

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:	37 (1980)
Heft:	12
 Artikel:	Giochiamo alle corse
Autor:	Pigozzi Colonnelli, Luciana
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-1000514

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: 23.02.2026

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



TEORIA E PRATICA

Giochiamo alle corse

Luciana Pigozzi Colonnelli

da SPORTGIOVANE, mensile del Servizio promozione sportiva del CONI, Roma (Anno 12 - N. 6)

Correre, dopo il camminare, è l'attività fisica più semplice e rappresenta anche la base per un'infinità di giochi, di cui presentiamo una serie di

esempi: possono tornare utili agli insegnanti elementari per aiutare i propri alunni a svolgere una divertente attività motoria



Le scimmie

I bambini corrono in fila dietro un compagno (la scimmia) e che ad un segnale dell'insegnante si arresterà in una posizione a suo piacimento che i compagni cercheranno di assumere il più velocemente possibile (seduto a gambe incrociate, in quadrupedia, in equilibrio su una gamba ecc.).

Le forche caudine

I bambini sono divisi in due gruppi: quelli del primo gruppo, disposti liberamente nel quadrato, tengono fermi verticalmente dei cerchi mentre gli altri (secondo gruppo) debbono correre passando dentro i cerchi che incontrano. Si ripete con i gruppi disposti alternativamente.

I cerchi elettrici

Una fila di cerchi posti a terra. I bambini corrono balzando entro i cerchi lungo la strada segnata. Non si possono calpestare i bordi dei cerchi.

Il traffico cittadino

I bambini sono divisi in due gruppi: sistemati uno di fronte all'altro in un quadrato dietro la linea di partenza (due lati opposti). L'insegnante che dirige il gioco sta al centro del quadrato. Al via dell'insegnante i gruppi si scambiano i posti correndo verso destra (dell'insegnante). Vince il gruppo che per primo arriva dall'altra parte. Variante: partire da proni, supini, ecc.

Cambia cantone

I bambini sono divisi in quattro gruppi. Il campo di gioco è quadrangolare con gli angoli segnati in modo da formare un piccolo quadrato in ogni angolo (cantone) dove i gruppi prendono posto. Al segnale dell'insegnante i bambini di corsa cambiano quadrato andando verso destra. Il cambio di cantone si ripete più volte, sempre al segnale dell'insegnante che dirige il gioco. Varianti: arrivo seduti, in ginocchio, proni, ecc. Ogni gruppo può percorrere tutti i lati e ritornare nel proprio cantone.

I pulcini fuggiti

Campo quadrangolare con i quattro cantoni e con i bambini divisi in quattro gruppi dentro ad ogni cantone. L'insegnante al centro del campo (ver-sandole da un contenitore) rotola o lancia velocemente ed in direzione diversa un numero di palline di gomma, o bottoni, o turaccioli (i pulcini). I bambini dei quattro gruppi ad un invito si muovono cercando di raccogliere e portare quanto più sarà possibile nel proprio quadrato il materiale lan-



corrersi che si pratica in tutto il mondo. Si inizia estraendo a sorte il giocatore che deve rincorrere gli altri. Appena la sorte ha designato il cacciatore, tutti gli altri fuggono in tutte le direzioni. Per prendere i fuggitivi basta toccarli in una qualsiasi parte del corpo. Colui che viene preso diventa a sua volta inseguitore, ma anche in questo gioco vige la regola che vieta di toccare di rimando la persona da cui si è ricevuto il tocco. Il secondo inseguitore, e tutti gli altri che lo seguiranno nel corso del gioco, devono correre dietro i fuggitivi tenendo una mano nel punto in cui è stato toccato; ritornerà libero soltanto quando, a sua volta, sarà riuscito a prendere un compagno. È facile immaginare quante posizioni scomode debbono assumere i giocatori toccati; sul ginocchio, sul polpaccio, caviglia, ecc. Non è davvero semplice seguire il compagno mantenendo una posizione obbligata.

Caccia alla lepre

Si estrae a sorte il bambino cacciatore e il bambino lepre. I rimanenti bambini sono disposti in circolo per due in fila. Le coppie in circolo sono staccate tra di loro. All'esterno del circolo, diametralmente opposti, si sorvegliano a vicenda la lepre e il cacciatore. Al segnale di inizio della caccia dato dall'insegnante, comincia l'inseguimento. L'inseguito e l'inseguitore possono entrare ed uscire dal circolo passando tra una coppia e l'altra

ciato. Vince il gruppo che avrà raccolto il maggior numero di oggetti.

Caccia al ladro

I bambini sono divisi in tre o quattro gruppi e disposti in file dietro la linea di partenza. L'insegnante lancia o rotola un pallone ed i primi di ogni fila lo rincorrono. Un punto ad ogni squadra il cui bambino avrà toccato per primo il pallone.

La fattoria

Si traccia a terra una linea di partenza ed una di arrivo. Dietro la linea di partenza i bambini sono divisi in più gruppi (agnelli, conigli, cavalli). L'insegnante riveste il ruolo di fattore e prende posto lungo una linea laterale; un bambino scelto a turno, «il compratore», batte la sua mano contro la mano dell'insegnante dicendo per esempio: io voglio dei conigli. Subito i conigli, correndo, cercano di raggiungere la linea di arrivo mentre il compratore cerca di acchiapparli. Lo stesso per gli altri gruppi. Cambiare spesso il compratore.

Buzzico romano

Si chiama così perché si dice che lo giocassero i ragazzi dell'antica Roma. Buzzico romano è una delle tante versioni del comunissimo gioco del rin-

dei giocatori. Quando il cacciatore riesce a toccare la lepre, si invertono le parti e l'inseguito diventa inseguitore. Questo cambiamento di ruolo può essere anche provocato dall'insegnante con un fischio, per rendere il gioco più vivace e imprevedibile, oppure nel caso di un cacciatore troppo lento incapace di catturare la sua lepre. La lepre, quando è in pericolo, ha modo di salvarsi ponendosi davanti ad una delle coppie dei giocatori in circolo. In quella posizione il cacciatore non può più catturarla e deve inseguire invece il bambino che sta all'esterno della coppia. La nuova lepre scatta inseguita dal cacciatore, ma in caso di pericolo può mettersi in salvo nello stesso modo.

Caccia alzata

È una delle tante versioni del tradizionale gioco del rincorrersi. Come sempre bisogna destinare a sorte il cacciatore. Prima di iniziare il gioco bisogna stabilire le seguenti norme:

- a) nessuno degli inseguiti può essere catturato dal cacciatore se con prontezza al momento del pericolo riesce a stare in piedi su una gamba sola;
- b) il cacciatore non può toccare il giocatore che inseguito riesce a mettersi in salvo sopra qualunque oggetto che lo distacchi dal terreno (seggiola, panchine, ceppi, fogli di carta, ecc.) che potrà essere opportunamente sistemato nel campo prima del gioco;
- c) chi viene toccato quando ha i piedi posati a terra prende il posto del cacciatore;
- d) la persona toccata non può rivalersi subito su chi l'ha presa, ma deve inseguire un altro concorrente.

Caccia armata

L'arma con la quale i giocatori si percuotteranno a vicenda dovrà essere un oggetto che non possa in alcun modo fare male. Si userà quindi un fazzoletto annodato ad una calza piena di stracci chiusa all'estremità o un qualunque oggetto inoffensivo. Un giocatore estratto a sorte prende in mano l'arma e rincorre i compagni cercando di colpirne uno. Il bambino colpito deve raccogliere l'arma che il suo inseguitore, dopo averlo percosso, ha abbandonato per terra. Divenuto cacciatore correrà all'inseguimento dei compagni per colpirne a sua volta uno.

Caccia alla coda

Ogni giocatore porta infilato alla vita un nastro colorato come coda. Ad un segnale tutti i giocatori corrono in uno spazio delimitato da righe, cercando di impossessarsi del maggior numero di code e salvaguardando la propria. Vince chi ha

conquistato un maggior numero di code. Il gioco può essere eseguito in forma individuale o per squadre.

Corsa alle bandiere

Questa è una corsa veloce con un susseguirsi di attraversamenti del terreno di gioco, ognuno dei quali segna l'eliminazione di un concorrente. Nel campo di gioco si segnano due righe parallele alla distanza di circa 15 metri l'una dall'altra. Sulla linea di partenza si dispongono i giocatori, mentre sulla linea opposta vengono piantate o appog-

iate a terra tante bandierine quanti sono i concorrenti in gara meno uno. Al segnale «via», i giocatori debbono scappare per impossessarsi di una qualsiasi delle bandierine che hanno di fronte. Il concorrente che arriva per ultimo rimane ovviamente senza bandiera e viene eliminato dal gioco. Si effettua una nuova corsa togliendo un'altra bandierina perché sempre ne manchi una rispetto al numero dei giocatori. Ad ogni corsa si elimina ogni volta un giocatore e una bandierina. Si va avanti così fino a quando i due ultimi concorrenti si batteranno per la conquista dell'ultima bandierina, quella che darà la sospirata e sudata vittoria, meritato premio per il bambino più veloce.

Gare staffetta

Il boomerang

I bambini sono divisi in due gruppi e sono disposti in fila dietro una linea di partenza. Alla distanza di 10–15 metri davanti ad ogni fila si dispone un ritto o una bandierina o una palla. Al via, parte il primo di ogni gruppo con in mano una palla o un testimone e, di corsa, passando intorno al ritto, ritorna al punto di partenza per consegnare la palla o il testimone al compagno successivo, che è pronto per partire. Vince il gruppo che termina per primo.

Staffetta in quadrato

Si traccia a terra un quadrato. All'esterno di ogni angolo si dispongono i bambini che saranno stati divisi in quattro squadre e numerati progressivamente. Il numero uno di ogni squadra, al «via», fa un giro completo del quadrato e dà, con un tocco sulla mano del numero due, la partenza successiva e così via finché l'ultimo di ogni gruppo, senza compiere il giro del quadrato, andrà al centro di questo a raccogliere uno dei piccoli attrezzi preventivamente disposti, al quale sarà stato dato un valore (clavetta 4 punti, funicella 3, anello gomma 2, cerchio 1 ecc.). Vince la squadra che totalizzerà più punti.

Piccola staffetta

La squadra è divisa in due gruppi, per uno in fila, dietro una linea di partenza. Davanti ad ogni squadra, a 5 metri dalla linea di partenza, una palla medica al centro di un cerchio, e a 10 metri dalla linea di partenza, una palla medica al centro di un cerchio, e a 10 metri una clavetta verticale a terra. Al via partono di corsa i primi di ogni squadra, i quali, dopo aver raccolto la palla, proseguono correndo per girare intorno alla clavetta e riportare la palla all'interno del cerchio e per disporsi successivamente in coda alla loro fila. I



secondi di ogni squadra partono nel momento in cui la palla viene riposta all'interno del cerchio. Vince la squadra che per prima compie tutto il percorso.

I colori

I bambini sono divisi in tre o quattro squadre e disposti in fila dietro una linea di partenza. Davanti ad ogni fila sono appoggiate a terra verticalmente una fila di clavette colorate, la prima a 5 metri, la seconda a 2 metri e le successive a 2 metri l'una dall'altra. A 3 metri dall'ultima clavetta sarà appoggiato a terra un cerchio, intorno al quale i bambini dovranno girare prima di compiere il percorso di ritorno. Tutte le file di clavette sono di numero uguale, ma la disposizione dei colori sarà differente in ogni fila affinché i bambini di ogni squadra non siano tentati di copiare il comportamento del compagno dell'altra squadra. Al segnale, esempio rosso, i bambini in testa alla colonna partono e, passando in corsa a slalom tra le clavette, devono fare un giro intorno alla clavetta del colore designato e percorrere eventualmente in corsa a slalom le altre clavette per ritornare, dopo essere passati intorno al cerchio, con corsa rettilinea in fondo alla loro squadra. I compagni successivi partiranno appena ricevuta un'altra indicazione. Variante: invece di compiere un giro intorno alla clavetta, prenderla per posarla al centro del cerchio oppure sfiorarla con la punta del piede e inanellarla con un cerchietto. Se le clavette saranno ravvicinate si otterrà un controllo maggiore degli appoggi nella corsa curvilinea.

Staffetta di inseguimento

I bambini sono disposti su due righe di partenza e distanti fra loro 5 o 6 metri. Una linea di arrivo è segnata a circa 20 metri dalla linea di partenza. I bambini della prima riga sono seduti a terra a gambe incrociate con un fazzoletto o un nastro infilati alla cintura. I bambini della seconda riga sono dietro, in piedi. Ad un segnale, tutti partono contemporaneamente e i bambini della riga due cercheranno di prendere i fazzoletti o i nastri ai bambini della riga uno prima che abbiano trovato riparo dietro la linea di arrivo. Si conta il numero dei fazzoletti presi e si cambiano i ruoli. Vince la squadra che ha catturato più fazzoletti.

Staffetta con posa

I bambini sono divisi in più file dietro una linea di partenza. Il primo di ogni fila ha in mano una palla piccola o altro oggetto. Al via i primi vanno a posare l'oggetto dentro una scatola posata a terra davanti ad ogni squadra, a circa 15 metri di distanza e ritornano correndo, in coda alla propria

squadra. Il secondo di ogni squadra, nel momento in cui il compagno che lo ha preceduto ha posato l'oggetto nella scatola, parte e lo va a prendere per portarlo al terzo compagno; il terzo compagno lo va a posare nella scatola e così via di seguito fino all'ultimo. Vince la squadra che per prima ha completato il giro.

Osservazione

Se questi esercizi-gioco daranno luogo a delle competizioni vere e proprie, i gruppi dovranno essere ben equilibrati. Comunque ai primi sintomi di fatica, i giochi saranno arrestati e seguiti da

esercizi respiratori. Questi giochi animatori dovranno entrare nell'armonia di tutta la lezione senza mai costituire l'unica attività. I giochi di corsa devono essere eseguiti in un campo o palestra in cui i bambini possono muoversi in una certa libertà, senza ostacoli o pericoli. Questi giochi devono essere soprattutto semplici, senza preoccupazione tecnica, che potrebbe costituire impedimento al correre liberamente. L'importante è che il gioco permetta a tutti i bambini di correre. La misura del campo non deve essere non troppo lunga, in quanto l'attrattiva dell'esercizio è maggiore in un campo ridotto e il percorso può essere fatto più volte con pieno divertimento dei bambini.

