



GIOCHIAMO INSIEME PER MUOVINSIEME!



Secondo i dati dell'indagine OKkio alla Salute 2019 nelle scuole primarie della nostra ASL, solo 1 bambino su 5 fa regolarmente giochi di movimento almeno 5 giorni a settimana, mentre 1 bambino su 10 non pratica mai un'attività fisica spontanea basata sui giochi di movimento.

Il Piano Aziendale di Prevenzione si pone l'obiettivo di ridurre la sedentarietà in tutte le fasce di età, promuovendo l'attività fisica non solo nei luoghi di lavoro e nelle comunità, ma anche nella scuola e nei luoghi di aggregazione extrascolastica attraverso la riscoperta dei giochi tradizionali all'aria aperta.

Nella scuola, i programmi Muovinsieme e Pause Attive hanno questo scopo ed integrano l'attività fisica nella didattica e questo opuscolo nasce dalla collaborazione tra operatori ASL, del Municipio VI e della scuola con le classi di Muovinsieme per ricordare che anche i giochi all'aperto o di strada sono importanti per promuovere l'attività fisica nei bambini.

I giochi di strada sono praticati in spazi aperti, parchi o cortili più o meno estesi, di solito nelle vicinanze dell'abitazione dei bambini; non richiedono strumenti costosi e sono divertimenti del tutto gratuiti. Basta davvero poco: qualche amico, un prato o un cortile e per il resto niente o quasi. Acqua da bere se si suda e una merenda salutare se viene fame.

Gli operatori della UOSD Promozione della Salute e Medicina dello Sport, della UOSD Professioni Sanitarie Riabilitative della UOC Casa della Salute Distretto 6, in collaborazione con l'Assessorato Scuola e Sport del Municipio 6, hanno realizzato una manifestazione di fine anno per le classi degli Istituti che hanno aderito nell'AS 2022-23 al progetto Muovinsieme per riscoprire nel parco pubblico di Via Polizzi Generosa i giochi che promuovono l'esercizio fisico rispettando i pilastri del progetto Muovinsieme: MOVIMENTO, LEGAME CON IL TERRITORIO E CAPACITÀ RELAZIONALE.

Si ringraziano per la realizzazione dei bellissimi disegni che accompagnano le schede descrittive dei giochi, le classi: 4I-5I I.C. Castelveverde Plesso Kolbe, 4A-4B-4C-4D I.C. Morvillo Plesso S.Biagio Platani, 3E-4D-5D I.C. Martin Luther King.

QUATTRO CANTONI

Nomi alternativi e varianti: gioco della sedia, variante musicale

Luoghi adatti: al parco, all'aperto, in cortile

Numero di bambini: 5

Età: dai 6 anni in su

Strumenti necessari: nessuno

Scopo del gioco è: non rimanere senza cantone.

Capacità motorie sviluppate: Capacità di strategia comportamentale e pensiero strategico, attenzione, velocità e riflessi.

Descrizione del gioco: In ogni cantone (o angolo) si posiziona un bambino, mentre il quinto si pone al centro. Lo scopo del gioco per i cantoni è di riuscire a scambiarsi di posto senza che il bambino senza cantone riesca a occupare uno dei posti liberi durante la fase di scambio. Negli anni è stata creata la variante musicale del gioco: in questo caso, i bambini a suon di musica girano in tondo, a una certa distanza dai cantoni. Quando la musica si ferma, rimarrà al centro il bambino che non è riuscito a impossessarsi di un cantone. A casa, in una stanza ampia, la variante del gioco prevede l'utilizzo della sedia al posto dei cantoni.

14 CANTONI



IN QUESTO GIOCO NON CI SONO
VINCITORI O VINTI MA SI GIAREGGIA
SULLA VELOCITÀ E L'ABILITÀ DI
SCAMBIARSI DEGNARU PRIMA DI
MUOVERSI.

QUESTO GIOCO SVILUPPA
RAPIDITÀ E PRONTEZZA
DI RIFLESSI.



Come si gioca:

Gli avversari che stanno all'esterno devono scalare nel posto del giocatore affianco, mentre chi si trova prima prende che l'avversario un altro il posto di un altro deve rubarglielo e chi non riesce a prendere il posto in fretta deve andare al centro e esser via.

In quanti si può

giocare:

in cinque

Si può giocare in cinque ma anche di più.

BASTIAN CONTRARIO

Luoghi adatti: in casa, al parco, in cortile

Numero di bambini: variabile

Età: dai 4 anni in su

Strumenti necessari: nessuno

Scopo del gioco è: fare il contrario di quanto viene ordinato.

Capacità motorie sviluppate: concentrazione, attenzione, memoria e riflessi pronti.

Descrizione del gioco: Quando il capo si alza, gli altri devono sedersi; se il capo ordina "ridete", gli altri devono fingere di piangere; se il capo alza la gamba sinistra, gli altri dovranno alzare la gamba destra. E così via. Al terzo sbaglio, si è esclusi dal gioco.

LOGHI ADATTI: casa o parco
NUMERO DI BAMBINI: variabile
TÀ: dai 4 in su
STRUMENTI NECESSARI: nessuno

BASTIAN CONTIARARIO



SALTO CON LA CORDA

Luoghi adatti: al parco, in cortile o terrazze

Numero di bambini: da 1 a molti

Età: dai 5 anni in su

Strumenti necessari: corda

Scopo del gioco è: fare più salti possibili senza inciampare nella corda.

Capacità motorie sviluppate: rinforza gambe e braccia, migliora la coordinazione, la resistenza e l'agilità.

Descrizione: innumerevoli sono le varianti fruibili: saltello semplice, doppio saltello, saltelli incrociati, doppia corda.

LUOGHI ADATTI: AL PARCO

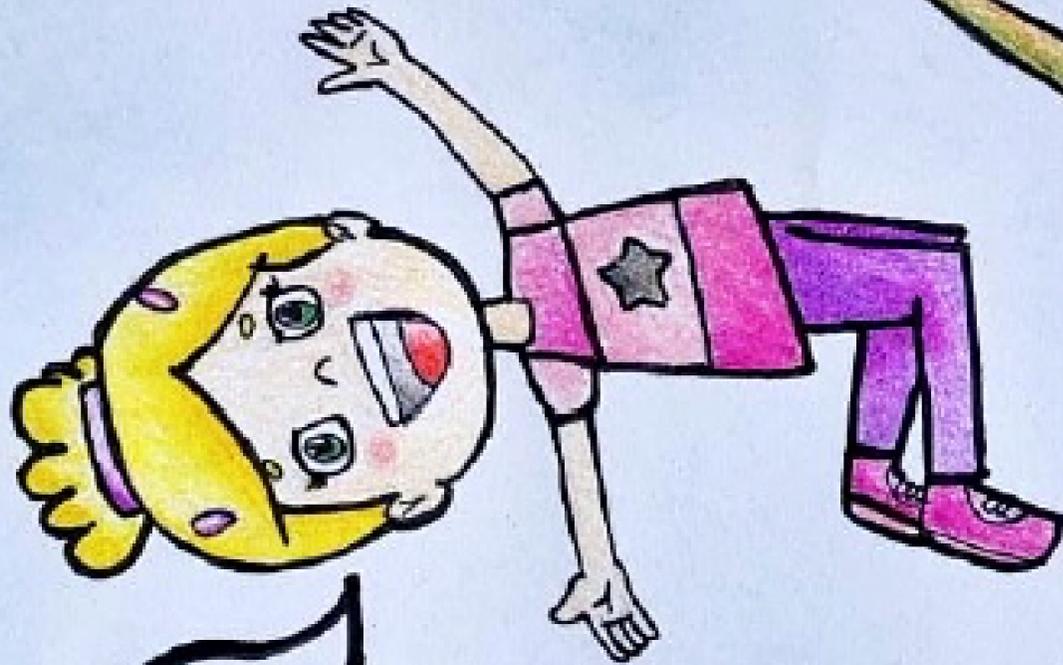
NUMERO DI BAMBINI: DA 1 A MOLTI

ETÀ: DAI 5 ANNI IN SU

STRUMENTI NECESSARI: CORDA

SALTO CON LA CORDA!

HA TANTE VARIANTI:
SALTELLO SEMPLICE,
DOPPIO SALTELLO,
SALTELLI INERZIANTI,
DOPPIA CORDA!



MIGLIORA LA
COORDINAZIONE,
LA RESISTENZA
E
L'AGILITÀ!

RAFORZA
GAMBE
E
BRACCIA!



RUBA BANDIERA

Luoghi adatti: in casa, al parco, in cortile

Numero di bambini: da 9 in su

Età: dai 6 anni in su

Strumenti necessari: fazzoletto (in alternativa, striscia di stoffa)

Scopo del gioco è: rubare il fazzoletto prima dell'avversario senza farsi prendere dall'avversario.

Capacità motorie sviluppate: concentrazione, velocità e riflessi sempre pronti.

Descrizione: I bambini si mettono in riga, uno di fronte all'altro, e a ciascuno corrisponde un numero; quando il "giudice", con un fazzoletto sventolante in mano, chiama un numero, gli avversari delle due squadre associati a quel numero devono correre, afferrare la "bandiera" e portarla oltre la loro riga di appartenenza senza farsi acchiappare o toccare dall'avversario. L'area di gioco deve essere ampia e con i confini ben definiti.



PALLA PRIGIONIERA

Luoghi adatti: al parco, in cortile

Numero di bambini: da 10 in su

Età: dai 7 anni in su

Strumenti necessari: palla

Scopo del gioco è: imprigionare tutti gli avversari colpendoli con la palla.

Capacità motorie sviluppate: Richiede forza e abilità.

Descrizione: Il campo è diviso a metà e su ognuna ci sta una squadra (con un numero pari di concorrenti). Dietro i giocatori, si trova un'area più piccola in cui finiranno i "prigionieri". Ci si muove in orizzontale sulla propria metà di campo e si lancia la palla a turno, con lo scopo di colpire (e imprigionare) un avversario, senza superare la propria metà campo (pena l'annullamento del tiro). Se durante il lancio della palla, questa colpisce terra prima di colpire un avversario, il tiro è nullo e la palla passa alla squadra avversaria. Se invece il tiro colpisce un avversario, questo diventa prigioniero e si trasferisce alle spalle della squadra che lo ha catturato. I prigionieri possono essere liberati da un tiro dei loro compagni di squadra o se riescono a entrare in possesso della palla e colpiscono uno degli avversari. Vince la squadra che imprigiona il maggior numero di avversari (o tutti).



UN, DUE, TRE... STELLA!

Luoghi adatti: in casa, al parco, all'aperto

Numero di bambini: da 3 in su

Età: dai 4 anni in su

Strumenti necessari: nessuno

Scopo del gioco è: raggiungere la posizione della "stella" senza mai farsi additare.

Capacità motorie sviluppate: stimola i riflessi e allena l'equilibrio.

Descrizione: Tutti i bambini meno uno si mettono ad una certa distanza da un muro (o un muretto o un cancello o da un'auto, in base a ciò che si ha a disposizione). La "stella", dando le spalle al gruppo, conta "un due tre... stella!", mentre gli altri si muovono verso di lui, quindi si gira di scatto: tutti i giocatori devono rimanere perfettamente immobili e in equilibrio nelle loro posizioni; altrimenti la "stella" può additarli e farli tornare alla linea di partenza. Vince chi per primo raggiunge la posizione di "stella" e ne prende il posto per la manche successiva.

START III



1, 2, 3 STELL!

TIRO ALLA FUNE

Luoghi adatti: al parco, in cortile, all'aperto

Numero di bambini: da 4 in su

Età: dai 8 anni in su

Strumenti necessari: corda o fune

Scopo del gioco è: aggiudicarsi la fune tirando più forte della squadra avversaria e facendola oltrepassare un limite spaziale precedentemente designato.

Capacità motorie sviluppate: concentrazione, velocità, forza, riflessi sempre pronti ed equilibrio.

Descrizione: Organizzare due squadre e posizionarle ognuna ad un'estremità di una fune designando il suo centro. Al via le due squadre cominciano a tirare ognuna dalla propria parte cercando di oltrepassare il limite spaziale precedentemente designato.

Five friends



CAMPANA

Luoghi adatti: in cortile, marciapiede

Numero di bambini: da 3 in su

Età: dai 6 anni in su

Strumenti necessari: Un gessetto per disegnare (se la terra è battuta sarà sufficiente una pietra o un legnetto per incidere il percorso); un sasso

Scopo del gioco è: disegnare un percorso composto da dieci caselle numerate in maniera progressiva. Tirare il sasso in tutte le caselle e saltare dopo ogni lancio in tutte le caselle presenti senza cadere e senza toccare le linee.

Capacità motorie sviluppate: migliora le capacità motorie, affina il senso di equilibrio coordinando contemporaneamente gli occhi, le mani e i piedi.

Descrizione: il giocatore lancia il sasso nella prima casella all'interno delle linee; salta quindi su un solo piede per raggiungere la cima della campana, evitando la casella dove è finito il ciottolo. Una volta in cima bisogna fermarsi, girarsi e rifare il percorso a ritroso. Quando il giocatore avrà raggiunto il riquadro con il sassolino, si fermerà in quello prima e raccoglierà la pietra mantenendo l'equilibrio, evitando di nuovo la casella con il sasso. Si passa poi al giocatore successivo. Una volta ritornato il proprio turno si riprende da dove si era interrotto e si continua fino a lanciare il sassolino sempre più avanti nella numerazione. Si perde il turno se: non si mantiene l'equilibrio; si calpesta una linea; ci si 'dimentica' di passare da una casella o si salta nel riquadro sbagliato; si atterra fuori dal disegno.



BUZZICO RAMPICHINO

Luoghi adatti: al parco, in cortile

Numero di bambini: da 3 in su

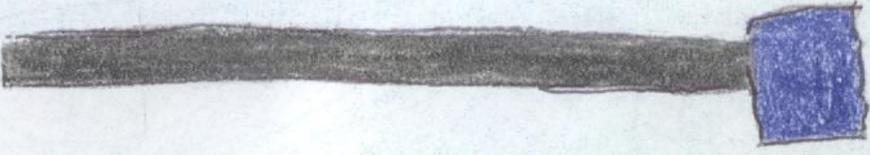
Età: dai 6 anni in su

Strumenti necessari: Parco che offra dei rialzi necessari per salvarsi (tronchi di alberi, sassi, panchine, muretti etc.).

Scopo del gioco è: non farsi acchiappare salendo su un rialzo.

Capacità motorie sviluppate: affina il senso di equilibrio e sviluppa le capacità motorie.

Descrizione: Un giocatore acchiappa, tutti gli altri giocatori scappano e non possono essere più acchiappati nel momento in cui trovano un rialzo e ci salgono sopra. Colui che viene acchiappato prima di raggiungere il rialzo, prende il posto di colui che acchiappa e il buzzico rampichino prosegue finché i giocatori non sono stremati.



HE



COLOR COLOR

Luoghi adatti: a casa, al parco, in cortile

Numero di bambini: da 3 in su

Età: dai 6 anni in su

Strumenti necessari: nessuno

Scopo del gioco è: non farsi catturare dalla strega, cercando un oggetto del colore che chiama la strega.

Capacità motorie sviluppate: Migliora le capacità motorie, concentrazione e velocità.

Descrizione: Un giocatore interpreta la strega che pronuncia la frase "color color..." dicendo un colore a sua scelta. Gli altri giocatori dovranno trovare un oggetto del colore indicato più velocemente possibile mettendosi in salvo toccandolo.

Compito della strega è catturare qualcuno dei giocatori prima che si sia messo in salvo.

Chi viene catturato diventa strega nel turno successivo.

I. C. M. L. KING
CLASSE 5.D
EMMA
FLAVIA
SEHERIN

COLOR ...
COLOR ...
VERDE!!!



