

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport. Inserto pratico
Herausgeber: Ufficio federale dello sport
Band: 3 (2001)
Heft: 3

Artikel: Attività sportive all'aperto : alla scoperta della natura
Autor: Lehner, Patrik
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-999155>

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: 11.01.2026

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



Attività sportive all'aperto

L'inserto pratico è un fascicolo allegato a «mobile», la rivista di educazione fisica e sport. «mobile» propone sei numeri all'anno.

I lettori possono richiedere altri esemplari dell'inserto pratico al prezzo di fr. 2.50 cadauno (escluse le spese di spedizione), al seguente indirizzo: Redazione «mobile», UFSPÖ, 2532 Macolin, telefono 032/327 62 82, fax 032/327 64 78. E-mail: mobile@baspo.admin.ch
www.mobile-sport.ch

Patrik Lehner è capodisciplina G+S «Sport di campo/trekking» e docente presso l'Istituto di sport dell'Università di Basilea. Indirizzo: school.sports@datacomm.ch

Alla scoperta della natura

Se vogliamo che lo sport diventi un'abitudine di vita, dobbiamo poterlo praticare in modo variato, anche all'aperto, in mezzo alla natura. Chi resta legato a impianti fissi limita notevolmente le proprie opportunità di movimento. In questo inserto pratico abbiamo posto al centro dell'attenzione le attività all'aperto, mostrando alcune idee che non necessitano di materiale particolare.

Testo: Patrik Lehner
Disegni: Leo Kühne

Lo sport all'aperto non può sempre essere pianificato in ogni suo dettaglio. Elementi esterni come vento, pioggia o neve influiscono sulle attività all'aperto, ma d'altra parte costituiscono gran parte del loro fascino. Una certa flessibilità e saper prevedere varianti e alternative, assume quindi una notevole importanza in questo ambito.

Struttura dell'inserto pratico

Questo inserto pratico mostra delle possibilità per praticare uno sport nelle vicinanze di una palestra. Docenti che non dispongono di molta esperienza in questo ambito dovrebbero fare attenzione che – soprattutto la prima volta che si esce all'aperto insieme – siano chiaramente determinate limitazioni e direttive. Si può iniziare sul campo di calcio vicino alla scuola, su un terreno facilmente controllabile dal docente, per passare via via a conformazioni meno

facili da tenere sott'occhio (ad es. bosco). Particolarmente impegnative sono le attività in luoghi sconosciuti, in cui magari si trovano anche altre persone che praticano uno sport (piscina, attività acquatiche nei fiumi o nei laghi, ecc.). La struttura dell'inserto riproduce a grandi linee questo progressivo allontanarsi dalla palestra e non prevede, per scelta consapevole e mirata, giochi e sport che necessitano di materiale particolare come pattinaggio in linea, baseball, intercrosse. A completare le nostre brevi indicazioni riportiamo nelle quattro pagine centrali dell'inserto una sorta di vademecum, con varie liste che potrebbero tornare utili nella preparazione e nella realizzazione di un'attività all'aperto.

Sommario

Il frisbee va bene dappertutto	2
Poliathlon: una competizione a squadre all'aperto	3
Imparare il Flag Football	4
Giocare sul serio a Flag Football	5
Giochi nel bosco	6
Movimento e ricerca; i giochi di orientamento	7
Facili giochi in bicicletta	8
Giochi in bicicletta per gruppi	9
Giochi in acqua bassa	10
Giochi in acqua profonda	11
Bibliografia	12

Vademecum

Attività all'aperto in sicurezza	I
Ad ogni attività il suo equipaggiamento	II
Pronto soccorso a portata di mano	III
Uno sguardo al cielo	IV

Il frisbee va bene dappertutto

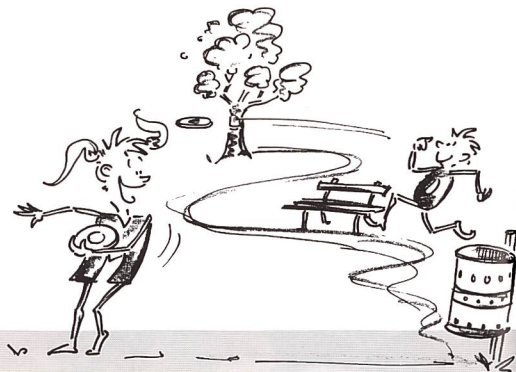
Campo sportivo

I giochi con il frisbee possono essere giocati in ogni momento e praticamente ovunque. Il frisbee si trasporta facilmente e trova posto in qualsiasi zainetto, per cui ci si può giocare anche durante una escursione a piedi con la classe.

Staffetta

Come? Da 4 a 6 partecipanti formano una squadra, suddivisa in due metà disposte l'una di fronte all'altra. Chi lancia segue l'attrezzo verso la linea opposta. Quale gruppo riesce ad eseguire per primo 5 passaggi riusciti?

Perché? Esercitarsi in lanci precisi e prese dal basso.



Corsa cross

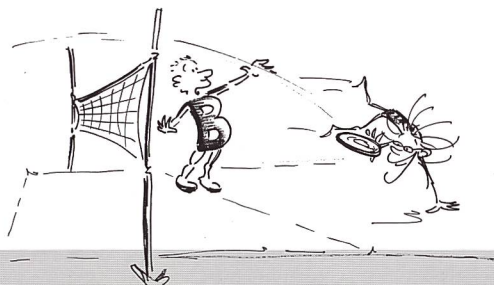
Come? Sul terreno viene predisposto un percorso (segni sugli alberi, panchina, cestino dei rifiuti, ecc. delimitano una specie di slalom) da percorrere con precisione e il più velocemente possibile lanciando il frisbee. Chi gioca lancia, corre dietro all'attrezzo e lancia di nuovo dal punto in cui esso è caduto. Non si può correre tenendo il frisbee in mano. Chi termina il percorso per primo? Chi lancia con precisione deve correre di meno!

Perché? Lanci di precisione con poco tempo a disposizione e brevi tratti da percorrere in velocità.

Discathlon

Come? Il gioco combina fortuna, capacità e corsa su un percorso formato da un anello principale di circa 200 metri ed uno secondario di una cinquantina. Si devono preparare inoltre da tre a sei impianti per i lanci (linea di lancio e bersaglio con cinque frisbee ciascuna). Dopo ogni giro percorso si eseguono cinque lanci di precisione sul bersaglio, quindi i frisbee vengono depositati sulla linea di lancio. Chi riesce a compiere nel minor tempo possibile cinque giri di corsa? Chi colpisce il bersaglio 4 o 5 volte può partire direttamente per il giro successivo, con tre centri si deve fare un giro sull'anello complementare e con zero o un solo centro due giri supplementari.

Perché? Allenamento ludico della resistenza combinato con tiri a bersaglio.



Frisbee Volley

Come? Squadre di almeno due giocatori che si fronteggiano su un campo diviso in due da una zona centrale neutra (ev. con una rete). Lo scopo è di lanciare il frisbee facendolo cadere all'interno del campo avversario, mentre gli avversari cercano di impedirlo prendendolo al volo. Si ottiene un punto quando l'attrezzo cade nel campo avversario o l'avversario lo lancia fuori del campo di gioco.

Perché? Sono richiesti lanci precisi e prese sicure.

Ultimate

Come? Due squadre di cinque giocatori l'una si affrontano su un campo da calcio di proporzioni ridotte. Chi lancia deve fare in modo che i compagni possano prendere il frisbee senza farlo cadere a terra, caso in cui passa alla squadra avversaria. Scopo del gioco è far pervenire infine il disco ad un compagno di squadra nella zona di meta avversaria, segnando un punto. Si usano le stesse regole viste per il rubafrisbee.

Perché? Allenamento ludico della resistenza utilizzando la tecnica del frisbee.

Poliathlon: una competizione a squadre aperta

Il Poliathlon consente di occupare in modo sensato ed interessante gruppi di bambini, anche senza dover utilizzare una notevole quantità di materiale. La forma che proponiamo prevede che diversi gruppi si alternino alle stazioni preparate in momenti diversi. In alcuni casi di tratta di trovare una soluzione in altri l'attività svolta viene valutata.

Ciascun gruppo (da due a sei giocatori) deve svolgere il percorso seguendo un ordine preciso; in alcuni casi di devono contare i punti da soli, in altri si viene controllati dai docenti. Dopo ogni stazione superata il gruppo deve annunciarsi in un luogo centrale e riportare i risultati su un apposito tabellone. L'obiettivo del gioco è toccare tutti i punti del percorso nel minor tempo possibile. In tal modo i gruppi possono ricevere preziosi punti per la classifica finale. Al termine della gara si valutano i diversi parametri (lavoro alle stazioni e tempo impiegato). Attenzione: è meglio se i partecipanti conoscono già i lavori da svolgere ai singoli posti, onde evitare ad esempio incomprensioni e malintesi alle stazioni non sorvegliate dal docente. Di seguito riportiamo un esempio concreto di poliathlon.

Staffetta a puzzle

Tutti i gruppi iniziano nello stesso punto. Un componente del gruppo scatta a prendere una delle tessere di un puzzle, da ricomporre su un pezzo di cartoncino. Quando torna sulla linea di partenza parte il successivo, e così via.

Piccola corsa d'orientamento

Sulla carta data ai partecipanti sono riportati otto punti, da toccare tutti. Si deve annotare il numero e la parola che si trovano presso ciascun punto. Una volta completato il percorso si può ricostruire una frase di senso compiuto.

Arrampicata

A diverse altezze sugli alberi sono disposti diversi mazzetti con buoni punti di diverso valore. Ogni componente del gruppo si arrampica sull'albero due volte e cerca di ottenere il punteggio migliore, scegliendo i numeri più elevati. Alla fine il punteggio totale viene annotato su un tabellone.

Tiro a bersaglio

Una ventina di oggetti da lanciare (pigne, sassi, rami, palle da tennis) vengono distribuiti equamente fra i componenti del gruppo che, disposti lungo una linea di lancio, cercano di colpire il bersaglio. Il numero di centri viene annotato su una lista.

Cross con il rampichino

Dopo ogni giro si deve dare il cambio al compagno che lo ha effettuato, fino a quando tutti hanno percorso il tracciato

(ogni gruppo esegue sei giri). Si annota il tempo totale impiegato.

Indiaca

Si devono eseguire il maggior numero di passaggi al di sopra di una cordicella tesa ad una certa altezza, nel tempo limite di due minuti. Si annotano i passaggi riusciti.

Salto alla corda

Quanti saltelli riesce a compiere in totale un gruppo nell'arco di due minuti? Annotare il risultato sul tabellone.

Esempio di tabellone per l'organizzazione:

Gruppo A	Gruppo B	Gruppo C
Staffetta a puzzle	Staffetta a puzzle	Staffetta a puzzle
CO	Tiro a bersaglio	Indiaca
Arrampicata	Cross con il rampichino	Salto alla corda
Tiro a bersaglio	Indiaca	CO
Cross con il rampichino	Salto alla corda	Arrampicata
Indiaca	CO	Tiro a bersaglio
Salto alla corda	Arrampicata	Cross con il rampichino



Imparare il Flag Football

Campo sportivo

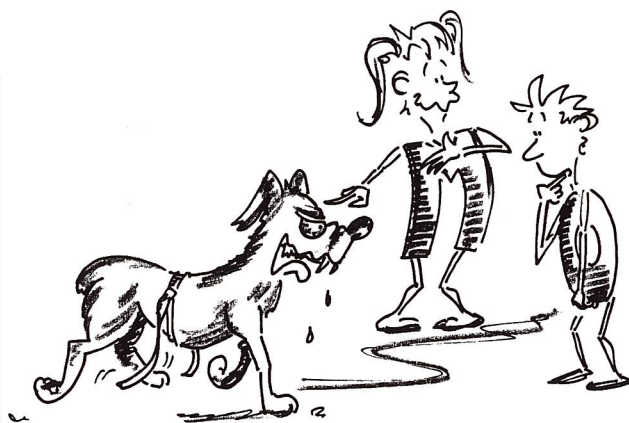
Si tratta di un gioco ideale come preparazione del football americano, che si può praticare all'aperto con almeno otto giocatori. Ogni partecipante ha appese alla cintura sui fianchi delle bandiere «flags».

Acchiappacani

Come? Si formano due squadre; gli «acchiappacani», suddivisi in un campo delimitato, e i «cani», che vengono fatti entrare sul terreno di gioco uno dopo l'altro. Un giocatore (cane) con i nastri sui due lati della cintura corre in giro per il campo fin quando uno dei cacciatori riesce a prendergli un nastro, subito dopo entra in gioco un altro cane, e così via. Vince la squadra che impiega meno tempo per catturare tutti i cani avversari.

Perché? Diverse persone cercano di impossessarsi di uno dei nastri che la preda porta appesi alla cintura.

Variante: caccia al nastro. Si formano due squadre e ognuno ha dei nastri appesi alla cintura. I giocatori cercano di rubare i nastri agli avversari; chi rimane senza esce dal gioco.



Bianco e nero

Come? Due squadre si fronteggiano a una distanza di circa due metri, suddivise a coppie. Il direttore di gara lancia una moneta bicolore e poi chiama il colore uscito. In base ad esso una delle due squadre deve fuggire precipitosamente per rifugiarsi oltre una linea di salvezza (ad una quindicina di metri dalla linea centrale), mentre gli avversari cercano di rubare i nastri fissati alla cintura. Se si supera la linea di fondo con due nastri si ottiene un punto, se se ne perde una, un punto per parte. Poi ci si rimette sulla linea centrale e il gioco riparte con un'altra frazione. Chi ottiene più punti alla fine del gioco?

Perché? Capacità di reazione con destrezza nel rubare i nastri.

Le forche caudine

Come? Sul prato si disegna con la segatura un corridoio lungo una ventina di metri e largo uno e mezzo. Gli allievi sono divisi in due squadre. I componenti dell'una cercano di portare palline da tennis da una estremità all'altra del corridoio mentre gli avversari disposti ai lati cercano di rubare loro i nastri che portano alla cintura. Il corridore senza nastri è eliminato. Si gioca a tempo (ad es. tre minuti) o fino a quando tutti i corridori vengono eliminati. Si contano alla fine le palline da tennis trasportate.

Perché? Riuscire a rubare a giocatori in corsa i nastri allo scopo di eliminarli dal gioco.



Rubabandiera

Come? Dieci persone si fronteggiano ad una distanza di una ventina di metri. Ogni componente del gruppo ha un numero progressivo, iniziando dal numero uno sul lato sinistro. Il direttore di gara chiama un numero, e i giocatori delle singole squadre corrono alla bandiera, cercando di impossessarsene e portarla dietro la propria linea di fondo.

Perché? Provare le varie possibilità tattiche per sottrarre la bandiera o l'oggetto e portarlo via.

Giocare sul serio a Flag Football

Come in tutti i giochi sportivi, prima di arrivare alla forma finale si dovrebbero giocare delle partite con squadre ridotte. In tal modo tutti i partecipanti hanno l'opportunità di provare le diverse posizioni. Inoltre, si può provare meglio la tecnica.

Gioco 4 contro 4

Come?

- Ogni squadra è composta da regista, lanciatore e due ali.
- L'attacco è bloccato se si riesce a rubare uno dei nastri al giocatore in possesso di palla o se il pallone cade a terra.
- Il giocatore che porta palla non può proteggere in alcun modo i nastri.
- Il gioco viene praticato senza contatto fisico.

Posizione della squadra in difesa (senza la palla):

Solo se i difensori sono a oltre cinque metri di distanza dalla linea di inizio possono contrastare il regista (per prendere il nastro).

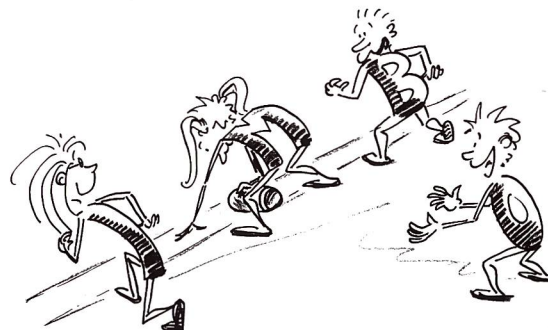
Posizione della squadra in attacco (con la palla):

- Il lanciatore è al centro della linea centrale.
- Le ali sono lungo la linea, ai due lati del lanciatore.
- Al fischio di inizio, la palla viene passata all'indietro tra le gambe divaricate al regista.
- La squadra in attacco dalla propria linea delle cinque yard ha tre tentativi per portare la palla oltre la linea successiva e dal centrocampo altri tre tentativi per segnare un punto. Se non ci riesce la palla passa alla squadra avversaria, che parte anch'essa dalla propria linea delle cinque yard.
- Il regista non può oltrepassare con la palla la linea di lancio.
- Ottiene sei punti la squadra che lancia la palla nella zona di meta avversaria, dove viene recuperata al volo da un proprio giocatore.

Perché? Apprendere semplici azioni di gioco in piccoli gruppi.

Con squadre più grandi

Come? Due squadre (da sette a undici giocatori ognuna) giocano su un campo con aree di meta profonde dieci metri. Il terreno di gioco è suddiviso in tante strisce larghe dieci metri. Scopo del gioco è guadagnare terreno (o impedirlo se si difende). Il touchdown (palla dietro la linea di meta) comporta sei punti.



Flag football

Il materiale originale per la pratica del Flag Football ha il vantaggio che quando i nastri si staccano dalla cintura fanno rumore. Si può tuttavia sostituirli senza problemi con due normali nastri colorati fissati alla cintura.

Punti importanti

- Si conquista terreno soltanto correndo con la palla in mano o passandola al compagno (una volta in avanti e una volta indietro, o a contatto ravvicinato). I compagni possono proteggere chi porta palla o il lanciatore formando uno schermo davanti a lui.
- Prima di ogni tentativo la squadra in attacco concorda un'azione (una trentina di secondi). Il regista apre il gioco passando o lanciando la palla indietro al lanciatore attraverso le gambe divaricate. Quello può poi portare lui stesso la palla in avanti o lanciarla o passarla a un compagno.
- Un'azione termina quando (a) un difensore spinge l'attaccante con la palla fuori del terreno di gioco; (b) se la palla tocca terra; (c) se chi porta palla cade a terra; (d) l'arbitro fischia un fallo oppure (e) si ottiene un touchdown. Se l'attaccante non intercetta il passaggio del compagno, si riprende il gioco da dove è avvenuto il tentativo.
- Se un difensore intercetta un passaggio, avvia senza interruzioni l'attacco della propria squadra.
- La squadra in possesso di palla ha quattro tentativi per far avanzare la palla di dieci metri, se ci riesce, ha diritto ad altri

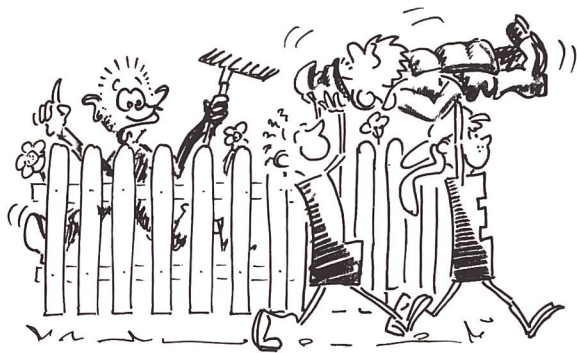
quattro tentativi, altrimenti la palla passa (sulla linea sulla quale ci si trova) agli avversari.

- Dopo un touchdown la squadra che ha segnato calcia la palla dalla propria linea di meta nel campo avversario, dove il gioco riprende dal punto in cui cade.
- I falli vengono puniti facendo avanzare o retrocedere le squadre (5 - 15 metri).

Perché? Riuscire a provare le possibilità tattiche di un gioco con squadre numerose.

Giochi nel bosco

Il bosco offre le condizioni ideali per giochi di nascondino e di scoperta. Si devono sempre concordare regole chiare e misure di sicurezza precise.



A caccia di gnomi

Come? La metà dei partecipanti resta al centro di un cerchio, gli altri si nascondono in un raggio di una cinquantina di metri e sono gnomi che non possono muoversi perché hanno subito un incantesimo. Ad un segnale gli altri escono a raccogliere gli gnomi, chi viene trovato deve farsi riportare al centro del cerchio. Quando tutti gli gnomi sono stati trovati e disposti su una linea seguendo un'altezza decrescente, si ferma il cronometro. Il gioco si ripete a ruoli invertiti.

Perché? Osservazione precisa del terreno con compiti cooperativi.

Nascondino

Come? Uno dei partecipanti chiude gli occhi e conta fino a cento ad alta voce, mentre gli altri cercano un nascondiglio. Il cacciatore ha due minuti di tempo per cercare di trovare i compagni nascosti, spostandosi soltanto di un metro dalla «tana». Vince quello fra i giocatori non visti che si era nascosto più vicino al cacciatore.

Perché? Gusto del rischio e ricerca di un buon nascondiglio.

Spie e agenti

Come? La metà dei giocatori sono spie, gli altri agenti. Le spie hanno una sveglia caricata in modo da suonare entro 15 minuti e il loro compito consiste nel nascondersela in modo che gli altri non riescano a trovarla; gli agenti osservano da lontano l'intera scena cercando di non farsi vedere e di scoprire dove viene sistemato l'ordigno. Dopo una decina di minuti il docente avverte con un segnale. Quanto tempo impiegano gli agenti a scoprire la bomba?

Perché? Nascondino con manovre tattiche per ingannare l'avversario.

Il gioco del fischietto

Come? Un giocatore tiene gli occhi chiusi e fischia dieci volte di seguito (usando magari un fischietto). In questo lasso di tempo gli altri cercano un nascondiglio, poi il cacciatore può muoversi di massimo tre passi per cercare di scoprirli. Si torna tutti insieme si ricomincia, questa volta con nove fischi, e così via. Chi viene scoperto ha un punto di penalità, gli altri un punto. Alla fine del gioco chi ha ottenuto più punti di tutti?

Perché? Velocità e ricerca di un nascondiglio adatto.



Linea telegrafica

Come? Nel bosco si forma una linea telegrafica contrassegnando con un foglio di carta alcuni alberi. La linea telegrafica viene sorvegliata con una sentinella per ogni «palo». Gli attaccanti cercano di abbatterlo strappando il foglietto di carta.

Perché? Semplice gioco sul terreno con combinazione di tattica e velocità.



Movimento e ricerca; i giochi di orientamento

Le forme di gioco con la carta sul terreno offrono una valida introduzione alla corsa d'orientamento. In ogni momento è possibile renderli più facili o più difficili, modificando il tipo di carta e la scala.

Caccia alla lepre

Come? Corsa in scioltezza in gruppo su terreno aperto su un circuito a stazioni numerato. Sono possibili diverse variazioni sul tema:

- Tutti seguono il percorso utilizzando il sistema del pollice sulla carta e a ogni fermata determinano il punto sulla carta stessa.
- Il monitore porta con sé tutte le carte e nel punto più adatto le distribuisce, poi indica a voce alta il numero del punto da raggiungere. Tutti i partecipanti determinano la posizione attuale e poi si avviano verso il punto indicato.

- Un quinto delle carte sono contrassegnate. Chi, arrivato al punto di sosta, scopre di avere una carta «segnata», funge da guastafeste e dopo una breve riflessione si avvia in una direzione qualsiasi. In questo modo ai più lenti o a quelli che non vogliono leggere la carta non è più possibile accodarsi ai compagni.

Perché? Esercitarsi in semplici compiti di orientamento con la carta sotto la guida di un monitore.



Américaine a farfalla

Come? Si predispongono quattro anelli di 2000 m ciascuno, con 3 o 4 punti. Si partecipa a coppie; il concorrente A percorre il primo anello di pista, mentre B riposa, poi si cambia e così via. Quale coppia ha toccato per prima tutti i punti marcati?

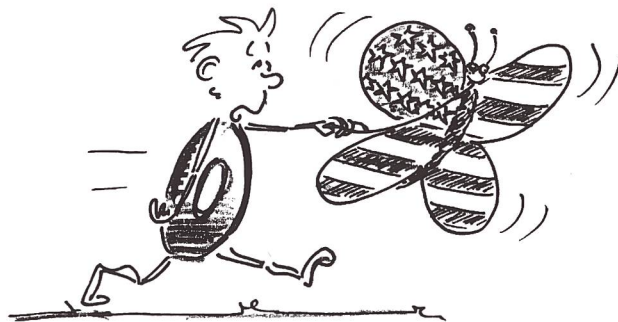
Perché? Forma di gara con applicazione individuale della tecnica di orientamento.



Schizzo

Come? Tutti i partecipanti dispongono di una carta da cui ricavare a mano uno schizzo con i principali punti sul terreno. Il percorso prestabilito viene ora affrontato con l'aiuto dello schizzo.

Perché? Riuscire a trovare i punti caratteristici su una carta (mental map).



Corsa con un testo

Come? Il percorso viene descritto sotto forma di testo. I partecipanti devono orientarsi sulla base di questo e riuscire a seguire il percorso.

Perché? Riuscire ad orientarsi sulla base delle descrizioni dei posti.



Facili giochi in bicicletta

Strada e bosco

Un gruppo di bambini o ragazzi che vogliono assolutamente usare la bicicletta, costituiscono il presupposto ideale per un'attività sulle due ruote nel mezzo della natura.

Inseguimento su due ruote

Come? Si gioca su un terreno delimitato, con un piede sul pedale, con la bicicletta all'esterno del corpo, che si muove spingendo a terra con l'altro piede. Uno dei partecipanti, contrassegnato con un nastro colorato o un cappellino, cerca di catturare gli altri toccandoli. Chi viene catturato passa al ruolo di cacciatore.

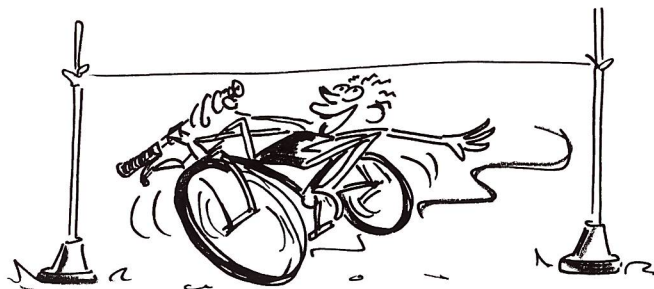
Perché? Esercitare l'equilibrio sulla bicicletta in modo ludico.



Lombo

Come? Tra due pali o due alberi viene tesa una corda elastica. I partecipanti cercano di passarvi sotto senza toccarla. Ognuno ha tre tentativi per ogni altezza. Dopo ogni passaggio la corda viene abbassata di qualche centimetro.

Perché? Inclinare la bicicletta di lato restando in equilibrio.



Lavoro di squadra

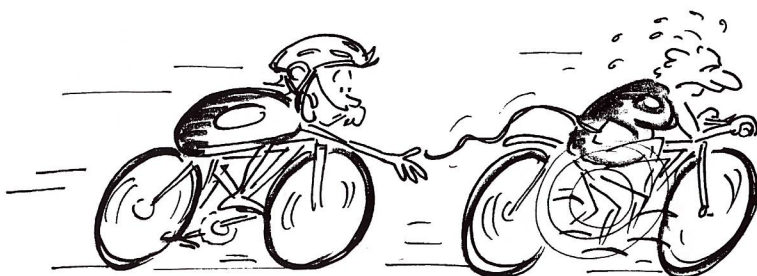
Come? Una coppia cammina parallela. Il ciclista A tiene con una mano il manubrio di B e viceversa. Le coppie cercano di percorrere un tratto determinato, fermarsi (senza mettere il piede a terra) e ripartire.

Perché? Camminare facendo attenzione e cooperando con il compagno.

I commercianti

Come? I giovani vengono suddivisi in coppie e percorrono insieme un tratto determinato. Mentre sono in movimento, uno dei due chiede all'altro un determinato oggetto o capo di vestiario, che l'altro deve prendere dalla propria bicicletta, o togliere, e passargli. Il compagno a sua volta deve sistemarlo sul proprio mezzo o indossarlo.

Perché? Esercitare in modo ludico l'equilibrio e guidare con una mano sola.



Inseguimento

Come? L'allievo A ha una corda fissata alla cintura, che penzola fino a terra e può utilizzare un solo rapporto (a scelta). Ad un segnale, A cerca di fuggire percorrendo un tratto di strada determinato, mentre B che può utilizzare tutti i rapporti della propria bicicletta, cerca di raggiungerlo e di prendere la corda o di bloccarla con la ruota anteriore della sua bicicletta. Se A raggiunge il traguardo con la corda, ottiene un punto, altrimenti lo stesso va a B. Ognuno ha cinque tentativi di fuga. Al termine, chi ha totalizzato più punti?

Perché? Per chi scappa è importante la velocità (soprattutto su tratti brevi).



Giochi in bicicletta per gruppi

I giochi di gruppo in bicicletta richiedono una certa perizia nell'uso del mezzo e presuppongono che si tengano nella dovuta considerazione gli aspetti di sicurezza e la dinamica del gruppo.

Blocco

Come? Un gruppo di almeno quattro persone cerca di bloccare un compagno che fugge costringendolo in un angolo del terreno di gioco, o di circondarlo impedendogli di muoversi, fino a quando deve mettere un piede a terra. Sono eliminati i giocatori che mettono un piede a terra, toccano la bicicletta del compagno o escono dal campo di gioco.

Per motivi di sicurezza è assolutamente vietato toccare il compagno che fugge!

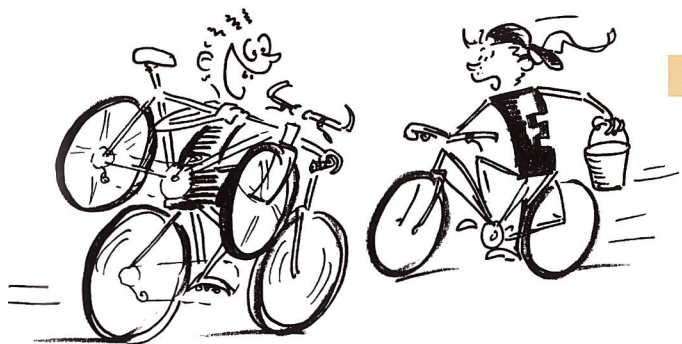
Perché? Tattica del gruppo ed equilibrio vengono esercitati in maniera ludica.



Calcio

Come? Su un terreno di gioco si affrontano due squadre. Chi calcia il pallone può toccarlo solo se l'altro piede si trova sul pedale. Chi tocca la palla con un piede a terra viene punito con una punizione per l'avversario. Si segnano punti se la palla supera una linea di fondo o entra in una porta. Si giocano dei tempi di almeno 10 minuti.

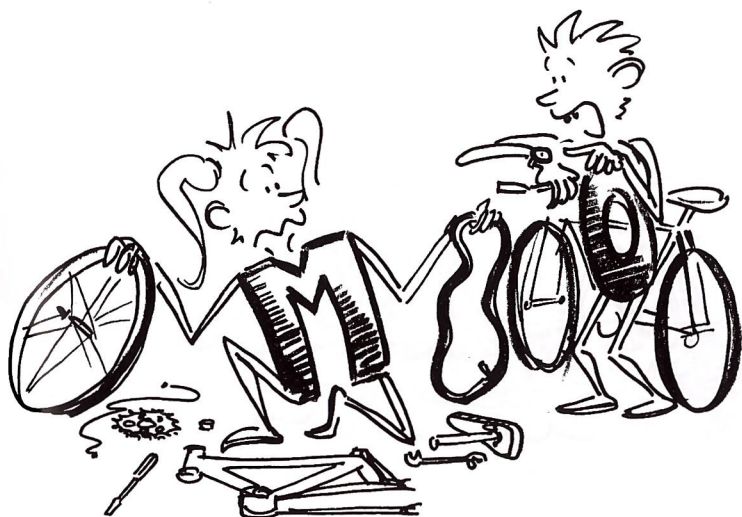
Attenzione: anche in questa forma di gioco sono adatti i parastinchi!
Perché? Imparare elementi della tattica con un oggetto (palla).



Vuotare i nidi

Come? Si formano dei gruppi, ciascuno dei quali dispone di un proprio deposito (nido), in cui sono deposti 20 oggetti diversi. Ad un cenno del direttore di gara ogni giocatore prende un oggetto e lo porta nel nido avversario, torna al proprio nido e riparte con un altro oggetto. Naturalmente gli avversari fanno la stessa cosa in senso opposto. Dopo cinque minuti di gioco si controlla quale gruppo ha meno oggetti nel proprio nido.

Perché? Abilità di guida e resistenza.



Rallye

Come? Ogni piccolo gruppo (di tre/quattro persone) riceve una carta con disegnato un percorso con vari punti di controllo da raggiungere tutti insieme e dove devono risolvere consegne di vario tipo (cambiare una gomma, tiro al bersaglio in movimento, trasporto di oggetti, percorso di abilità, ecc.). Il tempo impiegato a concludere il percorso e ogni consegna danno diritto a dei punti. Al termine, quale squadra ne ha di più?

Perché? Capacità tecniche collegate all'allenamento della resistenza.

Giochi in acqua bassa

Piscina

La vasca poco profonda è ottima per molti giochi noti a tutti, da adattare magari al fatto che si fanno ora in acqua. Anche per chi sa nuotare si tratta di una preparazione avvincente per i giochi in acqua alta.

Pescatori e pesci volanti

Come? Si formano due squadre, una delle quali, i pescatori, cercano di catturare i pesci usando dei palloni in gommapiuma, ma questi possono difendersi «immergendosi» ovvero accovacciandosi a terra. Quanti pesci vengono catturati dai pescatori nel giro di tre minuti? Allo scadere del tempo cambio di ruolo.

Perché? Ci si esercita nel tiro a bersaglio e nel cambio repentino di posizione.



Antivirus

Come? Chi viene catturato resta fermo sul posto con le braccia alzate. Chi è catturato può essere liberato da due compagni che gli danno la mano contemporaneamente e dicono la parola magica «antivirus». Quanto tempo impiegano i cacciatori per catturare tutti i compagni?

Perché? Gioco d'inseguimento con tattica cooperativa per liberare i compagni.

Palla castello

Come? Due squadre costruiscono una fortezza a quadrilatero disponendo su ogni angolo due tavolette in verticale appoggiate l'una contro l'altra. Le squadre cercano poi di distruggere la fortezza avversaria colpendola con un pallone. Chi ci riesce per primo?

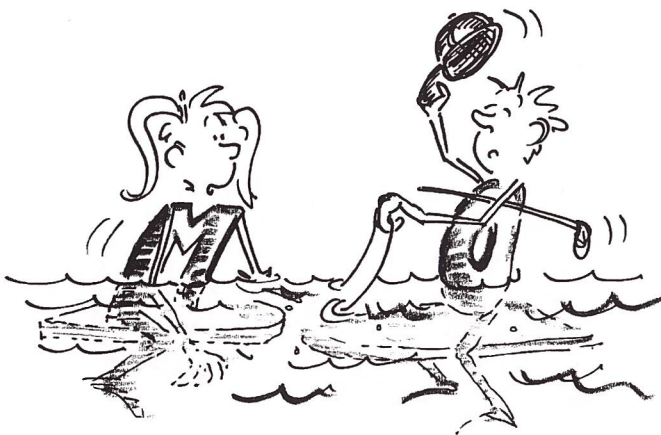
Perché? Esercitare la collaborazione all'interno di una squadra e il tiro a bersaglio.

A cavallo sulle tavolette

Come? I componenti di due squadre si fronteggiano su tavolette da nuoto, sui due lati opposti della vasca. Al via cercano di raggiungere la sponda opposta e – quando incrociano l'avversario – di farlo cadere dalla tavoletta. Quale squadra arriva con il maggior numero di «cavalieri» ancora in sella al bordo opposto della vasca?

Perché? Sperimentare ed esercitare l'equilibrio in forma ludica.

Variazione: il cavallo è fatto con due tavolette, il che rende l'appoggio più incerto.



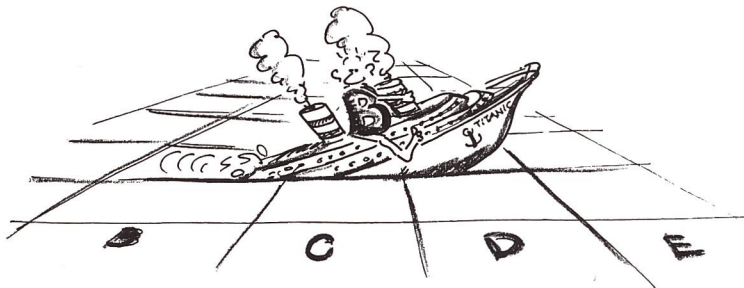
Giochi in acqua profonda

In piscina, si può allenare in modo ludico la resistenza utilizzando un altro elemento. Un'ottima opportunità per variare il «solito» allenamento o insegnamento organizzati in palestra.

Battaglia navale

Come? Si gioca in gruppetti di quattro, tutti contro tutti. Il tabellone è diviso in 64 quadrati, indicati con lettere sulla verticale e numeri sulla orizzontale (o anche viceversa, naturalmente). Ogni giocatore nasconde tre navi sul suo foglio, poi si inizia la partita, cercando di indovinare la posizione delle navi nemiche dando le coordinate. Se si colpisce un bersaglio si ha diritto a ripetere il colpo, se si sbaglia, si deve percorrere a nuoto una larghezza di vasca.

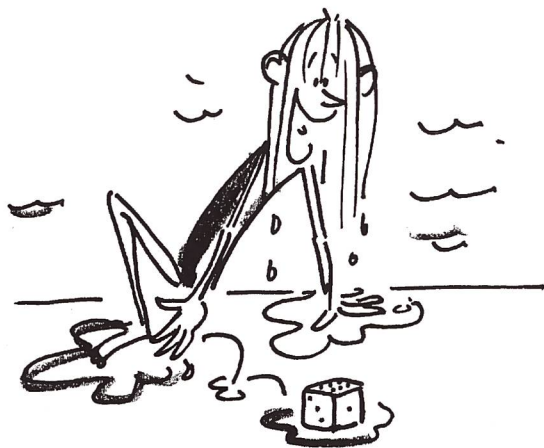
Perché? Gioco di strategia con allenamento della resistenza.



Nuoto cronometrico

Come? Ogni ragazzo indica il tempo in cui percorre un tratto determinato (ad es. 300 m.). Naturalmente senza orologio, i partecipanti nuotano cercando di impiegare esattamente il tempo dichiarato.

Perché? Stimare vari elementi e nuoto di resistenza.



Nuoto con i dadi

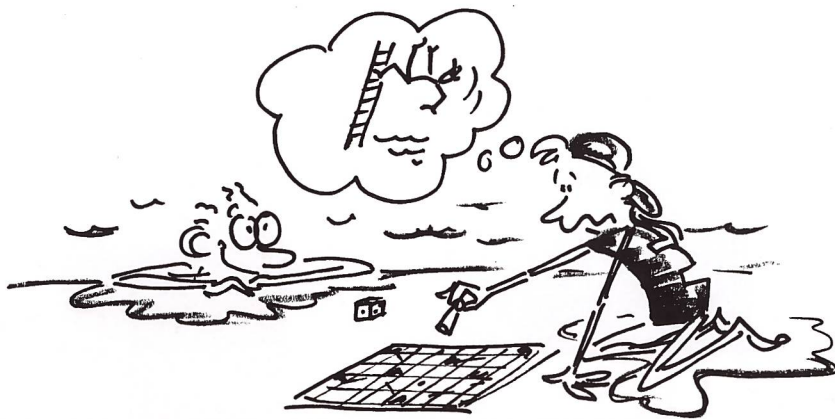
Come? Ciascun gruppo composto da 4 a 6 ragazzi riceve un proprio dado, una lavagnetta ed un gessetto. Dopo ogni distanza percorsa (lunghezza o anche larghezza della vasca) si lancia il dado. I numeri usciti si sommano man mano e si riportano sulla lavagna.

Perché? Nuoto di resistenza collegato a un fattore aleatorio.

La scaletta

Come? Ogni sei giocatori serve un campo di gioco, segnaposti e dadi. Quando un giocatore capita su una casella nera (le bianche sono due terzi circa) la sua figura sale o scende fino al più vicino numero grigio (collegato con una scaletta disegnata) e contemporaneamente si deve eseguire una determinata consegna. Chi capita su una casella bianca deve nuotare una lunghezza. Per terminare si deve arrivare esattamente sulla casella finale, altrimenti si torna indietro delle caselle di troppo.

Perché? Nuoto di resistenza collegato a un fattore aleatorio e ludico.

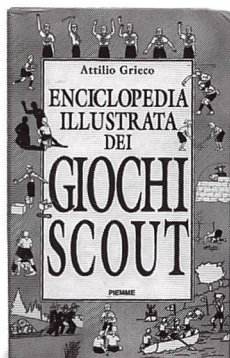


Bibliografia

Ampia raccolta di giochi al campo

Volenti o nolenti, quando si parla di attività all'aria aperta con i ragazzi, soprattutto quelli in più giovane età, si finisce per far riferimento allo scoutismo, in un certo senso depositario dei valori della vita sana all'aria aperta, pregnata da cameratismo e scoperta, da maturazione e avventura (prudentemente dosata), eccetera eccetera. Evitando ogni giudizio di valore in merito al movimento, anche per non impelagarci in quella che sarebbe una guerra di religione pro e contro lo scoutismo tradizionale, ci limitiamo a riportare qualche annotazione su questo libro, dedicato al «capo» scout, contenente davvero centinaia di spunti su come organizzare giochi all'aperto (e anche in sede), nelle più diverse situazioni che si presentano durante l'attività. Oltre a un primo capitolo dedicato all'attività in sede, su cui sorvoliamo dato il tema dell'inserito, il libro presenta giochi all'aperto, nella natura, giochi vari e grandi giochi. Abbiamo giochi davvero per tutti i gusti, di corsa e agilità, con la palla, di squadra, distensivi, di attenzione, di osservazione, di percezione e tanto altro ancora. Non manca naturalmente una sezione dedicata ai giochi di tecniche scout, che tratta i temi principali e sempre utili da conoscere per chi pratica vita all'aperto: nodi, alfabeto morse, pronto soccorso, orientamento e topografia, tecniche varie, espressione. Il tutto con una filosofia di base abbastanza semplice nella sua purezza «... se saprai utilizzarlo, il gioco sarà un mezzo pedagogico potentissimo nelle tue mani di Capo; infatti esso ha un ruolo fondamentale nei programmi di un Riparto Scout. I ragazzi ... sono lì con i loro difetti, la loro turbolenza, il loro disordine, la loro sbadataggine, ma anche con il loro entusiasmo, il loro bisogno di agire, con la loro sete di avventura e di mistero.» Toni roboanti forse, ma discorso valido ed attuale. Gli scettici provino a leggere le stesse frasi (mutata mutandis) immaginandole riferite al loro ambito di azione pedagogica (scuola, società sportiva, gruppo giovanile). In sostanza, un utile strumento di lavoro.

Greco, A.: Enciclopedia illustrata dei giochi scout. Edizioni PIEMME. Casale Monferrato 1993. BASPO: **71.2219**



Giochi tradizionali e giochi all'aria aperta

Già abbiamo avuto modo di parlare in altri numeri di «mobile» dei due libri, che ripropiniamo in questa sede per i distratti, i nuovi abbonati e chi altro ancora. Per quanto riguarda i giochi tradizionali infantili, si tratta – come dice il risvolto di copertina – di una pubblicazione «... utile per gli insegnanti di educazione motoria della scuola elementare, per quelli di educazione fisica della scuola media, per gli allenatori dei settori giovanili delle diverse federazioni sportive ed è di facile lettura e uso anche per gli stessi ragazzi e i loro genitori.» Non c'è molto da aggiungere, le oltre 270 pagine parlano da sole. Discorso analogo per l'agile volumetto che riporta alla ribalta i giochi all'aria aperta da troppo tempo negletti a favore di passatempi più «in» come videogiochi, computer e così via. Niente di terribilmente nuovo, se si vuole, ma a nostro avviso resta pur sempre interessante (ri)scoprire come fabbricare un aquilone o costruire una vera tenda indiana (anche se le pelli di bisonne sono giocoforza sostituite da «volgarissimi» fogli di carta catramata). Semplice e utile.

Gori, M.: 2000 giochi tradizionali infantili. Società Stampa Sportiva. Roma, 1999. BASPO: **71.2595**

e
Zanoni, R.: Giochi all'aria aperta. E-giochi, Verona, 1995. BASPO: **71.2357**

In bici in mezzo alla natura

Anche se non ci è possibile approfondire opportunamente tutti gli aspetti trattati nelle pagine precedenti, presentiamo volentieri questo libro dedicato al rampichino, «... per imparare a pedalare in mezzo alla natura con 100 esercizi progressivi».

Un manualetto di dimensioni contenute, ma assolutamente completo (almeno per il profano). Si parte con una dettagliata descrizione del mezzo meccanico, con tanto di consigli per l'acquisto e digressione verso l'abbigliamento e gli accessori, si passa ad osservare a volo d'uccello i principi dell'allenamento e si arriva a una trentina di pagine fitte di foto e consigli dedicate alla tecnica fuoristrada. Interessante anche l'ultimo capitolo, «Due ruote per tutto», che propone – fra le altre cose – regole di comportamento, indicazioni per il pronto soccorso e una selezione di itinerari in Italia e in Europa.

Teolis G.; Leoni, F.: Mountain bike. Mondadori, Milano, 1999. BASPO: **75.559**

