diverso.

Materiale: 6-8 elementi di cassone, 1 palla, nastri da ginnastica, vestiti



Intensità: XXX
Materiale necessario: XX
Tempo necessario: XX

→ [Filmato](#)

Scalata del Cervino

Numero di partecipanti: 16-30

Preparazione

Nel centro della palestra costruire il «Cervino» (v. immagine). Disporre quattro parallele una accanto all'altra (in posizione parallela). Su queste, posizionare sei tappetini a 90° affinché tutti gli staggi siano coperti. Sopra, disporre due tappetoni uno sopra l'altro a 90°. In cima, posizionare quattro tappetini da 16 e nel centro mettere il mazzo di chiavi del docente. Davanti al Cervino posizionare un tappetone in verticale e davanti a questo un minitramp. Sul lato destro della montagna costruire una scala con cinque cassoni. Dietro fissare una panchina e sul quarto lato disporre un tappetone per scendere.

Svolgimento

Formare due squadre che si affrontano in un gioco simile alla palla bruciata. Gli attaccanti si suddividono in due squadre. Dalla linea di fondo del campo da pallavolo, due attaccanti lanciano ciascuno una palla di gommapiuma, partono subito e cercano di scalare il Cervino. Se arrivano in cima passando per la scala ottengono un punto, tramite il trampolino tre punti e dalla panchina quattro punti. I punti valgono solamente se il giocatore arriva in cima alla montagna e riesce a scuotere le chiavi prima di essere colpito. I due attaccanti possono passare dallo stesso lato o scegliere sentieri diversi. Se un giocatore viene colpito, l'altro può continuare la scalata e fare punti. Il turno finisce quando entrambi i giocatori sono riusciti ad arrivare alla vetta o sono stati colpiti. Poi tocca ai prossimi due. La squadra degli attaccanti cerca di fare più punti possibili entro sette minuti. I difensori prendono subito le palle e cercano di colpire gli attaccanti. La palla deve colpire direttamente il giocatore e non può prima rimbalzare su un attrezzo. Gli attaccanti che hanno già raggiunto e fatto suonare il mazzo di chiavi non possono più essere colpiti. I difensori non devono intralciare gli attaccanti (attenzione al minitramp) e non possono salire sul Cervino. Si invertono i ruoli dopo sette minuti.

Materiale: 2 palle di gommapiuma, nastri per delimitare le squadre, 4 parallele, 4 tappetoni, 6 tappetini, 4 tappetini da 16, 1 panchina, 5 cassoni, 1 minitramp, un mazzo di chiavi



Intensità: XXX
Materiale necessario: XXX
Tempo necessario: XXX

→ [Filmato](#)

Tornei con «Burner Games»

I «Burner Games» non sono solo dei validissimi diversivi da usare in modo isolato durante una lezione di educazione fisica. Raggruppando diversi giochi, è anche possibile fare delle vere e proprie competizioni a squadre. Nella parte seguente, presentiamo diverse forme di organizzazione per tornei.

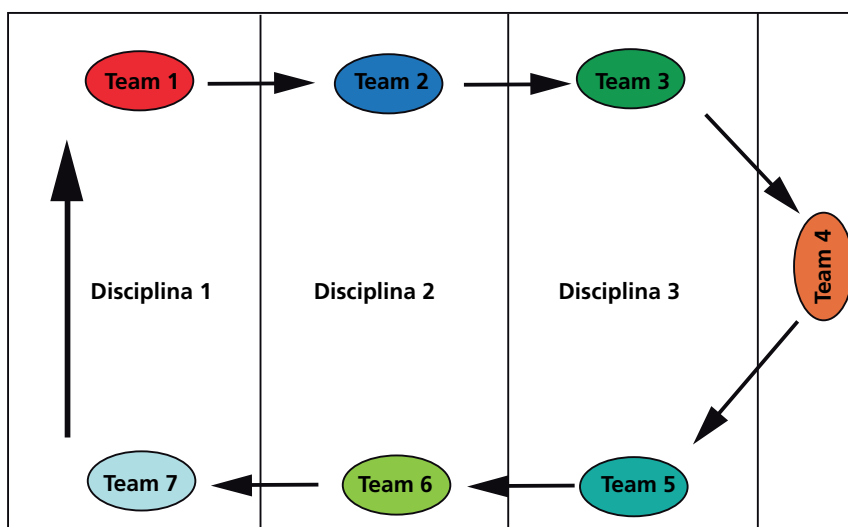
Circuito burner

Numero di giocatori: da 50 persone

Spazio necessario: palestra suddivisa in tre parti

Durata: 90 minuti

Su tre campi, preparare tre postazioni con tre giochi diversi, per esempio, «Biathlon delle scatole», «Scalata del Cervino» e «Palla prigioniera volante». Formare 7 squadre. Si rimane in ogni postazione per 8 minuti dopo di che tutte le squadre vanno alla tappa seguente muovendosi in senso orario (v. schema). In questo modo tutte le squadre giocano contro tutte le compagini avversarie e svolgono in totale ogni postazione due volte (un giro). Se quando si gioca a palla prigioniera il gioco non è finito vince semplicemente la squadra che ha più partecipanti in campo. Per ogni vittoria si guadagnano tre punti, se le squadre pareggiano ottengono un punto a testa e chi perde non fa punti. Qual è la squadra che riesce a raccogliere più punti durante un giro completo?



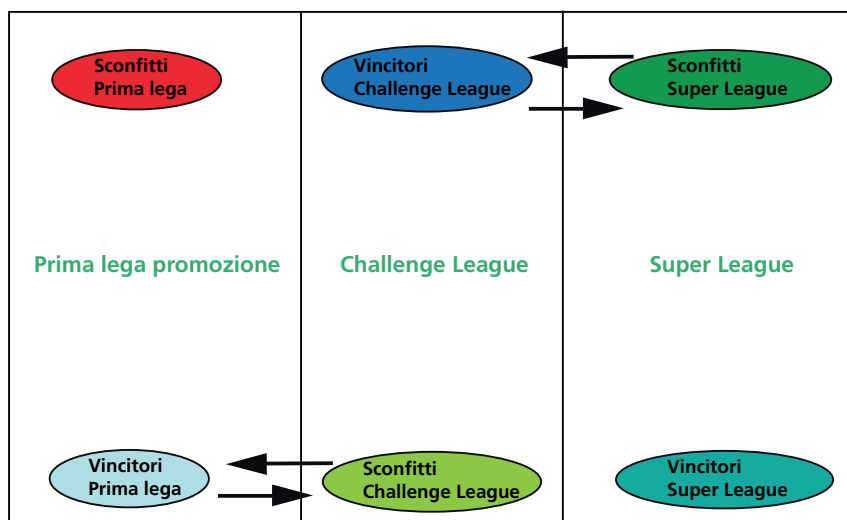
Burner Super League

Numero di giocatori: da 16 persone

Spazio necessario: palestra normale

Durata: variabile

Preparare il materiale per lo stesso gioco in diverse postazioni parallele una all'altra. Il gioco «Campionato delle isole» si presta particolarmente bene per questo tipo di torneo. Formare squadre da 6 fino a 8 persone. È importante che su ogni campo da gioco ci siano due squadre. Le postazioni rappresentano i diversi livelli di un campionato in ordine ascendente, per esempio Prima lega promozione, Challenge League e Super League. Si gioca per un determinato periodo di tempo. Diversamente dalla versione di base di questo gioco, in questa variante rimangono sempre solo due squadre sulla stessa isola di tappetini. Chi viene scacciato dall'isola fa una pausa finché finisce il turno che dura tre minuti per tutti. Vince la squadra che ha più giocatori sull'isola alla fine del turno. I vincitori ottengono tre punti e sono promossi nella lega superiore. La squadra che perde retrocede. Se dopo il turno di tre minuti le squadre pareggiano, ottengono entrambe un punto. Per decidere chi viene promosso e chi retrocede, si gioca a un giro di «sasso carta forbice» (vedi allegato). I vincitori nel campo della Super League e gli sconfitti dell'ultima divisione rimangono nel rispettivo campo.



Variante:

- il torneo Super League si presta anche per altri «Burner Games».

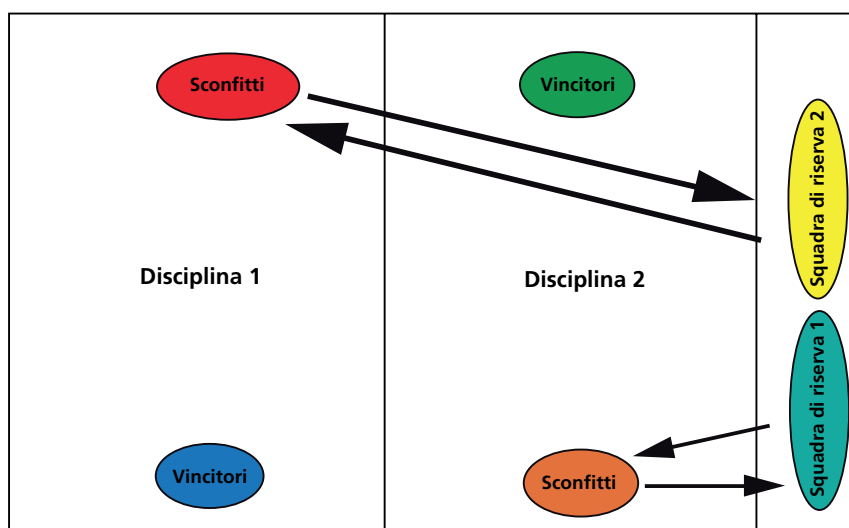
King of the Court

Numero di giocatori: 20-50 persone

Spazio necessario: due palestre

Durata: variabile

Preparare due campi con due giochi diversi. Per esempio «Palla prigioniera di Neanderthal» e «Segna e toglì». Formare 5-6 squadre da 6-8 persone. In ogni campo iniziano a giocare due squadre, le altre aspettano accanto ai campi da gioco. Alla fine di ogni turno, gli sconfitti sono sostituiti da una squadra che è in pausa. I vincitori ottengono un punto e rimangono in campo per il prossimo turno. In questo modo, si possono giocare quanti turni si vogliono. I giochi sono attribuiti in modo casuale e non secondo la loro importanza.



Varianti:

- questo tipo di torneo si presta anche per giocare un solo «Burner Game» su entrambi i campi.
- si può svolgere il torneo «King of the court» partendo da un minimo di 3 squadre (un campo e un gioco solo).

Informazioni

Bibliografia

- Lehner, P.: Bewegungsspiele mit Pfiff! Rex Verlag Lucerna 2002
- Leue, W., Glorius, S.: Neue Ballspiele. Praxiserprobte Spielideen für Freizeit, Schule und Verein. Meyer & Meyer Verlag Aachen 2005
- Sinning, S., Lange, A.: Neue und bewährte Ballspiele. Limpert Verlag Wiebelsheim 2011
- Sutter, M.: Burner Games – Kleine Spiele mit grossem Spassfaktor. msgames MuttENZ 2011
- Sutter, M.: Burner Games reloaded. msgames MuttENZ 2012

Link

- www.msgames.ch
- <http://www.spielekiste.de/archiv/>
- <http://www.blv-nachwuchs.ch/leiter/klspiele06.pdf>
- <http://www.sportunterricht.ch/lektion/lektion.php>
- http://www.sportzentrum.uni-passau.de/fileadmin/dokumente/sportzentrum/Dokumente/Kleine_Spiele_Sammlung.pdf

Partner



Impressum

Editore

Ufficio federale dello sport UFSP
2532 Macolin

Autore

Muriel Sutter

Redazione

mobilesport.ch

Foto di copertina

Christian Rosenberger

Foto, illustrazioni

Christian Rosenberger, Muriel Sutter

Filmati

René Hagi, Media didattici SUFSM

Layout

Media didattici SUFSM

Allegato

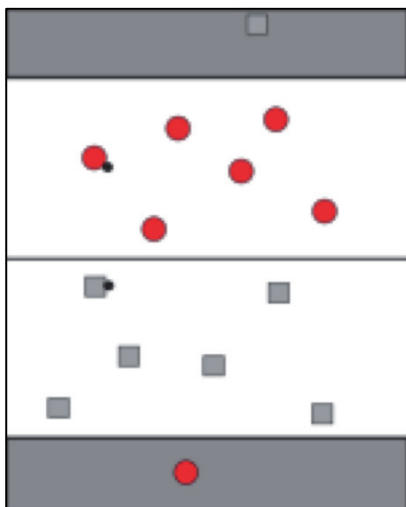
Palla prigioniera: forme di base

Numero di partecipanti: 12-36

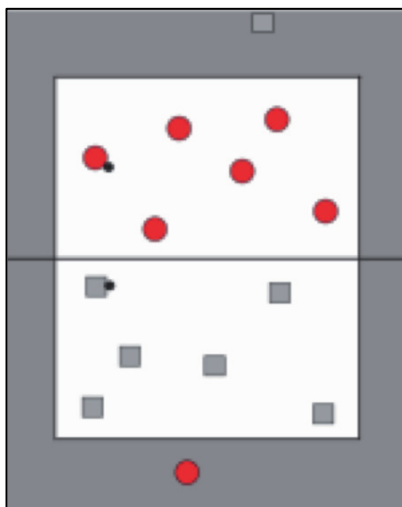
Le regole di questo gioco classico sono semplici e l'obiettivo è quasi banale. Si tratta di «colpire e affondare» gli avversari. Pertanto, palla prigioniera è stato un gioco malvisto per anni. Ma tra i giovani, questo gioco è sempre stato molto popolare. Aggiungendo alcune regole supplementari, è possibile creare delle varianti più intensive e intelligenti. Le regole elencate di seguito sono state testate con successo in diverse lezioni di educazione fisica. Se necessario, possono inoltre essere modificate e adattate a piacimento.

Regole di base

- Suddividere il campo di gioco in due parti. A seconda della variante, la prigione si trova dietro (schema 1) o attorno al campo (schema 2).
- Chi viene colpito deve andare in prigione.
- Perde la prima squadra che ha tutti i giocatori in prigione.
- Se non viene indicato diversamente, è proibito camminare con la palla.
- All'inizio della partita, ogni squadra ottiene una palla di gommapiuma.
- Non appena parte il gioco, si può lanciare la palla.
- Le palle appartengono alla squadra che si trova dove ci sono le palle. Possono però essere pescate da un avversario. Basta che durante la «pesca» almeno una parte del corpo tocchi il proprio campo.



Palla prigioniera, forma di base 1



Palla prigioniera, forma di base 2