

<b>Zeitschrift:</b>	Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport
<b>Herausgeber:</b>	Scuola federale dello sport di Macolin
<b>Band:</b>	50 (1993)
<b>Heft:</b>	12
<b>Artikel:</b>	Forme di gioco per il riscaldamento con i bambini
<b>Autor:</b>	Ernst, Karl
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-999718">https://doi.org/10.5169/seals-999718</a>

### **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**

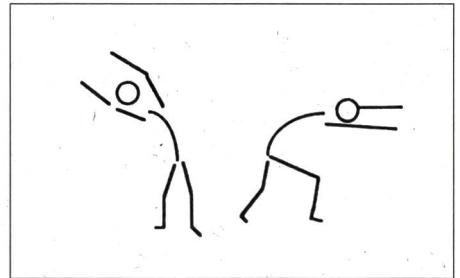
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media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

**Download PDF:** 17.01.2026

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

# Forme di gioco per il riscaldamento con i bambini

di Karl Ernst  
traduzione di Aldo Doninelli



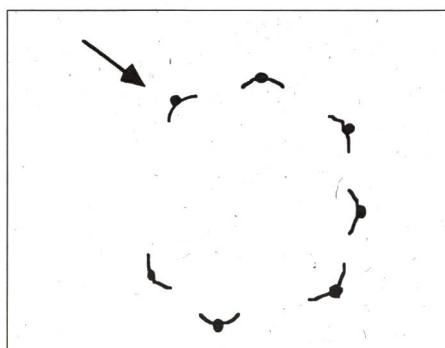
*"Chi ben inizia, è a metà dell'opera!" recita un famoso proverbio. Ciò vale sicuramente anche per il riscaldamento: se si propongono delle attività di riscaldamento interessanti e soprattutto motivanti, si possono creare facilmente i presupposti necessari per apprendere nella parte principale della lezione. Le forme di gioco rappresentano una proposta di riscaldamento valida soprattutto nell'infanzia. In questo articolo vi presentiamo delle forme di gioco tratte da un nuovo libro: "10x10 Bewegungsspiele", edito dal Bildungszentrum a Zofingen. Il libro, in tedesco, può essere acquistato al prezzo di 12.- fr. presso l'editore.*

## Alla mia destra c'è un posto libero

I bambini si dispongono in cerchio. Un posto viene lasciato libero. Inizia il bambino che si trova alla sinistra del posto libero: "Alla mia destra c'è un posto libero e vorrei che venisse occupato da ...". Il bambino che viene chiamato si affretta ad occupare il posto vacante mentre colui che si trova a sinistra del nuovo posto libero continua il gioco.

In seguito si possono definire nuovi tipi di spostamento. Ad esempio, imitare la rana, l'oca, l'elefante, un pupazzo, l'orologio a cucù, la ruota di un carretto, la tormenta, il raggio di sole, un giorno di primavera, ecc. Oppure si può indicare la via da percorrere. Ad esempio, oltrepassare la grande montagna, attraversare il fitto bosco, passare nell'acqua o attraversare una palude.

Oppure si possono definire dei compiti supplementari. Ad esempio, fare delle smorfie od effettuare una salita alle pertiche prima di prendere posto.



E' bene formare dei gruppi di 8 bambini. I bambini, in genere, fanno delle proposte di varianti di gioco molto interessanti. Cercate di tenerne conto.

## Fuoco - acqua - tempesta

materiale: tamburello

Il monitor o un bambino decide quale movimento deve eseguire la classe:

- saltellare come le rane;
- correre sulle linee in avanti, indietro o di lato;
- camminare, correre, saltellare, strisciare, rotolare;
- spostarsi in due, su due mani e due piedi;
- toccare le quattro pareti e quindi disporsi in cerchio.

Al grido "fuoco!", tutti devono correre il più velocemente possibile in uno dei quattro angoli della palestra: al grido "acqua!", tutti devono arrampicarsi su un qualche oggetto; al grido "tempesta!", tutti devono sdraiarsi per terra.

Il primo o l'ultimo bambino che esegue il compito, dirige il turno successivo.

## Via! Stop!

Al "via!" i bambini corrono liberamente nella palestra e quando il monitor dice "stop!" tutti devono fermarsi e restare immobili.

Si possono poi introdurre degli esercizi di imitazione per quando si è fermi: ad esempio, imitare un sasso, un elastico, un budino o anche una matita che scrive, una lettera dell'alfabeto, un poliziotto che dirige il traffico, un fiore che sboccia, un albero che si muove al vento.

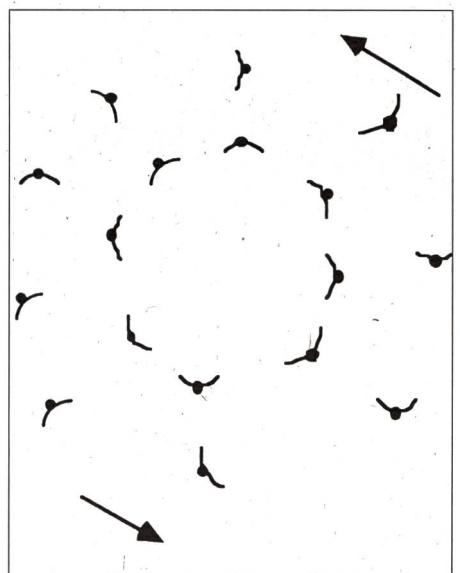
Anche il tipo di movimento alla ripresa della corsa può essere variato:

- spostarsi come una vecchia locomotiva a vapore;

## Le cucce dei cani

Si formano due cerchi concentrici e i bambini che compongono quello interno si dispongono con le gambe divaricate e lo sguardo diretto verso il centro; nel cerchio esterno vi sono uno o due allievi in più.

I bambini che stanno all'esterno corrono liberamente attorno al cerchio e al comando del monitor cercano di occupare una cuccia, accovacciandosi tra le gambe dei compagni fermi. Nel turno successivo i bambini che non hanno trovato una cuccia libera corrono assieme a quelli che in precedenza erano seduti nel cerchio interno, mentre i cagnolini prendono il posto delle cuccie.



## L'assassino

materiale: tamburello

I bambini corrono e saltellano a ritmo di musica o con l'accompagnamento del tamburello. L'"assassino" colpisce le proprie vittime "facendogli l'occhiolino", senza farsi

scorgere dagli altri. Chi viene colpito si ferma dopo un attimo ed esegue un esercizio ginnico scelto in precedenza. Chi è in grado di smascherare il colpevole pone termine al gioco, ma nel caso di un giudizio errato provoca la propria morte.

Per designare l’”assassino” si chiede alla classe di formare un cerchio stretto e di chiudere gli occhi; chi dirige il gioco sceglie l’”assassino” toccandolo. Un altro sistema consiste nel distribuire delle carte da gioco e chi si trova in possesso di una carta ben precisa inizia il gioco.

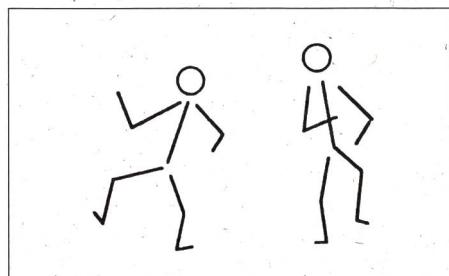
## Il mago dice: “saltellare!”

materiale: tamburello

Al comando del monitor: “il mago dice: saltellare!”, tutti i bambini devono saltellare a ritmo del tamburello. Se invece il monitor non recita la frase in modo corretto o completo, allora l’ordine non vale e gli allievi continuano a muoversi allo stesso modo.

Questo gioco permette di dare sfogo alla fantasia nella scelta degli esercizi:

- volare (spostarsi su una gamba imitando un uccello);
- imitare l’asino imbizzarrito (scacciare con entrambe le gambe stando in appoggio sulle mani);
- andare in bicicletta (pedalare stando sdraiati sulla schiena);
- huckepack (trasportare un compagno);
- superare la palude (imitare i movimenti nel pantano);
- camminare sul ghiaccio;
- scoppiare dalla rabbia;
- passeggiare mansueto come un agnellino;
- ballare come le streghe.



Naturalmente anche i bambini possono proporre nuovi esercizi e dirigere il gioco.

## Risolvere il compito

materiale: musica, tamburello

I bambini si muovono a ritmo di musica e quando essa cessa devono svolgere un compito. Ad esempio essi devono:

- toccare le quattro pareti della palestra il più velocemente possibile;
- effettuare una candela, una capriola, una ruota;
- formare un gruppo con i bambini che hanno tutti gli occhi dello stesso colore (oppure lo stesso numero di scarpe o che prediligono la stessa pietanza);
- stringere il maggior numero di mani;
- spostarsi come delle bolle di sapone e poi scoppiare;
- volare come zanzare e toccare (pungere) i compagni;
- allontanarsi il più possibile da tutti i compagni saltellando, correndo o tramite degli esercizi ginnici al suolo;
- starnazzare come le galline;
- sciogliersi come un pupazzo di neve al sole.

La musica deve accompagnare i vari tipi di movimento: correre, saltellare, ecc.

Si può variare il gioco cambiando il tipo di spostamento. Ad esempio:

- tutti hanno una gamba di legno;
- il suolo è bollente;
- attraversare una zona paludosa.

## Produzioni di gruppo

materiale: musica, tamburello

Correre liberamente nella palestra seguendo il ritmo della musica. Al comando: “formare gruppi di 2 (3, 4, ...)” i bambini si raggruppano e ricevono un compito da risolvere assieme. Ad esempio:

Gruppi di 2:

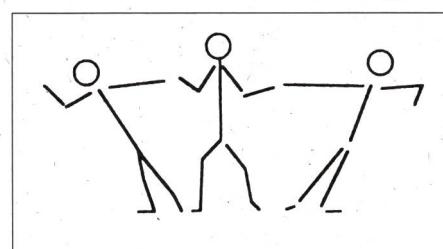
- i bambini sono uniti tramite una parte del corpo e si spostano assieme;
- un bambino si appoggia soltanto sulle due mani e il compagno soltanto sui piedi.

Gruppi di 3:

- saltare con la cordicella a tre;
- due bambini modellano il corpo del loro compagno che funge così da statua.

Gruppi di 4 o più:

- improvvisare un’imbarcazione da canottaggio; ad esempio il quattro senza timoniere;
- costruire una piramide;
- ballare in cerchio;
- passarsi una palla fino a che tutti abbiano effettuato 10 passaggi.



Gruppi di 3:

Il bambino al centro sostiene i suoi due compagni.

La musica deve accompagnare il movimento: camminare, saltellare, correre, ...

## Il dirigente segreto

Alcuni bambini escono dalla palestra, mentre gli altri scelgono fra loro un dirigente, il quale propone ed esegue degli esercizi di ginnastica che modifica di tanto in tanto. La classe partecipa attivamente. Gli allievi rientrano ad uno ad uno nella palestra e cercano di scoprire chi dirige la classe.

Il gioco va ripetuto più volte anche allo scopo di dar tempo ai bambini di sviluppare una tattica collettiva per rendere difficile il compito a chi deve indovinare. Si può inoltre insistere sul fatto che gli esercizi devono essere eseguiti in modo perfetto.

## La ruota dentata

materiale: musica, tamburello

I bambini si dispongono in due cerchi concentrici e svolgono gli esercizi muovendosi in direzioni opposte; ad esempio, camminano, corrono o saltellano. Al comando del monitor, i bambini si fermano e i due partner che si ritrovano di fronte svolgono dei compiti assieme:

- eseguire un esercizio ginnico provato in precedenza;
- inventare un esercizio di salto o di ginnastica ed eseguirlo 30 volte;
- un bambino esegue lentamente dei movimenti e l’altro li ripete precisamente come se dovesse riprodurli allo specchio;
- creare una statua modellando il partner;
- mimare un’attività preferita.

Al termine di ogni esercizio, dopo avere invertito i posti, la ruota dentata riprende a girare. ■

