

Zeitschrift: Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
Band: 35 (1978)
Heft: 7

Artikel: Giochetti preziosi
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1000633>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 27.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Giochetti preziosi

Introduzione

«Nel gioco si riconosce ciò che vale»
(antico proverbio tedesco)

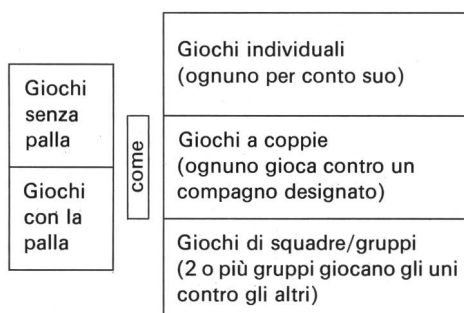
Queste parole lasciano sottintendere l'importanza del gioco e dell'educazione fisica tramite il gioco. Non parleremo questa volta dei grandi giochi come la pallacanestro, il calcio, la pallamano ecc., bensì di quelli chiamati spesso con un certo disprezzo «giochetti», nonostante permettano di combinare sin dall'inizio dell'insegnamento gli aspetti psichici e sociali con gli scopi fisici, tecnici e tattici.

Dato che questi piccoli giochi possono essere scelti in funzione delle particolarità psichiche e fisiche delle diverse categorie di età, essi hanno il loro posto fisso nell'insegnamento a tutti i livelli. Per il monitore rappresentano un cambiamento benvenuto nella sua continua ricerca di forme che aiutino a «modellare» il corpo e lo spirito.

Per queste ragioni presentiamo alcuni giochetti e i loro effetti, spesso ben più importanti di quanto se ne pensi.

Possibilità di classificazione

Una delle più semplici possibilità è la seguente:



Le forme ludiche senza carattere competitivo non sono prese in considerazione, dato che sono parte integrante degli elementi di base dell'attività sportiva in generale.

Ricchezza del programma

Aspetti sociali

- integrazione e sottomissione in un gruppo
- collaborazione
- rispetto del compagno e dell'avversario
- riguardo per i compagni di gioco
- premura verso i più deboli e stima per i buoni giocatori
- coscienza della propria responsabilità

Aspetti dello sviluppo della personalità

- incoraggiamento della concentrazione
- comprensione della vittoria e della sconfitta
- fiducia in sé stessi, coraggio
- padronanza di sé
- spontaneità e creatività
- indipendenza
- impegno, partecipazione e collaborazione attiva



Aspetti tecnici

- correre
- saltellare/saltare
- lanciare, passare
- spingere
- afferrare

Aspetti tattici (comportamento nel gioco)

- difesa
 - attacco
- ripartizione nello spazio

Aspetti della condizione fisica

- destrezza/agilità
- mobilità
- velocità (d'esecuzione e di reazione)
- muscolazione

- resistenza
- tenacia


Evidentemente è impossibile che ogni giochetto contenga tutti questi aspetti. Gran parte dei giochi che presentiamo può comunque avere un grande effetto sullo sviluppo della personalità e l'educazione sportiva. Questo effetto può essere rafforzato ulteriormente con misure e modificazioni (variazioni) appropriate.

Contenuti possibili sull'esempio della «lotta per il pallone»

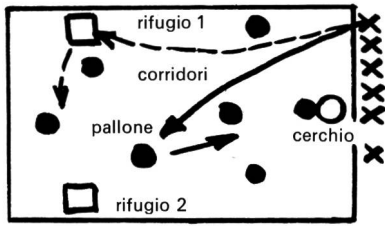
Idea del gioco	Contenuti possibili	Variazioni	Osservazioni metodologiche
Lotta per il pallone			
I giocatori di una squadra si passano il pallone e accumulano così dei punti. Gli avversari tentano di impadronirsi del pallone per fare la stessa cosa. Vince chi ha ottenuto il maggior numero di punti in un determinato periodo di tempo.	Questa forma semplice, senza regole restrittive, permette già di mirare un gran numero di aspetti presentati. Aspetti sociali <ul style="list-style-type: none">– integrazione e sottomissione in un gruppo– collaborazione– premura verso i più deboli e stima per i buoni giocatori– coscienza della propria responsabilità– rispetto del compagno e dell'avversario– riguardo per i compagni Aspetti dello sviluppo della personalità <ul style="list-style-type: none">– incoraggiamento della concentrazione– fiducia in sé– spontaneità e creatività– impegno, collaborazione Aspetti tecnici <ul style="list-style-type: none">– lanciare, passare– afferrare– ev. palleggiare (regola dei passi) Aspetti tattici <ul style="list-style-type: none">– smarcarsi, offrirsi– ripartizione nello spazio– marcamento individuale/a zona– collaborazione Aspetti della condizione fisica <ul style="list-style-type: none">– destrezza/agilità– velocità (d'esecuzione/di reazione)– resistenza– tenacia– muscolazione	Certi aspetti possono essere rilevati e approfonditi tramite diverse variazioni <ul style="list-style-type: none">– ev. regole più severe per i passaggi– senza palleggio– una serie di 5 passaggi conta 1 punto– contatto con l'avversario– regole di pallacanestro, di rugby– dare compiti supplementari: chi ha fatto il passaggio deve...– 2:2 su piccoli campi– precisare il modo di lancio (per es. passaggio petto – 2 mani o passaggio con l'interno del piede)– adattare la tecnica del pallone a un grande gioco– giocare 2:1– ogni terzo passaggio dev'essere fatto lungo– formare coppie di giocatori– variare la durata (4×2 min./1×10 min.)– materiale: pallone pesante	Formazione cosciente del gruppo Lasciare il gruppo più a lungo possibile assieme Introdurre delle regole significa assumere il ruolo d'arbitro Formare coppie di ugual forza Fare gli elogi, felicitare! Pari passo con la formazione tecnica prevista Adattare lo spazio di gioco

Elenco di giochi

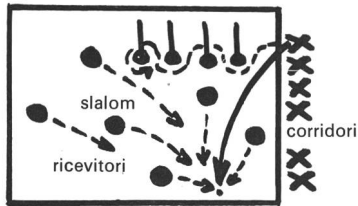
Designazione	Idea del gioco	Variazioni possibili	Osservazioni metodologiche
Giochi senza palla			
<i>Giochi individuali</i>			
Inseguimento semplice	Un inseguitore cerca di acciuffare un compagno. Chi si lascia prendere diventa a sua volta inseguitore.	<ul style="list-style-type: none"> – con due compagni – toccare con un pallone – gli inseguitori portano dei nastri che passano continuamente ai loro compagni – chi è accovacciato non può essere toccato 	Limitare le dimensioni del terreno di gioco all'aperto
Uno basta, due è troppo	I giocatori formano un circolo. Un allievo corre attorno al circolo, un altro lo insegue. L'inseguito può porsi in salvo ponendosi davanti a un elemento del circolo. Quest'ultimo deve sfuggire all'inseguitore; se vien toccato, i ruoli s'invertono.	<ul style="list-style-type: none"> – ripartire i giocatori sul terreno di gioco – seduti o coricati – a coppie: l'inseguitore si pone a sinistra o a destra di una coppia, l'allievo sul lato opposto deve fuggire (due bastano – tre son troppi) 	Giocare contemporaneamente su due o tre campi poiché se l'effettivo degli allievi è grosso, ce ne saranno di quelli che non potranno giocare
Vieni – vattene	I giocatori formano un circolo. Un allievo corre attorno al circolo e batte leggermente sulla spalla di un compagno gridando: «vieni» o «vattene». Il giocatore interpellato rincorre chi lo ha colpito o corre nella direzione contraria. Ha vinto il primo che raggiunge il posto	<ul style="list-style-type: none"> – dalla posizione seduta – precisare il modo di spostarsi – i giocatore possono pure formare 3–5 gruppi e disporsi a forma di stella. In questo caso il gruppo intero corre – i gruppi possono essere seduti su panchine svedesi 	Non troppi giocatori nello stesso circolo Queste forme di gioco possono essere organizzate anche se il monitore non può essere dappertutto
<i>Giochi a coppie</i>			
Giorno e notte Nero e bianco	<p>Il maestro chiama: «bianco». Il giocatore bianco fugge tentando di raggiungere la sua linea di fondo senz'essere acciuffato dall'inseguitore nero. Viceversa se il maestro chiama «nero».</p>	<ul style="list-style-type: none"> – variare la posizione di partenza (in ginocchio, coricati ecc.) – variare il modo di spostarsi (a quattro zampe, su una sola gamba) 	Spazio abbastanza largo fra i due compagni
Tirare sopra la linea	Gli allievi, a coppie, da una parte e dall'altra della linea, piede destro contro piede destro. Al segnale, tirare l'avversario sopra la linea	<ul style="list-style-type: none"> – dalla posizione raggruppata – con una corda le cui estremità sono legate assieme 	David non ha speranze contro Golia = equilibrare le forze
<i>Giochi di partiti e di gruppi</i>			
Il toro vuol scappare	6–10 giocatori formano un circolo tenendosi per i polsi. Il toro all'interno del circolo cerca di aprire una breccia	<ul style="list-style-type: none"> – il toro può ugualmente passare sotto le braccia – il circolo cerca di sfuggire con dei movimenti opposti 	

Designazione	Idea del gioco	Variazioni possibili	Osservazioni metodologiche
La volpe e la gallina	 <p>Con delle finte e delle partenze rapide, la volpe cerca di sorpassare la gallina e toccare l'ultimo pulcino</p>	<ul style="list-style-type: none"> – la gallina incrocia le braccia dietro la schiena – una volpe gioca in pari tempo contro 3 o 4 galline con i loro pulcini 	<p>Organizzazione: la volpe diventa l'ultimo pulcino e la gallina diventa volpe</p>
L'inseguimento	<p>Due inseguitori si danno la mano e cominciano l'inseguimento. Acchiappato un compagno, quest'ultimo forma con loro una catena di tre. Preso un quarto giocatore, gli inseguitori si separano in coppie e il gioco continua fino all'esaurimento di giocatori</p>	<ul style="list-style-type: none"> – si può anche incominciare con due coppie (intensità) – i giocatori presi formano una (due) catena/e fino alla fine = inseguimento a catena – la coppia degli inseguitori cerca di acciuffare gli altri con una corda tenuta alle estremità (inseguimento a rete) 	<p>Il successo è assicurato se la coppia degli inseguitori è rapida e agile; di conseguenza, se allievi meno rapidi cominciano il gioco, bisogna designare due coppie d'inseguitori</p>
Giochi con la palla			
<i>Giochi individuali</i>			
Tutti contro tutti			
Palla seduta	<p>Il giocatore che s'impadronisce della palla tira sui suoi compagni cercando di colpirli</p>	<ul style="list-style-type: none"> – il giocatore toccato si siede. Chi riesce a impadronirsi del pallone continua a giocare – senza sedersi, ma ogni giocatore conta i propri colpiti – i giocatori contano quante volte sono stati colpiti – chi è colpito esegue delle capriole, flessioni ecc. prima di continuare a giocare 	<p>Sono validi solo i colpiti alle gambe per evitare il pericolo di colpi alla testa. Meglio giocare su due campi invece che con due palloni!</p>
Inseguimento con pallone	<p>L'inseguitore tira su un suo compagno. Il giocatore colpito diventa inseguitore</p>	<ul style="list-style-type: none"> – non lanciare, ma toccare il compagno tenendo la palla in mano; questo permette di giocare con più palloni – metà degli allievi hanno un pallone. Chi riesce il più gran numero di colpiti in 2 minuti? – gli inseguitori devono cercare di toccare un compagno palleggiando – palla al piede, cercare di toccare un compagno con un tiro preciso 	<p>Tirare unicamente nelle gambe dei compagni</p>
<i>Giochi a coppie</i>			
Palla-frontiera Palla cacciata	<p>Ogni giocatore cerca di far cadere un pallone pesante dietro la linea-frontiera del suo avversario, proteggendo però la sua. Il lancio avviene senza rincorsa. Colui che riesce, con un lancio corretto, a far cadere il pallone dietro la linea-frontiera del suo avversario guadagna un punto</p>	<ul style="list-style-type: none"> – cambiare pallone (pallavolo, pallamano ecc.) – giocare anche 2:2 o 3:3 – precisare il modo di lancio (per es. lanciare sopra la testa, lanciare petto—2 mani, lanciare in alto a due braccia, getto ecc.) 	<p>Segnare i campi di gioco e adattarli alla palla utilizzata</p> <p>Il modo di lancio deve corrispondere alla palla utilizzata</p>

<i>Designazione</i>	<i>Idea del gioco</i>	<i>Variazioni possibili</i>	<i>Osservazioni metodologiche</i>
Indiaca	Ogni giocatore colpisce il proiettile (una specie di pallina con delle piume) con il palmo della mano, facendolo passare sopra una corda in modo che possa essere ripreso e rinviato dall'avversario	<ul style="list-style-type: none"> – si può anche usare una pallina da tennis molle – si può farne un gioco di partiti con 2 o 3 giocatori per squadra – quale coppia riesce a mantenere in gioco l'indiaca più a lungo? 	Le altre regole possono essere adattate a quelle del tennis, del tennis da tavolo o della pallavolo
			
Corsa nell'ombra con palloni	Due giocatori si rincorrono palleggiando. Il primo cerca di liberarsi dalla «sua ombra» con delle finte e dei cambiamenti di direzione	<ul style="list-style-type: none"> – pallone al piede – se l'ombra riesce a tirare sul pallone dell'avversario, invertire i ruoli 	Il campo da gioco dev'essere sufficientemente grande (collisioni!)
<i>Giochi di partiti e di gruppi</i>			
Rollmops	Due partiti di ugual forza, in possesso dello stesso numero di palloni, si affrontano dietro le linee di fondo di un campo rettangolare. Nel mezzo del campo è posato un grosso pallone. Ogni partito cerca di farlo rotolare oltre il limite del campo avversario bombardandolo con i palloni. Si possono raccogliere i palloni che devono comunque essere lanciati da dietro la propria linea	<ul style="list-style-type: none"> – variare il modo di lanciare – si possono pure porre 2–3 grossi palloni a centro campo 	Badare a che tutti i giocatori tirino palloni!
Pallone sopra la corda	Il pallone è lanciato sopra la corda in modo che gli avversari possano riprenderlo solo quando avrà toccato il suolo	<ul style="list-style-type: none"> – tutti i palloni afferrati al volo fruttano un punto – contare i punti come nella pallavolo (vedi anche indiaca) 	Occorre assolutamente utilizzare più campi con piccole squadre (nella larghezza della palestra)
Palla al cacciatore semplice	Un cacciatore comincia il gioco. I giocatori colpiti prendono un nastro e diventano cacciatori finché non ci sono più lepri	<ul style="list-style-type: none"> – due campi e un cacciatore per ogni campo: i giocatori colpiti diventano cacciatori nel campo opposto. In quale campo la selvaggina è eliminata per prima? 	Limitare il bersaglio (unicamente le gambe, per es.) Queste forme hanno il vantaggio di non eliminare alcun allievo e danno la possibilità di formare due squadre
Palla al cacciatore con più lepri alla volta	I cacciatori, disposti all'interno del campo di gioco, attendono l'entrata delle lepri (a gruppi di tre). La selvaggina deve percorrere un determinato tracciato cercando di non farsi colpire. Quando il primo gruppo ha raggiunto il traguardo, il gruppo seguente può entrare in scena ecc.	<ul style="list-style-type: none"> – le lepri possono entrare in campo ad una ad una – tutto il gruppo prova a farsi colpire il meno possibile durante 30 secondi – non appena il primo di un gruppo è colpito, tutti e tre escono ed entra il gruppo seguente. Chi rimane più a lungo in campo? 	Lasciando entrare le lepri a gruppi aumenta l'intensità Utilizzare palloni molli

Designazione	Idea del gioco	Variazioni possibili	Osservazioni metodologiche
Palla al cacciatore	Cacciatori e lepri si trovano sul campo da gioco. I cacciatori cercano di colpire il maggior numero possibile di lepri in un determinato tempo. Le lepri rimangono in gioco. Non è permesso colpire la stessa lepre due volte di seguito.	<ul style="list-style-type: none"> – chi totalizza 10 (20) colpiti nel tempo più breve? – la lepre può essere colpita solo con la palla tenuta in mano – ad ogni tiro mancato, invertire i ruoli. Chi totalizza il maggior numero di punti in 5 minuti? 	Da applicare se i cacciatori sono «brutali»: il campo di gioco non dev'essere troppo grande
Palla bruciata	 <p>Ogni giocatore che entra in gioco lancia (colpisce con il pugno) la palla il più lontano possibile nel campo di gioco allo scopo di raggiungere il 1.o rifugio, ev. il 2.o oppure il traguardo prima che i ricevitori, tramite passaggi fra di loro non abbiano posato la palla nel cerchio. Se non riesce a fare il giro completo, deve tornare all'ultimo rifugio raggiunto ma può continuare a giocare.</p> <p>Risultati:</p> <ul style="list-style-type: none"> – corsa con interruzione = 1 punto – giro completo senza interruzione = 2 punti – palla afferrata al volo = 1 punto – palla nel cerchio prima che il corridore abbia raggiunto il rifugio = 1 punto 	<ul style="list-style-type: none"> – giocare 4×5 min. affinché ogni squadra giochi alternativamente 2×5 min. come battitori e ricevitori – i corridori che si trovano fra i due rifugi possono essere «bruciati» dai ricevitori un colpito = 2 punti o invertire i ruoli – non più di 2 (3) corridori in un rifugio. Quelli di troppo contano un punto per i ricevitori 	
Lotta per il pallone	vedi pagina 168		
Palla dietro la linea o palla al muro	Ogni squadra cerca, con passaggi rapidi e precisi fra i suoi componenti ben smarcati, di portare il pallone nel campo avversario e posarlo dietro la linea di fondo. La squadra avversaria tenta d'impadronirsi del pallone per passare all'attacco. Si conquista un punto ogni volta che un giocatore riceve direttamente il pallone e riesce, senza camminare, a deporlo dietro la linea.	<ul style="list-style-type: none"> – al posto di posare il pallone dietro la linea, dev'essere deposto contro la parete (maggior rischio) – battaglia: materiale: pallone pesante permesso un maggior contatto con l'avversario 	Il pallone dietro la linea è uno dei migliori mezzi per preparare i grandi giochi di squadra. Le regole possono essere adattate allo scopo previsto
Calcio seduti	Idea e regole del gioco sono identiche a quelle del calcio. I giocatori possono spostarsi solo a quattro zampe in posizione dorsale e la palla giocata solo in posizione seduta.	– pallamano in posizione seduta. Sono valide solo le reti segnate di testa	Le porte devono essere abbastanza grandi

Alaska



Il primo corridore lancia (colpisce con il pugno) la palla nel campo dei ricevitori e incomincia subito lo slalom. Il ricevitore che raccoglie la palla si ferma e si mette in posizione gambe divaricate. Gli altri ricevitori s'allineano il più rapidamente possibile dietro di lui e si mettono pure a gambe divaricate; in questo tunnel verrà passata la palla all'ultimo della fila. Ricevuta la palla costui alza il braccio e grida «Alaska». Il monitor conta il numero degli slalom effettuati fino al grido. I punti vengono addizionati fino a che ogni corridore avrà lanciato una volta la palla. Poi invertire i ruoli.

- variare i compiti dei corridori
- scatti
- capriole av./ind.
- salti
- palleggi
- tiri in cesto ecc.
- come nella palla al cacciatore, i corridori possono entrare in gioco a gruppi o a squadre

Aumentare l'intensità

Hockey all'anello
Hockey in palestra

2 squadre di 5–7 giocatori, ognuno munito di un bastone (bastone da ginnastica o simile). Due panchine svedesi rovesciate nel mezzo del campo formano le porte. Con passaggi e tiri precisi le squadre cercano di segnare le reti con un anello di gomma

Uni-hoc

Per ridurre i rischi d'incidente, ricoprire la punta del bastone con una vecchia pallina da tennis

