Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 44 (1987)

Heft: 4

Rubrik: La lezione

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: 08.01.2026

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

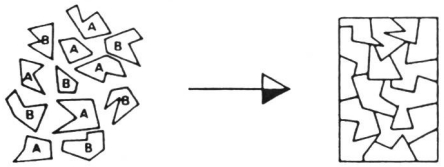
Giochi con carte e punti CO

di Hans Ulrich Mutti

Presentiamo alcuni esercizi di base che possono essere inseriti nella lezione di educazione fisica, servire da riscaldamento o semplicemente da divertimento in palestra e negli impianti scolastici. Permettono un primo contatto ludico con carte e punti e possono eventualmente destare nell'allievo la voglia di conoscere meglio questo sport. Se manca il materiale, ci si può rivolgere al gruppo CO più vicino che può o fornire il materiale necessario o aiutare nella scelta di materiale CO. Per la maggior parte dei giochi i partecipanti sono divisi in gruppi (4-6).

Puzzle di competizione

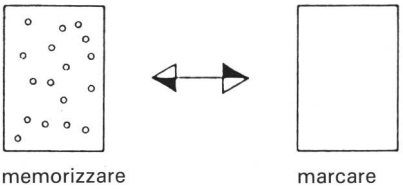
Ogni gruppo riceve due vecchie carte CO tagliate ognuna in 15 pezzi. Questi pezzi vengono distribuiti (per gruppi ben mescolati) a un lato della palestra. Compito: una delle due carte deve essere ricostituita dalla parte opposta della palestra. I singoli pezzi devono essere portati uno dopo l'altro e i pezzi sbagliati devono essere riportati al punto di partenza. Il modo di locomozione può essere variato: correre, saltellare, andare carponi ecc.



disegno 1

Riportare un punto

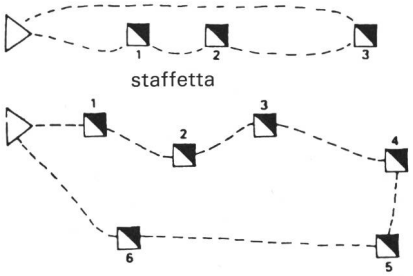
Ogni gruppo ha due carte CO simili. L'una è vuota, sull'altra inseriamo circa 20 punti. Le due carte vengono distese per terra alle estremità della palestra.
Compito: riportare i punti sulla carta vuota. Attenzione: le due carte rimangono dove sono. Controllo tramite un foglio trasparente.



disegno 2

Lo sprint al timbro

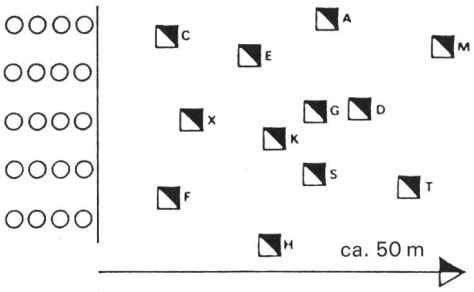
Ogni gruppo ha un percorso di 3-5 punti e una carta di controllo. Compito: ogni membro del gruppo passa per tutti i punti, timbra precisamente nella casella, ritorna e consegna la carta al prossimo. Quale gruppo termina primo? È possibile fare dello «sprint al timbro» una gara individuale con un numero maggiore di punti. Chi realizza il miglior tempo?



disegno 3 corsa individuale

Timbrare una parola

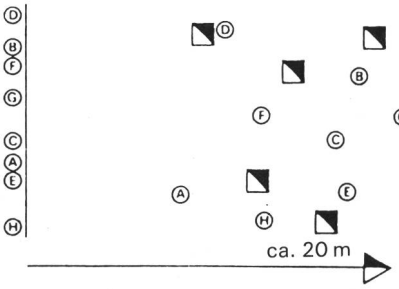
Distribuire il maggior numero possibile di punti sul campo sportivo, con pinze obliteranti che permettono di timbrare lettere. Ogni gruppo sceglie una parola con il numero di lettere corrispondente al numero dei suoi membri.
Compito: timbrare la parola scelta sulla carta di controllo. Ogni membro del gruppo deve timbrare una sola lettera.



disegno 4

Mosca cieca (con assistente)

Circa 5 punti vengono distribuiti sul campo sportivo a 15-20 m dalla linea di partenza e arrivo. I partecipanti formano delle coppie. Uno dei due si benda gli occhi.
Compito: la «mosca cieca» deve raggiungere tutti i punti, timbrare e ritornare dietro la linea di partenza. l'altro lo guida tramite grida («a sinistra!», «a destra!», «avanti!», «indietro!» ecc.). Con una partenza in massa delle mosche cieche, la confusione è totale!



disegno 5

Mosca cieca in un cerchio

Tutti i partecipanti formano un grande cerchio. Al centro c'è un punto con una quantità di piccole ricompense. Si bendano gli occhi a un giocatore, lo si guida in un luogo qualsiasi all'interno del cerchio e lo si fa girare più volte intorno a sè stesso. Se nel tempo prefissato riesce a trovare il punto, ha diritto a una delle ricompense. Nel caso contrario è il turno del prossimo partecipante.

La caccia al punto

10-15 punti sono distribuiti su un'area ben controllabile (piazzale di ricreazione o di sport, i dintorni della palestra). Ogni gruppo (o singolo partecipante) ha una carta di controllo.
Compito: trovare tutti i punti e riportare i timbri dei punti o, in un tempo limitato, riportare il maggior numero possibile di timbri.

Per i giochi seguenti abbiamo bisogno di una carta d'impianti scolastici che i partecipanti conoscono già bene.

Caccia senza carta

Il gruppo delle «lepri» depone alla partenza una carta con segnato il primo punto. Qui si trova una carta con il secondo punto, e così via. Il gruppo dei «cacciatori» parte dopo un periodo d'attesa con il compito di trovare le lepri con l'aiuto delle carte ai diversi punti.

CO con punti di rifornimento

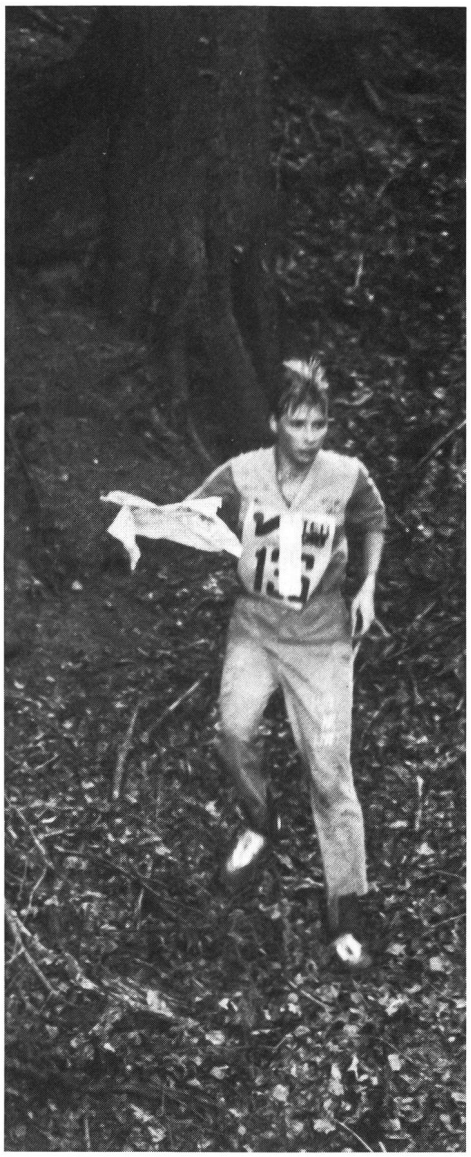
Distribuiamo circa 12 punti sugli impianti scolastici. Indichiamo agli allievi 2-3 luoghi (punti di rifornimento) dove abbiamo depositato delle carte con la rete completa dei punti.
Compito: imparare a memoria i punti e andare a timbrare. «Il posto di rifornimento» può essere consultato a discrezione. Vince la squadra che riesce come prima a timbrare tutti i punti.

Cartine CO Ticino e Mesolcina

283 Contone (90; 94)	714/112
446 Monte Generoso(94)	722/084
455 Bolla di S. Antonio (90; 94)	718/115
482 Scarpapè (91; 94)	723/115
510 Tesserete (94)	718/01
552 S. Bernardino (94)	735/146
559 S. Antonino (90; 94)	719/112
614 Arcegno 1:15000 (94; 99)	701/113
615 Arcegno 1:10000 (94;99)	701/113
616 Pian S. Giacomo (94)	737/143
617 Pedrinate (94)	723/076
642 Porza (94)	717/098
671 Carona (94)	715/089
723 Dalpe (90; 94)	702/148
724 Taverne (66)	715/103
725 S. Zeno (66)	716/101
729 Isone (91; 94)	718/110
769 Serpiano (94)	716/084
770 Stabio (94)	715/078
771 Obino (94)	722/081
772 La Piana (94)	721/083
773 M. Morello (94)	719/077
816 Manno (94)	714/099
823 Novaggio (94)	709/096
828 Breganzona (94)	715/096

CO finlandese a squadre

Questo esercizio a coppie è già un pò più impegnativo. Ogni squadra riceve una carta con la rete dei punti.
Compito: trovare tutti i punti e timbrare. Vince la squadra che ha trovato tutti i punti e che ha tutti i timbri sulla carta. I due compagni di squadra possono lavorare insieme o separarsi. Nel secondo caso devono dividersi la carta, perché ce n'è una sola per squadra! Alla fine tutti i timbri dei punti devono trovarsi in qualsiasi luogo sulla carta.



È chiaro che molte forme di formazione, d'esercizi e di giochi possono essere realizzate — con le carte adatte — anche sugli impianti scolastici. Spesso si riesce a creare un nuovo gioco con piccoli ritocchi. Sono secondari la misurazione del tempo, la questione del vincitore, il controllo delle nuove conoscenze.
Importante per tutti questi esercizi è il divertimento, il piacere di correre, di cercare, di competere, di scoprire. Così si tien conto del desiderio d'avventura dei giovani. Scommettiamo? □