



Giochi sportivi in un contesto ludico

“Corso di aggiornamento 15/16 marzo 2014”

Docente: Muriel Sutter

OCCHIOLINO

Ragazzi in cerchio a coppie, un compagno davanti all'altro.

Del cerchio fa parte anche uno studente singolo (non accoppiato).

Scopo del giocatore singolo è richiamare l'attenzione attraverso l'occhiolino, di un componente di una coppia (quello davanti), per formare a sua volta una coppia.

Il ragazzo a cui viene fatto l'occhiolino deve immediatamente cercare di correre dietro al singolo che l'ha chiamato.

Il compagno posizionato dietro, deve cercare di trattenere il proprio compagno, abbracciandolo e senza muoversi dal suo posto.

Se non riesce sarà lui il nuovo singolo che dovrà "adescare" un nuovo compagno.

UNO, DUE, TRE

A coppie, uno di fronte all'altro. Il gioco consiste nell'alternarsi nel contare fino a tre e ricominciare come in uno scioglilingua.

VARIANTI

- sostituire il numero due con una battuta di mani
- sostituire il numero due con una battuta di mani e il tre con lo schiocco delle dita

MOSTRI CON PETTORINA

Mostri: 5/6 ragazzi con pettorina.

Tutti i ragazzi, mostri e non mostri, si muovono liberamente sulla musica, eseguendo esercizi di riscaldamento.

L'insegnante ferma la musica e dice un numero.

I ragazzi senza pettorina devono correre velocemente cercando di formare dei gruppi di persone pari al numero dichiarato dall'insegnante.

I ragazzi con pettorina (i mostri) devono cercare di prendere i giocatori prima che si riuniscano in gruppo. Se riescono a prendere un compagno, gli consegnano la pettorina e questi diventa "mostro".

IL GIOCO DELLE CARTE

E' necessario avere un mazzo di carte del contadino a disposizione (ogni batteria di carte rappresenta una tipologia di frutto, ma si può fare anche con un mazzo di carte normali con i quattro semi)

Il gioco consiste in una staffetta, ogni squadra è posizionata dietro un cono posizionato come segnale di partenza e le viene assegnata una carta del mazzo con un simbolo specifico, diverso dalle altre squadre.

A circa 7/8 metri di distanza distribuire sparse per terra una serie di carte con la figura verso il basso.

Al via parte il primo di ogni fila, corre verso le carte, ne gira una e se coincide col il simbolo assegnato alla squadra la porta indietro, altrimenti la rigira e la lascia per terra, corre alla sua squadra e dà il via al secondo compagno di squadra toccandogli una mano.

La squadra che per prima ha raccolto tutte le carte (10) con lo stesso simbolo deve partire alla ricerca di un compagno che ha un campanello e nel frattempo si è nascosto nei dintorni della palestra. Vince la squadra che per prima trova il campanello nascosto.

VARIANTI

- distribuire le carte in alto nella palestra in modo tale da obbligare i concorrenti ad arrampicarsi
- sistemare lungo il tratto da percorrere per arrivare alle carte degli ostacoli

GIOCHI CON LA PALLA

(utilizzare sempre palle morbide che non facciano male quando vengono lanciate)

UNO CONTRO TUTTI

La palla è di tutti, chi la prende deve colpire i compagni. Ha a disposizione tre passi prima di tirare. Chi è colpito si trasforma in ZOMBI, si inginocchia a terra e si può muovere solo utilizzando andature a quattro zampe o in ginocchio, per liberarsi deve recuperare la palla o abbracciare alle ginocchia un compagno libero.

L'insegnante quando vuole può:

- dare il libera tutti,
- invertire i ruoli, chi è preso diventa libero e chi è libero diventa preso.

UNO CONTRO TUTTI A COPPIE

Valgono le regole del precedente gioco ma quando tutti e due i ragazzi appartenenti ad una coppia sono colpiti:

- la prima volta compie due giri di corsa intorno al campo,
- la seconda volta esegue 10 "pinces",
- la terza volta esegue 10 addominali, la quarta volta esegue 10 accosciate con salto verticale,
- la quinta volta esegue tutti gli elementi di seguito

UNO CONTRO UNO

Due squadre schierate in riga sul lato lungo della palestra, una sul campo di destra e una sul campo di sinistra.

Al fischio dell'insegnante entrano in campo i due numeri 1 delle due squadre.

L'obiettivo è fare gol.

Si gioca senza interruzione e ad ogni gol effettuato l'insegnante con un colpo di fischietto dà il cambio. Entrano in campo immediatamente altri due giocatori, sempre

uno per ogni squadra. Il cambio deve essere molto veloce altrimenti viene assegnato un punto di penalità alla squadra il cui giocatore è più lento.

VARIANTI

- giocare con l'obiettivo di fare canestro
- quattro giocatori in campo: 2 contro 2

PALLA PRIGIONIERA

Due campi: il campo dei prigionieri è tutto intorno al campo della squadra avversaria. Si diventa prigionieri se:

- un compagno della squadra avversaria ci colpisce
- un prigioniero, per liberarsi, ci colpisce

Varianti per liberarsi:

- colpire un compagno della squadra avversaria,
- catturare un compagno dentro il campo trascinandolo nel campo dei prigionieri. L'azione è considerata valida solo se il prigioniero ha sempre un piede dentro il campo dei prigionieri, è possibile formare una catena di prigionieri per catturare un avversario, purché il primo della catena abbia un piede sempre nel campo dei prigionieri
- Se un giocatore della squadra in campo riesce a spezzare la catena dei prigionieri, questi non possono catturare nessuno.
- il compagno da catturare deve però essere "preso" solo all'altezza del corpo, mai in testa o ai piedi.
- deve sempre esserci un prigioniero nel campo avversario

PALLA PRIGIONIERA CON TAPPETONE

Posizionare in ognuno dei due campi un tappetone in piedi.

Si gioca con le stesse regole del gioco precedente ma la catena dei prigionieri deve cercare di buttare a terra il tappetone per poter eliminare la squadra avversaria.

Se, mentre il tappetone cade, un componente della squadra riesce a mettere una mano o un piede o una gamba tra il pavimento e il tappeto, questo non si considera atterrato e la partita continua

RUGBY CON TAPPETONE

Due squadre e due materassoni posizionati ognuno sotto il canestro.

Posizione di partenza: due squadre di fronte, ogni giocatore mette le mani sulle spalle di un compagno avversario e si forma un tunnel. L'insegnante lancia la palla sotto il tunnel e chi la prende inizia a giocare (no calci alla palla)

Si seguono le regole del rugby:

- no placcaggi alti, al collo e alle gambe.
- la meta si fa tuffandosi con la palla sul materassone
- ogni meta vale un punto
- dopo ogni meta, si deve fare un tiro di piede da metà campo verso il tabellone della pallacanestro: se questo è colpito si assegnano due punti alla squadra.
- dopo ogni fallo si riparte dalla posizione di partenza (tunnel)



PASSA PALLA

Ragazzi in piedi in cerchio, l'insegnante al centro del cerchio.

I ragazzi devono passarsi la palla con due mani.

L'insegnante, al centro, con gli occhi chiusi, ha il compito di stoppare il gioco dicendo " 11, 12, boom" Sul "boom" chi ha la palla in mano è bruciato e deve sdraiarsi per terra a pancia in giù. Gli altri riprendono a giocare e nel passare la palla, se nella rotazione hanno uno o più compagni sdraiati a terra devono scavalcarli e tornare rapidamente al proprio posto.

Se l'insegnante durante il gioco fa un verso di animale stabilito si deve cambiare senso di rotazione della palla.



BATTI E GIRA

Ragazzi in cerchio: il primo giocatore si gira verso il compagno e batte le mani una volta mantenendo il contatto visivo. Quest'ultimo si rigira verso la direzione di rotazione e ribatte le mani una volta per mantenere la direzione, mentre se vuole cambiare direzione di rotazione batte le mani due volte verso il compagno che gli appena dato il comando.

RISCALDAMENTO CON LA MUSICA E LA PALLA

Con sottofondo musicale i ragazzi si muovono liberamente per la palestra controllando una palla con i piedi.

Quando si ferma la musica:

- 1) rimanere in equilibrio con un piede sulla palla
- 2) da fermi alternare, saltellando, l'appoggio del piede dx e sx sul pallone
- 3) retrocedere con un piede appoggiato sul pallone mentre si saltella sull'altro piede
- 4) guardando i compagni negli occhi scambiarsi la palla quando ci si incontra



PALLA CALCIO

Metà classe con la palla e metà senza.

1) Al via della musica, i ragazzi senza palla devono cercare di rubare la palla agli altri.

Allo stop della musica chi è senza palla deve fare una penitenza:

- max raccolta e salto verticale
- vari tipi di salti...



2) A coppie con un pallone e musica di sottofondo:

eseguire dei passaggi con i piedi del pallone, quando la musica si ferma, rubarsi il pallone a vicenda. Al via della musica riprendere i passaggi.

ABBATTI LA BOTTIGLIA

Due squadre che giocano contemporaneamente. In ogni metà campo una squadra disposta in cerchio. Al centro del cerchio posizionare due bottiglie (semipiene per renderle più pesanti) difese da due difensori della squadra che sta giocando nell'altra metà campo.

Le due squadre giocano contemporaneamente.

Lo scopo del gioco è abbattere le bottiglie con il pallone.

Si assegna un punto:

- alla squadra in difesa di quel campo quando la bottiglia viene abbattuta
- alla squadra attaccante di quel campo quando la bottiglia è abbattuta con i piedi dei difensori (è autogol).

Ogni volta che una delle due squadre fa gol si cambiano i difensori in entrambe le squadre automaticamente e rapidamente.



A COPPIE CON BOTTIGLIA

Due squadre, ogni squadra è disposta in metà campo e divisa a coppie. Ogni coppia ha una bottiglia. Due/tre palloni in campo. L'obiettivo di ogni squadra è di buttare giù le bottiglie della squadra avversaria entrando, naturalmente, nel loro campo.

Quando la bottiglia di una coppia viene abbattuta, la coppia deve uscire dal campo con la propria bottiglia e può rientrare in gioco solo quando è eliminata una coppia della squadra avversaria. Quando uno dei due componenti colpisce la propria bottiglia abbattendola (autogool) la coppia deve auto eliminarsi.



CALCIO AVANZANDO

Dividere la palestra in più campi di gioco rispetto al lato lungo creando dei rettangoli di gioco. In ogni campo posizionare due bottiglie per ogni lato corto (simbolicamente creare 2 porte) e disporre due squadre composte da 3/4 ragazzi ciascuna.

L'obiettivo del gioco è abbattere le bottiglie della squadra avversaria.

Si gioca a tempo e allo scadere del tempo di gioco la squadra che ha fatto più punti deve avanzare nel campo successivo.

Se le squadre che si sono affrontate sono in parità, fanno pari e dispari e chi vince avanza e chi perde rimane nel campo dove ha giocato.

Se nel campo successivo dalla stessa parte di gioco si trovano due squadre, una delle due si sposta sul lato opposto del campo e si ricomincia a giocare.



IL RICCIO

Si gioca a tutto campo. Ogni ragazzo ha 5 mollette della biancheria pizzicate sulla maglia. Palleggiando con un pallone da basket ogni giocatore deve rubare le pinze agli altri giocatori. Si gioca a tempo e vince il ragazzo che allo scadere del tempo ha il maggior numero di mollette sulla propria maglia.



PALLACANESTRO

Due squadre, attaccanti e difensori. Il campo della pallavolo è diviso in due zone: la zona compresa tra le due righe rosse parallele centrali del campo occupata dagli attaccanti. I difensori distribuiti lungo le due righe rosse centrali. Disporre due coni sulle linee rosse del campo (o sul lato lungo o su quello corto a seconda del numero dei difensori) per creare una porta simbolica che gli attaccanti dovranno attraversare per rientrare in gioco terminata la loro azione di gioco..

Gli attaccanti, al centro del campo di gioco tra le due file dei difensori, devono mentre palleggiano cercare di passare tra i difensori e andare a canestro scegliendo indifferentemente uno dei due.

Dopo ogni tiro a canestro l'attaccante per rientrare nel campo di gioco passa attraverso la porta definita dai due coni.

I difensori devono impedire che gli attaccanti entrino nella zona campo dei canestri e si possono muovere solo lateralmente.



TIRO A CANESTRO

Due postazioni di tiro, dietro ad un cono, per ogni canestro. Assegnare alle quattro postazioni di tiro quattro livelli sistemando, dietro ad ogni postazione, una fila di ragazzi con un pallone ciascuno.

Al via ogni giocatore tira a canestro e ritorna in coda.

Al termine del tempo stabilito ogni giocatore dichiara i canestri fatti.

Per ogni postazione:

- chi ha fatto il maggior numero di canestri avanza nel gruppo successivo di livello fino ad arrivare nella postazione massima dove si ferma,
- chi ha fatto il minor numero di canestri retrocede di un livello. (questa regola vale per tutte le postazioni ad eccezione di quella del livello 1 che è già la minore)



TIRO E RIMBALZO

Preparare due postazioni di tiro per ogni canestro dietro ad un cono, per ognuna sistemare un gruppo di ragazzi in fila consegnando due palloni per squadra.

Il primo di ogni fila tira a canestro:

- se fa canestro guadagna due punti,
- se non fa canestro ma riesce a prendere il rimbalzo senza fare cadere la palla a terra, può ritirare da quel punto e in tal caso se realizza canestro guadagna un punto
- se non fa canestro e non riesce a prendere il rimbalzo prima che la palla tocchi terra deve passare la palla dopo averla recuperata al compagno successivo.

Ogni volta che una squadra arriva a tredici punti, si stoppa il gioco e tutte le squadre ruotano cambiando postazione di gioco.



TRE CONTRO TRE

In ogni mezzo campo giocano due squadre (gialla e rossa).

Obiettivo del gioco è fare canestro.

Inizio: un giocatore dei rossi, dall'area dei tre punti, lancia la palla ad un giallo che rinvia al rosso per poter partire col gioco.

Regole.

- dopo un qualsiasi fallo gli avversari rimettono subito in gioco;
- dopo un canestro, se il rimbalzo è preso dagli avversari questi devono necessariamente portare la palla fuori dalla linea dei tre punti per poterla rigiocare con la modalità dell'inizio gioco;
- con tante squadre, ogni volta che una squadra subisce due canestri, esce dal campo e lascia il posto ad una squadra in attesa lungo campo.



PALLAVOLO

RISCALDAMENTO

A coppie, tenendosi per il polso sinistro, si palleggia cercando di tirare il compagno. Chi perde la palla va in giro con L di loser, perdente, sopra il capo (lettera fatta con le dita) e chi vince con la V di vincente.

Girando per la palestra quando s'incontra un giocatore con la stessa sigla si compone una nuova coppia e si ricomincia a giocare



A coppie:

palleggiando a coppie cercare:

- di pestare i piedi al compagno
- di fare boccacce o altro per far ridere il compagno e di conseguenza farlo perdere ecc. ecc.

PASSAGGI

A coppie di fronte un pallone per ogni giocatore:

- un giocatore passa la palla con passaggio battuto a terra e l'altro con passaggio alto, cambiare i ruoli
- stessi tipi di passaggi ma con l'imposizione della scelta della tipologia del passaggio da parte di un giocatore e l'altro che si adegua, cambiare i ruoli
- un giocatore lancia la propria palla molto in alto, riceve nel frattempo la palla dal compagno e la rimanda e recupera la propria palla lanciata in alto
- contemporaneamente una palla deve essere sempre lanciata mentre l'altra viene passata tramite passaggi di calcio

COACH VOLLEY COMPETITION (GIOCO PER NEGATI PER LA PALLAVOLO)

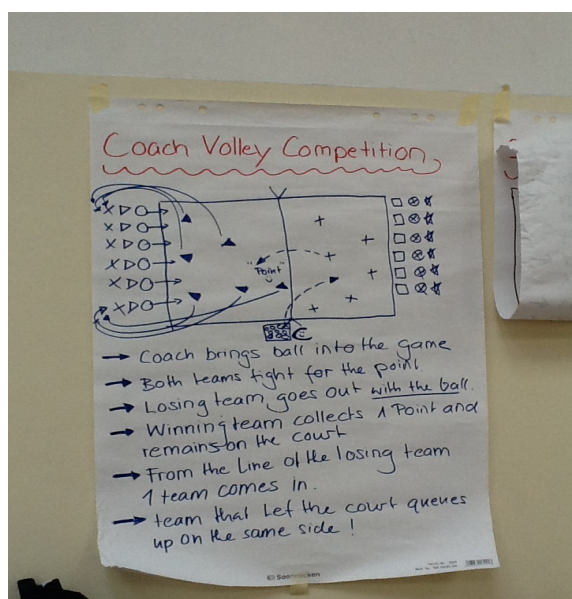
Campo di pallavolo: due squadre di 3/4 ragazzi in campi opposti, i restanti ragazzi divisi in squadre e schierati in riga al fondo dei due campi.

L'insegnante con un palleggio alto, lancia il pallone in un campo a sua scelta per iniziare il gioco.

Si seguono le regole della pallavolo e la squadra che per prima lascia cadere il pallone per terra, lascia il campo posizionandosi dietro l'ultima squadra in attesa fuori dal proprio campo di gioco.

Velocemente subentra una nuova squadra in attesa posizionata in fondo campo dei perdenti. Non ci possono essere tempi morti perché l'insegnante lancia immediatamente un altro pallone.

Gioco molto dinamico che permette a tutti di giocare e va benissimo per principianti.



KING OF THE COURT RUNNING (GIOCO PER RAGAZZI LEGGERMENTE PIU' ESPERTI)

Campo di pallavolo: una squadra di 3/4 ragazzi maggiormente esperti in campo e nel campo opposto una serie di squadre, fuori dalla linea di campo, ognuna con la sua palla, pronte per entrare in gioco.

INIZIO GIOCO: Al fischio d'inizio un componente della prima squadra posizionata fuori campo, batte e contemporaneamente la squadra entra in campo per giocare con la squadra degli esperti.

Il gioco s'interrompe quando una squadra perde la palla:

- se la perde la squadra degli esperti, questi lasciano immediatamente il loro campo alla squadra vincente che passa sotto la rete e occupa il campo degli esperti e dal fondo campo entra in gioco una nuova squadra con la modalità di inizio gioco (battuta e entrata in campo)

Per permettere questi spostamenti l'insegnante conta fino a 4 e poi si inizia con la battuta.

- Se la perde la squadra dei non esperti, questi lasciano semplicemente il campo alla prima squadra schierata fuori campo che immediatamente batte ed entra in gioco.

