

**Zeitschrift:** Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport  
**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin  
**Band:** 47 (1990)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Raccolta di giochi per l'attività invernale  
**Autor:** Bignasca, Nicola  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-999891>

### **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:** 03.05.2026

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

# Raccolta di giochi per l'attività invernale

adattamento di Nicola Bignasca



I monitori che operano nelle discipline prettamente invernali sono spesso confrontati con il problema della diversità delle condizioni esterne: situazioni d'innevamento insufficiente, condizioni meteorologiche sfavorevoli, infrastrutture inadatte ai propri bisogni. Per far fronte a queste componenti imprevedibili, il monitore deve allestire un programma ricco di variazioni e combinazioni in modo da poter trovare una soluzione alle varie incognite che si presentano. Al fine di poter comporre un programma intercambiabile e adattato alla situazione, il monitore deve poter disporre di un repertorio e di un bagaglio personale di attività e di idee sufficientemente vasto e variato. Questa molteplicità dei contenuti vale soprattutto per le forme giocate, le quali formano la base dell'attività sportiva.

## Criterio di raccolta

Ogni monitore dispone di un repertorio personale di giochi dal quale può attingere nelle differenti fasi dell'insegnamento. Solitamente, le varie forme di gioco vengono selezionate




seguendo il criterio della disciplina sportiva alla quale si riferiscono e per la quale sono state concepite.

La pedagogia dello sport attuale suggerisce il criterio dell'«obiettivo e della caratteristica» dei giochi (giochi di corsa, di precisione, di cooperazione, di destrezza) il quale permette di riunire un bagaglio di forme giocate interdisciplinari. In base a questo criterio, si può allestire un insegnamento che tenga conto dei punti comuni fra le varie discipline invernali. Il valore di questo criterio di raccolta è confermato dal fatto che alcuni elementi tecnici di base (ad es.: passo pattinato,...) possono essere esercitati nelle varie discipline (pattinaggio, sci di fondo, sci alpino) con le stesse forme di gioco.

In questo scritto, presentiamo un modello di raccolta di giochi, dal quale il monitore può cogliere spunti per l'allestimento di un bagaglio personale di forme giocate. L'obiettivo principale è meno quello di fornire un catalogo di giochi, ma, soprattutto, quello di indicare e descrivere un metodo particolare da seguire per la selezione di forme giocate apprese o create personalmente.

Titolo				
1	2	3	4	5

- 1 = gioco sul ghiaccio o sulla neve
- 2 = numero dei giocatori. Es.: 10 = 10 giocatori e più
- 3 = intensità del gioco, da
  - ++ = intensità molto alta
  - + = intensità alta
  - + — = intensità media
  - = intensità debole
- 4 = materiale necessario
- 5 = equipaggiamento necessario

- bastone da hockey e pattini
- sci di fondo o alpino  
- slitta
- pattini 

- 6 = divisione dei giochi in 4 categorie a seconda delle loro caratteristiche:
  - 1 = giochi di corsa
  - 2 = giochi di precisione
  - 3 = giochi di cooperazione
  - 4 = giochi di destrezza

## Descrizione dei giochi

### Giochi di corsa

L'oggetto liberatore				
Ghiaccio Neve	10<	+	palla, berretto	 

Uno o più cacciatori devono catturare gli altri giocatori in campo; in caso di successo si invertono i ruoli. Il gruppo delle lepre ha a disposizione alcuni «oggetti liberatori», i quali permettono ai possessori di non poter essere catturati. Se una lepre rischia di essere catturata, i suoi compagni tentano di lanciarle una palla (un berretto, ...) al fine di salvarla.

Si salvi chi può				
Ghiaccio Neve	6- 12	+ +	berretto	 

Il cacciatore rincorre la lepre che, come segno di riconoscimento, porta un berretto. La lepre può salvarsi se lancia il berretto a un compagno; a questo punto, è la seconda lepre che deve fuggire dal cacciatore. Variante: quando il cacciatore vuole cambiare ruolo, consegna il contrassegno (nastro, ...) a un altro giocatore.



Viaggio a Gerusalemme				
Ghiaccio	12 <	+	registratore a cassette, guanti	

Si dispone nel campo di gioco un numero di guanti inferiore di un'unità rispetto al numero dei giocatori. I giocatori pattinano liberamente attorno, finché la musica non si interrompe. A questo punto, ognuno cerca di afferrare un guanto. Colui che resta sprovvisto, riceve un punto di penalità. Vince chi ha ricevuto meno punti di penalità.

### Giochi di precisione

Tiro ai palloni				
Ghiaccio	4 <	+	un bastone e un disco per giocatore	

Fissare alla balaustra palloncini gonfiabili; i giocatori cercano di colpire e di far scoppiare i palloncini da una certa distanza. Variante: due o più squadre cercano di far scoppiare i propri palloncini nel minor tempo possibile.

Palla oltre la linea				
Ghiaccio	6-		un bastone per giocatore e un disco	

La pista è divisa in due campi delle stesse dimensioni. Ogni squadra difende la propria linea di fondo campo e cerca con passaggi indovinati di oltrepassare il proprio campo e di giocare il disco oltre la linea di fondo campo avversaria (= 1 punto).

Variante:

- prima di tirare bisogna fare almeno 3 (5...) passaggi;
- prima di tirare, ogni componente della squadra deve aver giocato il disco;
- un giocatore di ogni squadra può entrare nel campo avversario e disturbare il giocatore.

Frisbee				
Ghiaccio	10		1-2 frisbee	
Neve	30		bastoni da sci	

Ai due lati opposti di un campo di gio-

co vengono poste due porte di 2 m di larghezza usando bastoni da sci. Le due squadre cercano di lanciare il frisbee fra i paletti della compagine avversaria. Il frisbee può essere afferrato solamente in aria.

Varianti:

- solamente il frisbee caduto a terra può essere raccolto e giocato nuovamente;
- prevedere più porte;
- gioco con un frisbee e una palla;
- con il frisbee in mano si possono effettuare solamente 3 passi;
- i giocatori non possono entrare in un'area di 2 m di raggio attorno alla porta.

Il cestino vivente				
Ghiaccio	5 <	+	Cesto/sacco per i rifiuti, corda, palline da tennis morbide	

Un giocatore fissa il cestino/sacco dei rifiuti con una corda attorno alla schiena o ai fianchi. Gli altri giocatori cercano di lanciare o di posare nel cestino della lepre le palline sparse sulla superficie di gioco.



Variante: due squadre giocano con una sola pallina, il «cestino vivente» di ogni squadra può muoversi solamente nella propria metà campo.

### Giochi di coordinazione

Colonna cieca				
Ghiaccio Neve	10<	—		

I giocatori formano una colonna mettendo le mani sulle spalle o ai fianchi del giocatore che precede. Tutti i giocatori tengono gli occhi chiusi; solamente il capogruppo ha gli occhi aperti e dirige la «colonna cieca».

Forme artistiche con gli sci				
Neve	4- 6			

I gruppi di 4-6 sciatori preparano delle forme artistiche da eseguire nella giornata finale del corso. Queste forme devono integrare tutti i componenti del gruppo.

Consigli: sulle ginocchia, sugli sci, a quattro zampe, ponte, posizione seduta su uno o due sci, a coppie, uno accanto all'altro o uno dietro all'altro.

- Formare una piccola piramide
- Scendere con uno sci nella posizione della bilancia, con i partecipanti disposti a forma di un quadrato, di una freccia.
- Passare sotto le gambe di uno sciatore con le gambe divaricate, il quale aiuta il compagno prendendolo per le mani.
- Formare una colonna e sciare all'indietro
- Delimitare la superficie di gioco e

lasciare allestire ai partecipanti delle forme artistiche piene di fantasia e di creatività.

Il richiamo				
Ghiaccio, neve	10<			


I giocatori formano delle coppie. Un giocatore chiude gli occhi mentre il suo compagno lo guida con un segnale acustico. Il giocatore con gli occhi chiusi segue sempre il richiamo e cerca di mantenere sempre la stessa distanza. Se il segnale acustico diventa più debole, il «cieco» deve aumentare la velocità.

### Giochi di destrezza

Giochi a tre				
Neve, ghiaccio	3<	+ —		

Tre giocatori formano una squadra e si tengono per le mani, le spalle o i fianchi. I due giocatori esterni sostengono il compagno al centro, il quale deve svolgere alcuni compiti: scendere in posizione raggruppata, su una gamba, all'indietro, nella posizione della bilancia, saltare sopra degli ostacoli, lasciarsi trasportare, ecc.

Variante: il gioco può essere organizzato in forma di staffetta.

Monopattino				
Neve	6<	+		

Un giocatore appoggia solamente un ginocchio sulla slitta o scende su uno sci solo mentre utilizza l'altra gamba per effettuare la spinta (come sul mo-

nopattino). In questo modo è possibile organizzare un concorso a staffette dove ogni gruppo riceve una slitta o uno sci e ogni giocatore deve girare attorno a un paletto con la tecnica del «monopattino».

Varianti:

- I giocatori si mettono supini sulla slitta e avanzano solamente con l'aiuto delle mani.
- I giocatori si dispongono a coppie e si tengono per le spalle; ognuno ha solamente uno sci e spinge con l'altra gamba.

Rallye con i palloncini				
Neve, ghiaccio	14<	+		

Si formano due squadre; ognuna di esse deve portare a un compagno posto a una distanza di 20-23 m il maggior numero di palloncini. I palloncini devono essere trasportati a coppie, vale a dire fissati utilizzando due parti del corpo degli sciatori (ad eccezione delle mani). Ogni squadra può avere solamente una coppia sul percorso. Quando un pallone giunge all'arrivo, cade a terra o scoppia, può partire un'altra coppia.

Variante: Invece di una staffetta a pendolo si può allestire anche una staffetta circolare (nella neve, su un terreno variato).

Giochi con la slitta				
Neve	4<	+		

- slalom con la slitta:

I giocatori effettuano un percorso a slalom su una superficie scivolosa.

- discesa a coppie:

I due giocatori hanno ognuno una slitta e si appostano uno dietro all'altro. Il giocatore davanti resta in posizione seduta mentre quello dietro si mette pronto con le mani fissate allo staggio della slitta anteriore. In questo modo la slitta davanti può essere guidata con sicurezza. Compiti: percorrere uno slalom, effettuare delle curve ecc.

- salto dal trampolino: su un trampolino naturale o allestito dagli stessi sciatori, effettuare dei salti con la slitta.

- raccogliere oggetti: durante la discesa, i giocatori devono raccogliere il numero maggiore di oggetti (berretti, palline, ecc.).

- colpire degli obiettivi: durante la discesa, i giocatori cercano di colpire un obiettivo (cerchio, bastone da sci, ecc.) lanciando palline di neve.