

5 Il gioco



Che cos'è

È ogni esercizio o attività compiuta per divertimento o per sviluppare piacevolmente qualità fisiche o intellettuali.

Perché giocare? Principalmente per il piacere di giocare. Attraverso questa sensazione positiva affermiamo in noi stessi l'immagine del nostro corpo in movimento, impariamo a conoscere i nostri comportamenti e le nostre capacità in relazione con i compagni. Impariamo a valutare i nostri limiti, ad affrontare le sfide, i rischi, le delusioni e a destreggiarci nei conflitti con gli altri. Impariamo anche a perdere un incontro, una partita, una gara e a considerare la sconfitta soltanto un'occasione per organizzare delle strategie efficaci per affrontare l'incontro successivo.

5.1. Come organizzarci

Le regole

Senza regole possiamo giocare soltanto da soli.

Appena abbiamo un compagno che gioca con noi, per potere stabilire chi vince, siamo costretti a stabilire dei limiti di tempo, di spazio, di ripetizioni, di modalità.

I limiti che stabiliamo possono riguardare la durata, lo spazio, il numero delle ripetizioni di un gesto, il comportamento che ciascuno di noi deve assumere o altro.

Le regole hanno la caratteristica di essere arbitrarie, convenzionali, opinabili. Cioè non devono necessariamente rimanere immutabili nel tempo, ma possono essere adattate a nuove esigenze (per esempio se si aggiungono nuovi giocatori).

Nel caso in cui tutti i giocatori siano d'accordo, le regole possono essere modificate.

Le regole vanno rispettate.

Se consideriamo il gioco, qualsiasi gioco, alla stregua di un ordine cavalleresco, ci rendiamo conto che dobbiamo 'onorare' il codice etico richiesto per quella gara.

Una volta era considerato disonorevole non seguire le regole e si era esclusi dai tornei.

Oggi la punizione non è più così drammatica e spettacolare, ma le conseguenze sono forse altrettanto sgradevoli, perché i compagni possono rifiutarsi di giocare con qualcuno che non rispetta.

Le squadre

Sono formate o dall'insegnante o dai ragazzi. È bene che siano abbastanza bilanciate, equilibrate secondo il livello di abilità di ogni giocatore. Tutti devono poter giocare, quindi dobbiamo invitare al gioco anche i compagni più timidi. Lo spirito del gruppo è importante per creare un clima favorevole e sereno che integrando le abilità e le caratteristiche di tutti favorisca un senso di appartenenza e arrivi, divertendosi, allo scopo del gioco.

L'arbitro

Il ruolo dell'arbitro può essere ricoperto dall'insegnante o da un compagno. Per arbitrare bisogna:

1. Conoscere bene le regole del gioco
2. Concentrarsi sul gioco
3. Non farsi influenzare dai giocatori
4. Sopportare serenamente le critiche.

Tutti dovremmo capire il ruolo dell'arbitro, spesso poco considerato. Conoscere le regole ci porta inoltre a giocare meglio, a diventare uno spettatore corretto e ad osservare il comportamento dei compagni durante il gioco.

Il Fair Play

Introdotta dagli inglesi, è ormai patrimonio di ogni atleta che abbia veramente chiaro il significato del fare o assistere a una gara sportiva.

Fair play (gioco corretto) vuol dire rispettare le regole di gioco, adeguarsi allo spirito del gioco, accettare le decisioni dell'arbitro, non essere offensivi verso gli avversari e insomma collaborare a creare un'atmosfera serena e festosa.

Il Leader

Nei gruppi ci deve essere spirito di cooperazione e aiuto e i vari ruoli devono integrarsi in modo armonico. Il leader può essere fondamentale per fare funzionare bene il gruppo. Le sue caratteristiche devono essere quelle di sostenere nel morale e nelle soluzioni tattiche i suoi compagni di gioco e fare in modo che l'avversario sia comunque rispettato.

A volte nel gruppo classe c'è qualcuno che si comporta da leader, ma verifichiamo se possiede alcune di queste caratteristiche positive:

- Suggerisce idee e propone attività?
- Contribuisce ad accogliere i suggerimenti di tutti?
- Riesce a mobilitare il gruppo per realizzare gli obiettivi prescelti?
- Mantiene un rapporto di collaborazione costante con tutti?
- Sdrammatizza le tensioni e favorisce rapporti amichevoli all'interno del gruppo?
- Mantiene salda la coesione del gruppo?
- Solitamente è disponibile a far da tramite fra le richieste del gruppo e l'insegnante?
- Tiene alto il morale del gruppo?
- Riscuote le simpatie dei compagni?

5.2. E adesso proviamo a giocare

I giochi

Gridare il nome

In cerchio: a turno sussurrare il proprio nome, quindi ripeterlo a voce normale, poi gridarlo. Impareremo così a conoscere i nomi dei nostri compagni.

**Fate questo, fate quello**

L'insegnante (poi a turno un compagno) stando di fronte ai ragazzi porta le braccia in alto o in fuori o dietro la nuca o in avanti ecc...e dice 'fate questo', tutti debbono subito eseguire il gesto di chi dirige il gioco. Quando l'insegnante dice invece 'fate quello' i ragazzi debbono rimanere nella posizione precedente.

Chi si trova ad avere seguito il gesto e non la voce viene eliminato.

Vince chi riesce a rimanere nel gioco più a lungo.

**Gioco delle case**

Si dispongono a terra in cerchio tanti cerchi quanti sono i giocatori meno uno.

Al 'via' i ragazzi corrono esternamente al cerchio, quando l'insegnante dice 'stop' tutti debbono cercare di occupare un cerchio.

Chi rimane fuori viene eliminato e viene tolto un cerchio.

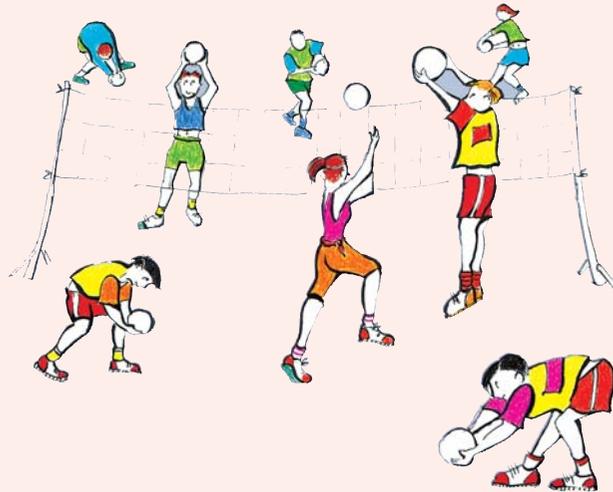




Rubapalloni

Il campo può essere diviso dalla rete di pallavolo.

Si formano due squadre che occupano ciascuna una metà campo. Si preparano in mezzo a terra un numero di palloni adeguato al numero dei ragazzi. Al 'via' i ragazzi hanno tre minuti per lanciare i palloni che sono nel proprio campo in alto oltre la rete. La squadra che allo stop dell'insegnante si trova ad avere nel proprio campo il minor numero di palloni ha vinto.



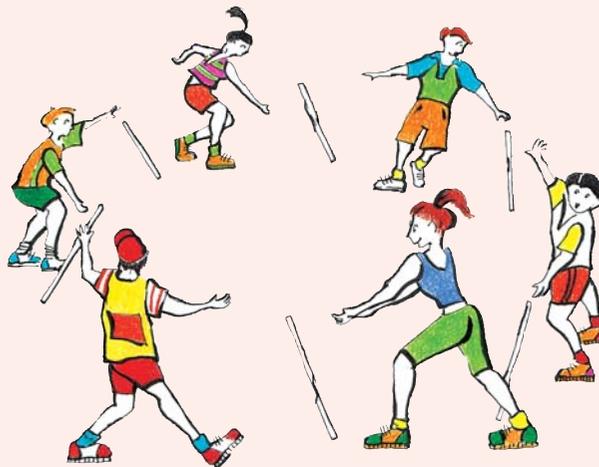
Gioco delle bacchette

I ragazzi sono disposti in circolo a due passi uno dall'altro.

Ognuno tiene con l'indice una bacchetta perpendicolare a terra.

Quando l'insegnante dice 'destra' i ragazzi lasciano la propria bacchetta e cercano di prendere quella del compagno di destra prima che cada a terra.

Idem quando l'insegnante dice 'sinistra'. I ragazzi che non fanno a tempo ad afferrare la bacchetta sono eliminati.



Gioco dei cerchi

I ragazzi sono disposti in circolo a tre passi uno dall'altro; ciascuno tiene un cerchio appoggiato a terra.

Quando l'insegnante dice 'destra' i ragazzi debbono imprimere al cerchio un movimento circolare in modo che giri su se stesso e debbono andare subito ad afferrare il cerchio rotante del compagno alla propria destra.

Idem al comando 'sinistra'.

Vengono man mano eliminati i giocatori che non riescono ad afferrare i cerchi prima che cadano a terra.



Rossi o verdi

I ragazzi sono disposti schiena contro schiena a due passi di distanza uno dall'altro su due file parallele.

Quando l'insegnante dice 'rossi' la squadra a cui è stato assegnato quel colore deve guadagnare il fondo campo il più velocemente possibile, mentre i verdi si girano e cercano di toccare i rossi in fuga prima che arrivino dietro la loro linea di fondo campo.

Idem quando l'insegnante dice 'verdi'. I ragazzi toccati vengono eliminati.



Gioco col fazzoletto

I ragazzi sono seduti in circolo a gambe incrociate meno uno che corre alle loro spalle all'esterno tenendo in mano un fazzoletto che lascerà cadere dietro ad un compagno seduto. Il prescelto dovrà raccogliere velocemente il fazzoletto e correre in senso contrario al compagno cercando di arrivare al posto che egli stesso aveva lasciato libero.

Se non arriva per primo toccherà a lui scegliere il compagno dietro al quale lasciare il fazzoletto.



Lo sparviero

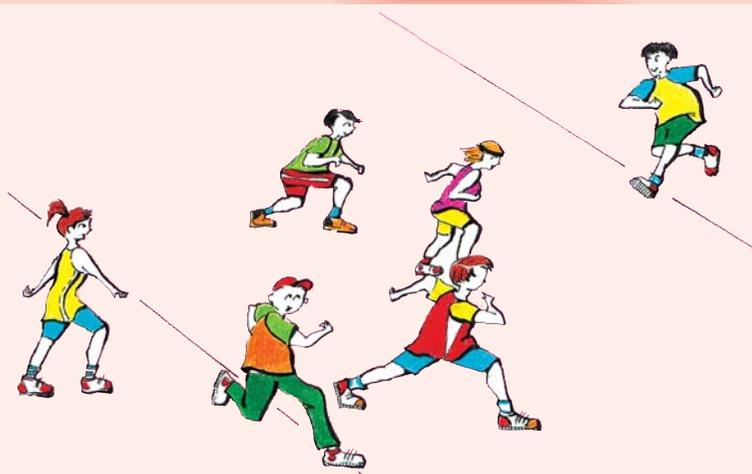
Tutti i ragazzi si pongono dietro un fondo campo; soltanto uno, lo sparviero, si trova dalla parte opposta.

Al 'via' lo sparviero deve cercare di toccare il maggior numero possibile di compagni che corrono per raggiungere il fondo campo opposto.

Al giro successivo i ragazzi toccati tenendosi per mano aiuteranno lo sparviero a prendere gli altri giocatori liberi.

I giocatori possono muoversi in tutto lo spazio a disposizione, ma non possono uscire dal campo.

Il gioco termina quando tutti sono presi.





Il cacciatore

Si dispongono ben distanziati nel campo tanti cerchi quanti sono i giocatori meno uno.

Il cacciatore sta fuori dai cerchi.

Al 'via' i giocatori passano da un cerchio all'altro stando ben attenti a non farsi colpire dal cacciatore mentre corrono.

Chi è colpito dalla palla, lascia il proprio cerchio al compagno che l'ha tirata e diventa a sua volta cacciatore.



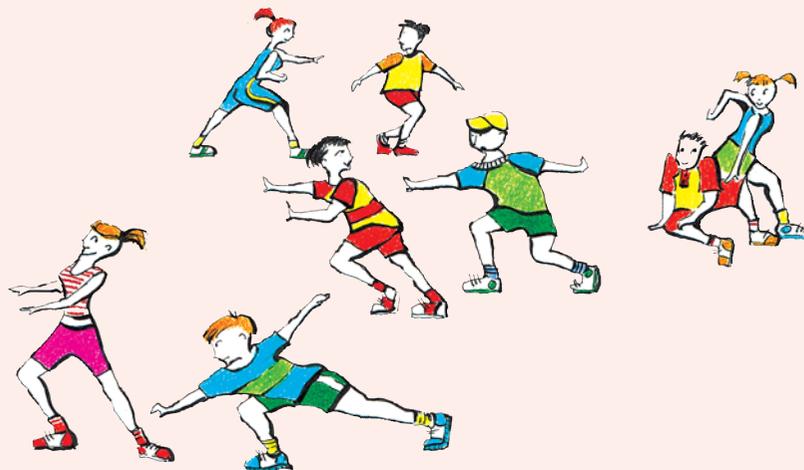
Mago e libero

I giocatori sono divisi in ugual numero in maghi e liberi.

I maghi debbono rincorrere i liberi per toccarli.

Una volta toccati si siedono a terra a gambe incrociate e possono rialzarsi in piedi e riprendere il gioco soltanto se vengono liberati da un altro libero.

Poi dopo un tempo stabilito si invertiranno i ruoli.



Rubabandiera

Due squadre: i giocatori sono numerati e si dispongono uno di fronte all'altro sulle linee laterali del campo.

L'insegnante si pone in mezzo equidistante dalle due squadre e tiene in mano la bandiera.

Quando viene chiamato un numero, i giocatori corrispondenti a quel numero corrono verso la bandiera e quello dei due che riesce a portarla via oltre la linea della propria squadra guadagna un punto.

Se invece viene toccato il punto va alla squadra avversaria.

Vince la squadra che totalizza il punteggio più alto.



I giochi con passaggi o lanci della palla

Cinque passaggi

Si formano due squadre. Una di esse avrà la palla.

Al 'via' i giocatori con la palla dovranno velocemente passarsela contando i passaggi eseguiti fino a raggiungerne 5 e realizzare così un punto per la propria squadra.

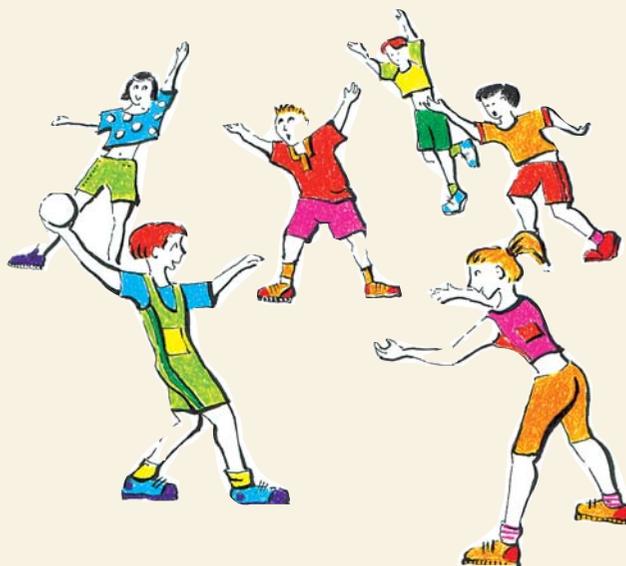
Gli avversari debbono cercare di intercettare la palla per poter iniziare a passarsela tra loro.

La squadra che perde la palla perde anche i passaggi già realizzati e il conteggio dovrà ripartire da zero, una volta riacquistata la palla.

Tutti i giocatori si possono muovere sia per ricevere il passaggio che per impedirlo o intercettarlo. Solo chi ha la palla in mano non può muoversi finché non l'ha passata.

Non è ammesso nessun contatto fisico.

Vince la squadra che realizza più punti.



Palla prigioniera

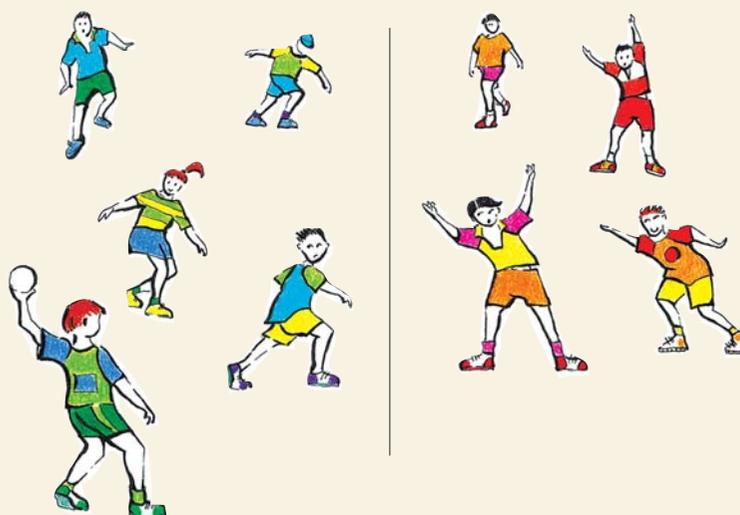
Si formano due squadre che si dispongono all'interno della propria metà campo.

I giocatori devono cercare di colpire con la palla gli avversari. Se la palla viene presa al volo o viene raccolta dopo un rimbalzo la squadra ha conquistato la possibilità di colpire a propria volta gli avversari.

Se un giocatore è colpito, viene fatto prigioniero e si sposta dietro il campo avversario ma può essere liberato dai compagni e tornare nel proprio campo se prende la palla al volo.

Se non prende il passaggio al volo può cercare a sua volta di colpire gli avversari.

Vince la squadra che riesce a far prigionieri tutti gli avversari.





Palla rilanciata

Campo rettangolare diviso da una rete tipo pallavolo. Si formano due squadre preferibilmente di sei o nove giocatori.

Soltanto il giocatore che occupa la posizione centrale nel proprio campo può lanciare la palla oltre rete. Tutti invece la possono prendere al volo.

Dopo ogni lancio tutti i giocatori cambiano di posto: chi ha lanciato la palla si sposta a destra, gli altri conseguentemente scorrono di un posto.

Si fanno 3 punti quando la palla cade nel campo avversario senza che venga toccata: si fa 1 punto se la palla cade in campo avversario ma è stata toccata oppure se il lanciatore manda la palla fuori o contro la rete oppure se la palla cade mentre viene passata al lanciatore.

Vince la squadra che totalizza più punti.



Palla avvelenata

Un ragazzo in possesso della palla senza fare più di tre passi deve colpire un compagno.

Il lancio deve toccare il compagno alle gambe.

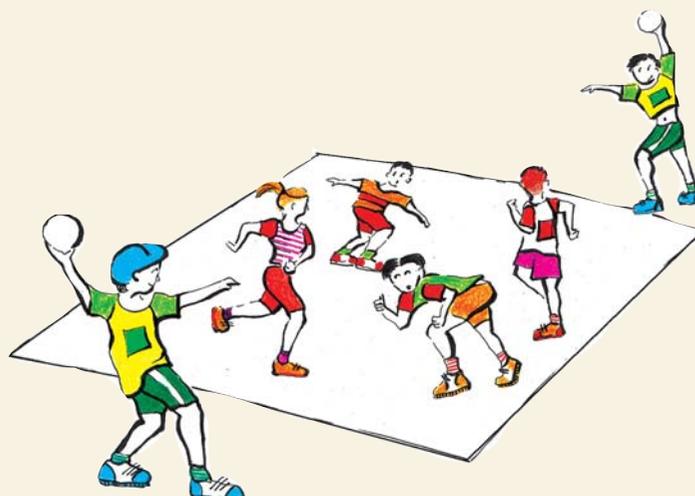
Il ragazzo colpito si unisce al primo e passandosi la palla cercheranno insieme di colpire un altro compagno. Così di seguito sino a che tutti saranno colpiti.



Palla in quadrato

Due ragazzi si pongono all'esterno di un quadrato con un lato di 7-8 m. circa, in cui inizialmente si muoveranno tutti gli altri.

I due giocatori esterni devono colpire con la palla quelli che sono nel quadrato. Il ragazzo che viene colpito si unisce ai giocatori esterni e potrà colpire a sua volta. Vince il giocatore che resta per ultimo in campo.

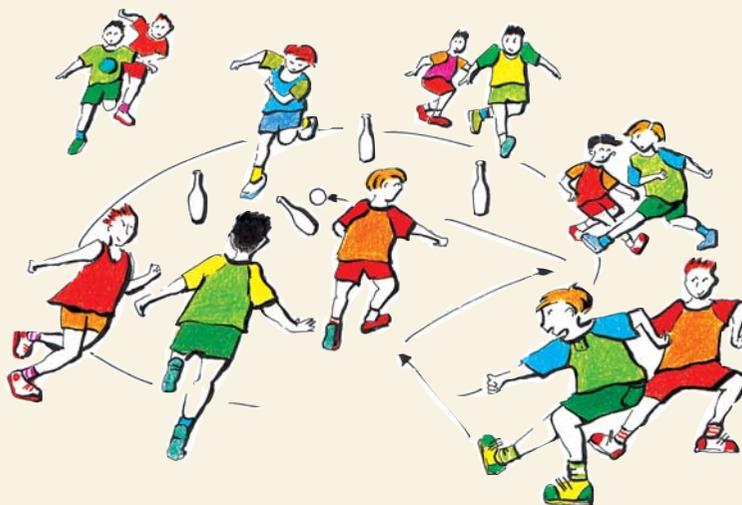


Assalto al castello

Al centro del cerchio del campo o di un quadrato vengono collocati quattro birilli o clavette. Le squadre di sei - otto giocatori dovranno stare all'esterno del cerchio cercando di impadronirsi del pallone e quindi colpire almeno un birillo del castello. Un giocatore per ogni squadra è autorizzato a rimanere ed a muoversi all'interno del cerchio per difendere il castello (le clavette) dai tiri avversari, ma non ne può uscire.

Ogni bersaglio colpito farà guadagnare un punto alla squadra.

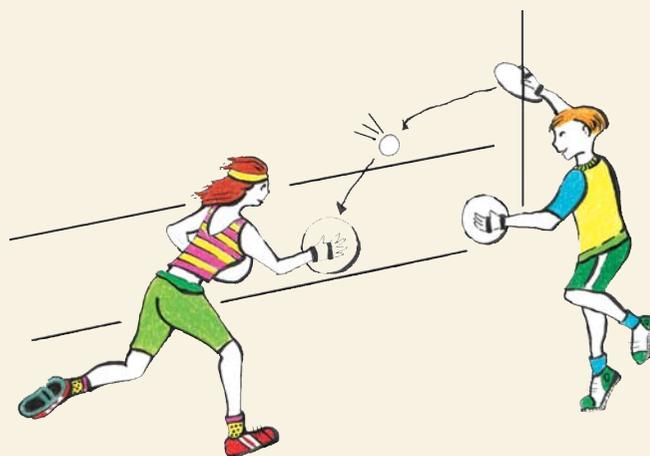
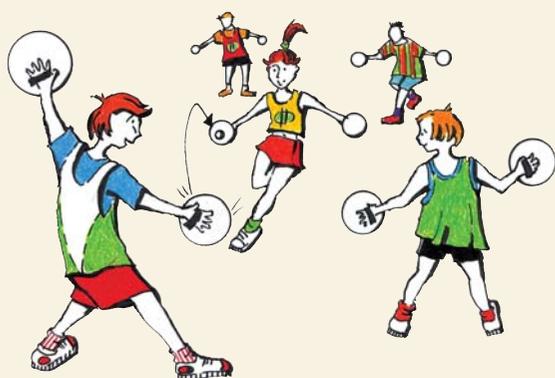
Il gioco può svolgersi a tempo (da 5 a 8 minuti) oppure a punteggio (vince la squadra che per prima riesce a totalizzare un certo punteggio).



GoBack

È un gioco che si pratica con una pallina e una coppia di racchette da GoBack per ogni giocatore. Le racchette si fissano direttamente alle mani e permettono di colpire la palla con entrambe le mani.

1. Si può giocare applicando le regole del tennis
2. Disegnata su una parete una linea orizzontale a un metro da terra, i due giocatori devono far rimbalzare la pallina al di sopra della linea. La pallina può anche rimbalzare una volta per terra oppure può essere colpita al volo.
3. Ci si può disporre in cerchio intorno a un compagno, si palleggia passando continuamente la pallina al giocatore al centro. Quando il ragazzo al centro sbaglia viene sostituito da un altro giocatore.





Staffette

Sono quelle gare di velocità eseguite da due o più squadre che partono di solito dietro una linea. I ragazzi uno alla volta eseguono un percorso per poi ritornare al punto di partenza e dare il cambio al ragazzo successivo.

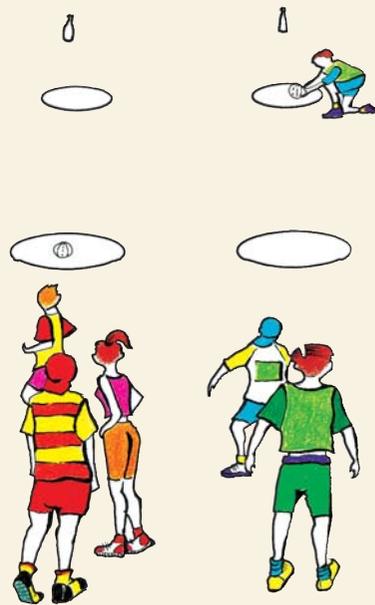
Ne riportiamo di seguito alcuni esempi.

In ogni staffetta vince la squadra che esegue il percorso in minor tempo.

La possibilità di organizzare staffette è pressoché infinita perché si possono variare i percorsi, gli attrezzi piccoli e grandi, le abilità richieste ecc...

con trasporto della palla medica

I ragazzi sono disposti su due file. A due metri dai capofila si pone a terra un cerchio entro cui verrà posta una palla medica da 1kg; a 10 m. si pone un secondo cerchio; a 5m. una clavetta intorno alla quale si deve girare. Al 'via' il primo ragazzo di ogni fila prende la palla posta nel primo cerchio e lo deposita nel secondo quindi corre intorno alla meta, riprende la palla che è nel secondo cerchio e la deposita nel primo e con un tocco della mano passa la consegna al secondo della propria fila. Il secondo ripete lo stesso percorso e così via fino a che il turno ritorna al primo. Vince la squadra più veloce.



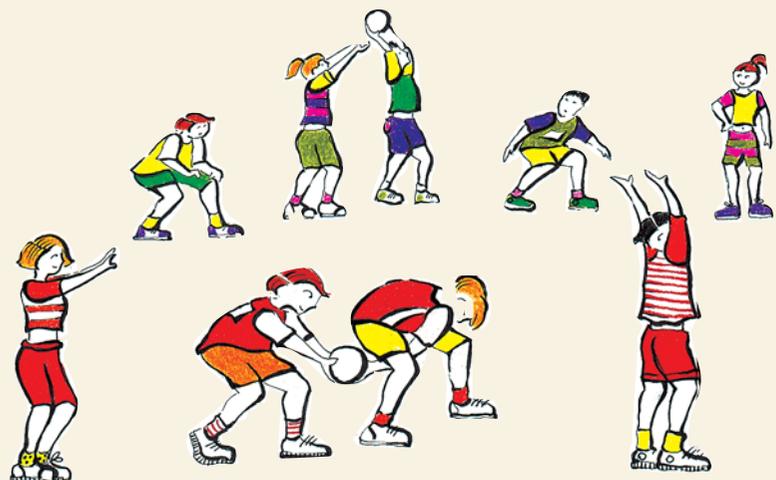
di corsa, con trasporto di una palla, un cerchio e un appoggio

Due squadre. I capitani delle squadre debbono stabilire l'ordine di partenza dei compagni. Il campo deve essere grande, rettangolare e si debbono porre 4 clavette agli angoli. I primi si preparano a partire dietro la linea della propria metà campo trasportando ognuno una palla, un cerchio e un appoggio. Al 'via' i due ragazzi corrono nella stessa direzione passando esternamente alle clavette fino a consegnare al secondo della propria squadra tutti gli attrezzi. Quindi partirà il secondo che ripeterà lo stesso percorso e così fino all'ultimo. Nel caso che gli attrezzi cadano il giocatore deve raccogliergli da solo. Vince la squadra che termina per prima.

Il trenino del gambero

Due squadre in fila. Il primo passa la palla al secondo all'indietro sopra la testa; il secondo al terzo fra le gambe, il terzo al quarto sopra la testa e così via.

Arrivati all'ultimo questi corre in testa e la passa al compagno dietro in modo diverso da come l'ha ricevuta: il gioco termina con la vittoria della squadra che per prima ritorna alla formazione iniziale: ogni errore compiuto vale una penalità.





A QUALE TIPO DI GIOCATORE APPARTENGO

- | | | | |
|-----|--|-----------------------------|-----------------------------|
| 1. | A quello che sceglie i compagni che non vengono mai chiamati. | SI <input type="checkbox"/> | NO <input type="checkbox"/> |
| 2. | A quello che sceglie i compagni più bravi. | SI <input type="checkbox"/> | NO <input type="checkbox"/> |
| 3. | A quello che riesce ad adattarsi in ogni situazione. | SI <input type="checkbox"/> | NO <input type="checkbox"/> |
| 4. | A quello che sceglie i compagni meno bravi, ma poi si dà da fare anche per loro. | SI <input type="checkbox"/> | NO <input type="checkbox"/> |
| 5. | A quello che non vuole andare nella squadra con uno che gli è antipatico. | SI <input type="checkbox"/> | NO <input type="checkbox"/> |
| 6. | A quello che se è un maschio sceglie solo i maschi e se è una femmina sceglie solo le femmine. | SI <input type="checkbox"/> | NO <input type="checkbox"/> |
| 7. | A quello che quando sbaglia ride pensando di essere superiore. | SI <input type="checkbox"/> | NO <input type="checkbox"/> |
| 8. | A quello che usa sempre un tono di voce basso. | SI <input type="checkbox"/> | NO <input type="checkbox"/> |
| 9. | A quello che sa farsi aiutare. | SI <input type="checkbox"/> | NO <input type="checkbox"/> |
| 10. | A quello che non vuole vincere. | SI <input type="checkbox"/> | NO <input type="checkbox"/> |
| 11. | A quello che non prevarica gli altri. | SI <input type="checkbox"/> | NO <input type="checkbox"/> |
| 12. | A quello che dice sempre che non gli passano mai la palla. | SI <input type="checkbox"/> | NO <input type="checkbox"/> |
| 13. | A quello che commenta sempre gli errori dei compagni di squadra. | SI <input type="checkbox"/> | NO <input type="checkbox"/> |
| 14. | A quello che cerca sempre di agire al di sopra delle sue possibilità. | SI <input type="checkbox"/> | NO <input type="checkbox"/> |
| 15. | A quello che ha paura di prendere la palla perché può sbagliare. | SI <input type="checkbox"/> | NO <input type="checkbox"/> |
| 16. | A quello che non passa mai la palla agli altri. | SI <input type="checkbox"/> | NO <input type="checkbox"/> |
| 17. | A quello che si diverte a prendere in giro gli avversari. | SI <input type="checkbox"/> | NO <input type="checkbox"/> |
| 18. | A quello che è bravo a fare le finte, a tirare su uno debole. | SI <input type="checkbox"/> | NO <input type="checkbox"/> |
| 19. | A quello che si arrabbia facilmente e abbandona il campo. | SI <input type="checkbox"/> | NO <input type="checkbox"/> |
| 20. | A quello che se perde non piange e non si lamenta. | SI <input type="checkbox"/> | NO <input type="checkbox"/> |
| 21. | A quello che se perde se la prende sempre con chi ha fatto delle squadre non bilanciate. | SI <input type="checkbox"/> | NO <input type="checkbox"/> |
| 22. | A quello che sa giocare con stile. | SI <input type="checkbox"/> | NO <input type="checkbox"/> |
| 23. | A quello che riesce quasi sempre a fare buone azioni e precisi gesti sportivi col minimo sforzo e il massimo rendimento. | SI <input type="checkbox"/> | NO <input type="checkbox"/> |
| 24. | A quello che partecipa sempre seriamente. | SI <input type="checkbox"/> | NO <input type="checkbox"/> |
| 25. | A quello che non gioca se gli si possono sporcare le scarpe nuove. | SI <input type="checkbox"/> | NO <input type="checkbox"/> |
| 26. | A quello che dopo una bella azione guarda l'insegnante per controllare se l'ha visto, e gli sorride. | SI <input type="checkbox"/> | NO <input type="checkbox"/> |

Oggi ho imparato che...

- ☞ Il gioco consiste in attività divertenti che permettono però di sviluppare capacità intellettuali o fisiche. Consente di condividere con altri il piacere di confrontarsi e migliorarsi.
- ☞ Per giocare occorre misurarsi con regole che definiscono le possibilità e i limiti di ciò che si deve fare. Rispettare le regole è segno di correttezza e onestà
- ☞ Nei giochi di squadra è necessario che le squadre siano equilibrate e che ci sia buona armonia tra i componenti
- ☞ Per poter giocare le regole devono essere condivise e tutti i componenti devono rispettare i giocatori e l'arbitro