

## Giochi di riscaldamento ispirati agli animali

Giochi di movimento all'aperto per le giornate fredde



Felix Dietrich / WWF Svizzera

Anche in inverno si possono svolgere lezioni all'aperto, è importante però che allievi e docente siano ben equipaggiati. Se tuttavia i bambini dovessero avere freddo, ecco una lista di giochi per riscaldarsi, da fare senza o con pochissimo materiale in quasi tutti gli ambienti.

### 1° e 2° ciclo

#### **Durata**

5-10 minuti per ogni gioco

#### **Obiettivi**

- Riscaldarsi quando il tempo è freddo
- Movimento e divertimento

#### **Competenze**

*Essere in grado di cooperare con singoli compagni attraverso piccolo materiale o in assenza di materiale, con o senza contatto fisico.*

## Attraversare la foresta pluviale

Tutti i bambini, tranne uno, sono scimmie che corrono lungo un circuito segnalato da due bandierine. Un bambino è un ricercatore che attraversa la foresta pluviale. Questo bambino ha un nastro nella tasca dei pantaloni o nel retro dei pantaloni. Il ricercatore vorrebbe attraversare il percorso delle scimmie, ma deve assicurarsi che nessuna scimmia gli rubi il nastro. Le scimmie non possono fermarsi o tornare indietro nel loro percorso. Gli attraversamenti della foresta pluviale vengono contati. Se una scimmia riesce a rubare il nastro diventa il nuovo ricercatore. Chi riesce ad attraversare più volte la foresta pluviale?

## Maghi “incanta animali”

Viene stabilito un numero di maghi adattato alle dimensioni del gruppo. Quando un bambino viene preso da un mago, il mago gli susurra un animale nell'orecchio, trasformandolo in un animale che può essere rappresentato solo mimandolo (senza parole o suoni!). I bambini incantati possono essere salvati da un altro bambino che indovina il loro animale (chiamando il nome dell'animale).

## Volpi e topi

I bambini stanno a coppie in piedi o sdraiati l'uno vicino all'altro (AB). Vengono designati due bambini: un bambino è il topo (T), mentre l'altro è la volpe. La volpe cerca di afferrare il topo, rincorrendolo con le braccia tese, mentre il topo fugge squittendo forte. Il topo si rifugia per proteggersi dalla volpe mettendosi accanto a una delle coppie (T-AB). Ora la volpe si trasforma in un topo e deve scappare. Il bambino (B) si trasforma in volpe e deve inseguire il “nuovo” topo.

## Corsa nella foresta pluviale

I bambini sono divisi in gruppi di 4 o 5. In ogni gruppo un bambino rappresenta una tigre, un gorilla, un colibrì, un pappagallo ed ev. una tarantola. L'insegnante inventa una storia sulla foresta pluviale, in cui vengono menzionati tutti questi animali. La storia viene raccontata e i quattro o cinque animali che sono stati assegnati ai bambini devono essere menzionati spesso. Appena uno di loro viene nominato, i bambini che rappresentano l'animale devono camminare una volta intorno ad un punto stabilito in anticipo o intorno a tutto il gruppo, nella tipica andatura dell'animale. La fine del gioco corrisponde alla fine della storia.

## Fuoco, acqua e tempesta

L'insegnante o gli allievi scelgono un movimento ispirato ad un animale: saltare come una rana, strisciare come un serpente, correre come una scimmia, muoversi di soppiatto come una tigre, ... Al grido “Fuoco” ogni bambino fugge il più velocemente possibile in un angolo del campo da gioco. Al grido “Acqua!” ogni bambino deve salire velocemente da qualche parte. Al grido “Tempesta!” ogni bambino si sdraia velocemente a terra. Come risposta ad ognuno dei tre gridi, il movimento scelto inizialmente viene interrotto per svolgere l'attività che corrisponde al grido.

## Aironi cenerini e rane

A seconda del gruppo ci sono uno o più aironi cenerini. Gli aironi possono muoversi solo come se camminassero in equilibrio su una corda (sempre con un piede davanti all'altro). Gli altri bambini sono le rane e possono fare 5 salti tenendo le gambe chiuse. Dopo di che devono fare una pausa e contare ad alta voce fino a 5. Questa è l'occasione per gli aironi cenerini. Se un airone riesce a toccare una rana, questa viene mangiata e deve risolvere un compito aggiuntivo (es. saltellare con una gamba intorno al campo di gioco) per poter partecipare di nuovo al gioco. Il gioco finisce quando tutte le rane vengono mangiate o dopo un determinato tempo. In seguito vengono decisi chi sono i nuovi aironi cenerini.

## Ciclone

Al segnale di partenza dell'insegnante tutti i bambini attraversano il campo da gioco. Quando l'insegnante dà un segnale, ogni bambino ha il compito di scegliere un altro bambino e di girargli intorno. Tuttavia, questo non è così facile, poiché ogni bambino starà a sua volta girando intorno a qualcun altro. Quando un bambino riesce a girare tre volte intorno al bambino che ha scelto, grida "Stop!" e il gioco ricomincia da capo (scegliendo qualcuno di nuovo attorno a cui camminare). L'azione o il tipo di camminata possono variare (ad esempio, i bambini fanno 2 giri saltando come rane, ecc.)

## La corsa dei cinghiali

I bambini sono un branco di cinghiali in cerca di cibo. Come nel gioco della "corsa dei cavalli", i bambini si battono le mani sulle cosce a tempo con il ritmo dei cinghiali e imitano i vari elementi della storia. I cinghiali sono affamati e trotano senza sosta in cerchio. Con il loro olfatto cercano di trovare qualcosa di commestibile (i bambini "fiutano" a sinistra e a destra). Però non sentono nessun odore. Forse ci sono delle ghiande da mangiare sotto le querce vicino alla radura. I cinghiali vanno verso la radura. Prendono le curve a sinistra (i bambini si piegano a sinistra), le curve a destra (i bambini si piegano a destra) e, più hanno fame, più diventano veloci. Attraversano ruscelli (facendo salti alti e "sibilanti" con l'indice in bocca), ponti di legno (pestando pesantemente i piedi per terra e battendosi sul petto con le mani), scavalcano alberi caduti (facendo salti accovacciati singoli o doppi), rami pendenti (i bambini devono abbassarsi) e infine arrivano alla radura dove grugniscono di gioia vedendo tutte le ghiande che ci sono a terra.



### Il nostro obiettivo

Insieme tuteliamo l'ambiente e forgiamo un futuro degno di essere vissuto per le prossime generazioni.

### WWF Svizzera

Piazza Indipendenza 6  
Casella postale  
6501 Bellinzona

Tel.: +41 (0) 91 820 60 00  
Fax: +41 (0) 91 820 60 08  
wwf.ch/contatto

Donazioni: PC 80-470-3  
wwf.ch/donazione