

ATTIVITÀ PRATICHE

Programma tecnico – Giochi Tradizionali

- | | | |
|--------------------------|-------------------------|--------------------------|
| 1. La funicella | 5. La corsa con l'uovo | 9. La ruzzola |
| 2. La corsa con i cerchi | 6. La fionda | 10. Piastrelle – Palet |
| 3. La trottola | 7. La campana | 11. Freccette |
| 4. La corsa con i sacchi | 8. Il gioco delle bocce | 12. Il gioco dei birilli |

Gioco rappresentativo della Regione scelta

METODO

E' necessario che ciascun docente della classe che partecipa al progetto sviluppi, all'interno della propria area disciplinare, le tematiche sopra citate, lavorando in un clima di collaborazione, e possa ampliare alcune tematiche particolari del progetto a carattere pluridisciplinare.

REGOLAMENTI DEI GIOCHI SCELTI

1. LA FUNICELLA

Parliamo proprio del **salto della corda**, gioco che consiste nel saltare una corda fatta oscillare al di sotto dei piedi ed al di sopra della testa. A far oscillare la corda può essere lo stesso soggetto che effettua il salto (individuale), o altri due che ne tengono i capi. La lunghezza della corda sarà proporzionata all'altezza dei partecipanti.

- 1) Ogni rappresentativa è composta da 4 partecipanti, di cui 2 saltano e 2 che reggendone i capi fanno girare la fune (adeguatamente lunga);
- 2) Il gioco consiste nel far saltare la "Coppia A" posizionata al centro della stessa, mentre la "Coppia B" si dispone per effettuare i giri;
- 3) Quando la funicella viene bloccata per inciampo da solo uno degli atleti della "Coppia A", questa viene sostituita dalla "Coppia B", che eseguirà i salti liberamente fino ad eventuali errori di interruzione;
- 4) Al momento dell'inciampo della seconda coppia, verrà conteggiato il numero dei saltelli effettivamente realizzati in totale dalle due componenti la rappresentativa.

2. LA CORSA CON IL CERCHIO

- 1) La gara si disputa su un percorso pianeggiante o in leggera salita. Sul tracciato sono sistemati una serie di porte in modo da ricavarne un tracciato non lineare.
- 2) Il concorrente e il cerchio devono passare obbligatoriamente all'interno della porta. Il concorrente che dovesse "saltare" la porta deve ritornare indietro (prima della porta stessa) e rifare correttamente il passaggio.
- 3) I concorrenti prenderanno il via uno per volta e la classifica sarà stilata in base al responso cronometrico.
- 4) Sono previste due prove cronometrate per ciascun atleta e sarà preso in considerazione il miglior tempo parziale ottenuto.
- 5) Il cerchio dovrà essere spinto con l'apposito manubrio o con le mani.
- 6) Sia il concorrente che il cerchio devono attraversare la porta dall'interno.
- 7) Per tutte le prove viene usato lo stesso cerchio (copia perfettamente uguale).
- 8) Gli attrezzi saranno forniti dall'organizzazione.
- 9) Può riprendere la gara quel concorrente il cui cerchio dovesse finire per terra o fuori percorso; deve comunque rimettersi nella posizione originale e ripartire dal punto preciso dove si era interrotta la corsa.
- 10) La posizione del concorrente che rinuncia a completare il percorso viene ritenuta valida fino al punto in cui si è interrotta la gara.
- 11) I concorrenti che riescono ad ultimare per intero il percorso, indipendentemente dal tempo impiegato e dalla posizione occupata l'arrivo, prederanno comunque, tutti i concorrenti che hanno interrotto prematuramente la prova.
- 12) Il percorso si ritiene ultimato quando cerchio e concorrente oltrepassano uno di seguito all'altro il traguardo.
- 13) L'uscita anticipata del solo cerchio (cerchio staccato dal concorrente perché lanciato a distanza) comporta la penalizzazione di 1 secondo.

3. LA TROTTOLA

- 1) La gara si svolge su una superficie pianeggiante appositamente preparata. La pedana sarà di forma circolare, con diametro di mt 1/2 circa (trottola libera o con cordino). Sui bordi saranno predisposte delle sponde di altezza adeguata, tale da non permettere la fuoriuscita della trottola dalla pedana. Qualora non dovesse essere possibile predisporre la pedana la prova si può disputare su una qualsiasi superficie purché idonea e delimitata circolarmente come previsto da regolamento.
- 2) I concorrenti partecipano uno per volta e la classifica viene stilata in base al responso cronometrico che si riferirà, naturalmente, alla durata del movimento di rotazione della trottola. S'inizia a calcolare il tempo nell'istante in cui viene effettuato il lancio, e s'interrompe quando la trottola cessa completamente di girare e si dispone su un lato.
- 3) Sono previsti due lanci utili per ciascun atleta e sarà preso in considerazione il miglior tempo parziale ottenuto.
- 4) Per tutte le prove viene usata un'unica trottola o copie perfettamente uguali, la stessa viene fornita dal Comitato Organizzatore.
- 5) Se la trottola viene lanciata con l'apposita cordicella possono essere usate le tecniche più disparate.

4. LA CORSA CON I SACCHI

- 1) Le gare si disputano su un percorso pianeggiante diviso in corsie lunghe 20÷25 metri circa e larghe 100 cm circa.
- 2) Ogni concorrente *“condizionato dalla presenza di un sacco intorno agli arti inferiori”* dovrà percorrere l'intero tracciato procedendo a balzi e con il busto eretto.
- 3) Il sacco deve essere sorretto obbligatoriamente con le sole mani. Le dimensioni del sacco devono essere tali da non permettere al suo interno dei movimenti significativi da parte dell'atleta quali camminare.
- 4) Può riprendere la gara il concorrente che dopo essere finito per terra riesce a rimettersi nella posizione iniziale. Deve, comunque, ripartire dal punto preciso dove si era interrotta la corsa.
- 5) E' escluso dalla gara e retrocesso all'ultimo posto il concorrente che, durante la corsa, invade la corsia avversaria danneggiando in modo evidente l'avversario. Non sono considerate invasioni di corsia gli sconfinamenti involontari causati da cadute.
- 6) E' squalificato, inoltre, quel concorrente che durante la corsa viene aiutato, o solo sorretto, da un'altra persona o che si presenta sulla linea del traguardo privo del sacco.
- 7) La posizione del concorrente che non riesce ad ultimare l'intero percorso viene ritenuta valida fino al punto dove si è interrotta la gara. La maggiore distanza percorsa rispetto ad altri concorrenti sancirà la precedenza anche nella classifica finale.
- 8) I concorrenti che riescono ad ultimare per intero il percorso senza aver commesso, nessuna infrazione, indipendentemente dalla posizione occupata all'arrivo, precederanno, comunque tutti i concorrenti esclusi per i motivi sopra elencati.

5. LA FIONDA

- 1) La gara si svolge su uno spazio pianeggiante appositamente preparato (Poligono di Tiro) predisposto all'interno dell'area gioco e rispondente a tutte le esigenze di sicurezza.
- 2) Sono previsti 3 tiri per ciascun atleta. Per tutte le prove viene usata un'unica fionda o copie perfettamente uguali, la stessa viene fornita dal Comitato Organizzatore. I proiettili verranno forniti, insieme alla fionda, dal Comitato Organizzatore.
- 3) I concorrenti partecipano uno per volta e la classifica viene stilata in base ai centri effettuati. A parità di centri realizzati sarà preso in considerazione il minor tempo impiegato nell'effettuazione dei tiri.
- 4) I 3 (tre) tiri vanno effettuati, comunque, nel tempo massimo di 2 (due) minuti. Superato tale tempo verranno presi in considerazione solo i tiri validi effettuati.
- 5) Il bersaglio è posizionato ad una distanza di circa 8 (otto) metri dalla pedana di lancio ad una altezza di mt 1,40.
- 6) Il tiro viene considerato effettuato, anche quando il proiettile, in seguito all'operazione di lancio, cade al di fuori della pedana.
- 7) Il concorrente non può ricevere aiuto da alcuno né può, in alcun modo, allontanarsi dalla pedana di lancio durante la prova
- 8) Nel caso in cui, accidentalmente, dovesse cadere la fionda o qualche proiettile al di fuori della pedana di lancio sarà il giudice ad effettuarne il recupero e la consegna al concorrente.
- 9) Nell'operazione di tiro possono essere usate le tecniche più disparate.

6. LA CAMPANA

- 1) **Disegnare il percorso sul terreno.** Il gesso è ideale per disegnare su materiali come asfalto; I riquadri misurano cm 50 per lato.
- 2) I partecipanti a turno lanciano un sasso che deve rimanere dentro la prima casella, quindi saltano dentro, e procedono come da schema con un piede o due dentro le altre; tornano indietro con le stesse modalità. Chi per primo riesce a far cadere il sasso in tutte le caselle e completare il percorso senza mai toccare con i piedi le linee tracciate vince.
- 3) **Lanciare un sasso appiattito, o un oggetto simile (un sacchettino con della sabbia dentro, una conchiglia, un bottone, un giochino di plastica) nel riquadro "1".**
L'oggetto lanciato deve atterrare dentro il riquadro senza toccarne i bordi o rimbalzare fuori. Se non atterra entro i bordi, si perde il turno ed il sasso passa ad un diverso concorrente, mentre si aspetta la fase successiva.
- 4) **Saltare tra i riquadri, evitando quello dove è finito il sasso.** Per ogni riquadro ci va un piede solo, liberamente scelto. Non è possibile avere più di un piede a terrain nessun momento, "a meno che" non ci siano due riquadri numerati uno di fianco all'altro.
In quel caso, si mettono giù entrambi i piedi simultaneamente (uno per ogni riquadro).
Arrivati agli ultimi numeri (9 e 10), si cambia fronte e si saltella nell'ordine inverso. Il piede va sempre tenuto all'interno del riquadro(i); se si calpesta una linea, o si salta nel riquadro sbagliato, o fuori dal riquadro stesso si perde il turno.
- 5) **Raccogliere il tuo sassolino al ritorno.** Quando ci si trova sul riquadro subito prima di quello con il sasso, ci si sbilancia in avanti (su un piede solo!) per raccoglierlo.
Quindi si salta entrando in quel riquadro, terminando così il proprio turno.
Per raccogliere il sasso nei quadrati 2 e 3, 5 e 6 bisogna mantenere l'equilibrio sempre su un piede solo (restare con un piede nel quadrato n.4 quando si raccoglie in 2 e 3; restare nel 7 quando si raccoglie nei quadrati n. 5 e 6).
Giunti ai quadrati doppi, numeri 9 e 10, girarsi e raccogliere il sasso su entrambi i piedi, quindi saltellare nell'ordine inverso.
- 6) **Passare il sassolino al prossimo giocatore.** Ogni partecipante prosegue il percorso finché non commette errori. In caso contrario l'azione passa ad altro concorrente. L'obiettivo è quello di completare il percorso dopo aver lanciato il sasso in tutti i riquadri.
Il primo giocatore a fare ciò vince il gioco.

7. IL GIOCO DELLE BOCCE

- 1) Si utilizzano delle sfere, chiamate appunto bocce (di solito in bachelite, ma anche plastica, legno), una boccia più piccola chiamata pallino e uno spazio aperto, o campo delimitato
- 2) Si gioca in squadre da 2 giocatori con n. due bocce ciascuno.
- 3) Il gioco inizia con il pallino lanciato per sorteggio nello spazio delimitato; nelle partite successive sarà lanciato a turno da ciascun componente della squadra.
- 4) I giocatori di ogni squadra lanciano una delle proprie bocce, sempre a turno.
- 5) L'obiettivo del gioco è quello di avvicinarsi il più possibile con il maggior numero di bocce al pallino o boccino che deve essere sempre visibile ai giocatori. Per fare ciò i giocatori possono anche allontanare le bocce avversarie colpendole con le proprie; questo lancio viene chiamato bocciata, volo o raffa.
- 6) Quando tutti i giocatori hanno lanciato le proprie bocce si controlla quale risulta più vicina al pallino e si assegna un punto alla relativa squadra; se la seconda boccia più vicina è della stessa squadra le si assegna un ulteriore punto.
- 7) Si vince il gioco totalizzando per primi 12 punti.

8. LA CORSA CON L'UOVO

- 1) La gara si disputa su un percorso pianeggiante diviso in corsie lungo 20÷25 metri circa e larghe 100 cm circa.
- 2) Ogni concorrente dovrà percorrere l'intero tracciato sorreggendo con una mano un cucchiaino di plastica con dentro un uovo.
- 3) I concorrenti sono obbligati a sorreggere il cucchiaino esclusivamente con una mano.
- 4) Viene eliminato dalla gara il concorrente che durante la corsa fa cadere l'uovo o che tenta di sorreggerlo aiutandosi con le mani.
- 5) E' escluso dalla gara e retrocesso all'ultimo posto il concorrente che, invade la corsia avversaria danneggiando in modo evidente l'avversario. Non sono considerate invasioni di corsia gli sconfinamenti involontari causati da cadute.
- 6) La posizione del concorrente che non riesce ad ultimare l'intero percorso viene ritenuta valida fino al punto dove si è interrotta la gara. La maggior distanza percorsa rispetto ad altri concorrenti sancirà la precedenza anche nella classifica finale.
- 7) I concorrenti che riescono ad ultimare il percorso, senza aver commesso nessuna infrazione, indipendentemente dalla posizione occupata all'arrivo, prederanno, comunque, tutti esclusi per i motivi tutti i concorrenti sopra elencati.
- 8) I concorrenti devono tagliare il traguardo necessariamente con l'uovo nel cucchiaino.

9. IL GIOCO DEI BIRILLI

- 1) Il gioco consiste nel far cadere il maggior numero di birilli, su un totale di dieci, facendo rotolare contro di essi una palla da tennis /o poco più grande;
- 2) I birilli sono disposti a forma di triangolo equilatero all'estremità di una pista lunga 6 mt e larga 2 mt, o uno spazio simile delimitato.
- 3) La distanza tra i birilli di circa 15 cm.
- 4) La formazione triangolare dei birilli deve essere posizionata con un angolo verso la linea di tiro (1,2,3,4 numero dei birilli per ogni riga, dove il n.1 è il birillo più vicino a chi tira)
- 5) Ogni giocatore potrà effettuare n. 3 tiri sulla formazione triangolare dei birilli, che andranno rialzati dopo ogni tentativo.
- 6) Il totale dei birilli caduti nelle tre prove determinerà il vincitore.

10. LE FRECCETTE

- 1) La squadra, di libera composizione, è formata da 8 giocatrici/tori, di cui 4 componenti la squadra e 4 componenti individuali.
- 2) Il campo di gioco, di norma, è una palestra.
- 3) Attrezzi: bersaglio in fibra naturale, suddiviso in 20 settori a cui viene assegnato un punteggio pari al numero visibile posto sul bordo. Una fascia esterna delimita l'area che raddoppia il valore del settore ed una fascia interna delimita l'area che triplica il valore del settore.
- 4) Il centro di colore verde denominato "BULL" vale 25 punti, mentre il centro più interno di colore rosso "doppio BULL" vale 50 punti.
- 5) Freccette del perso circa gr 20 con punta in plastica.
- 6) Misure e distanze: il bersaglio deve essere fissato con il centro posto a 173 cm di altezza.
- 7) La linea di tiro deve trovarsi alla distanza di 237 cm dalla perpendicolare del centro, formando così una diagonale di circa 293,4 cm.
- 8) Illustrazione della disciplina attraverso la visione di filmati.
- 9) Educazione alla sicurezza nell'utilizzo dell'attrezzo sportivo.

La gara è una prova del gioco delle Freccette, con il seguente sviluppo:

1 - prova di gioco Individuale

2 - prova di gioco a Squadre

1. Prova di gioco Individuale.

- 1) La partita si svolge generalmente tra due giocatrici/tori.
- 2) Inizia per prima/o chi lancia una freccia più vicino al BULL.
- 3) A turno lanceranno le freccette a disposizione (tre per giocatrice/tore) ed il totale dei punteggi ottenuti verrà sottratto ai 301 punti iniziali, vince chi per prima/o raggiunge il punteggio preciso pari a 0 (zero), lanciando la freccetta su qualsiasi settore.
- 4) Non si può restare a 1 punto o scendere sotto zero, pertanto al turno successivo si riparte dal punteggio del turno precedente.

2. Prova di gioco a squadre.

- 1) Nella prova a squadre due giocatrici/tori di una squadra
- 2) affrontano due giocatrici/tori della squadra avversaria alternandosi nei lanci.
- 3) I punteggi ottenuti dalle/i due compagne/i di squadra verranno sottratti ai 301 punti iniziali,
- 4) vince la squadra che per prima raggiunge il punteggio preciso pari a 0 (zero), lanciando la freccetta su qualsiasi settore.

11. LE PIASTRELLE - PALET

- 1) Categoria unica femminile – Categoria unica maschile – Categoria unica mista
- 2) La squadra, di libera composizione, è formata da 8 giocatrici/tori, di cui 4 componenti le coppie e 4 componenti individuali
- 3) Il campo di gara, di norma, è costituito su terreno o prato. Esso è un rettangolo lungo mt 10 e largo mt 1,5 suddiviso in tre settori, i due settori esterni (campo di gioco) di mt 4 ed uno interno di mt 2 (campo neutro).
- 4) Attrezzi: piastrelle in ferro aventi peso di gr 370 circa e diametro di 11 cm (ricoperte con uno strato in gomma per la sicurezza) e un dischetto in gomma del diametro di cm 5 (detto anche pallino).
- 5) Illustrazione della disciplina attraverso la visione di filmati.
- 6) Educazione alla sicurezza nell'utilizzo dell'attrezzo sportivo.

La gara è una prova del gioco delle Piastrelle, con il seguente sviluppo:

- 1 - prova di gioco Individuale
- 2 - prova di gioco a Coppie

- 1) Svolgimento della gara: posizionate/i dalla linea di fondo del campo di gara, una/un giocatrice/tore lancia il pallino nell'altra metà del campo di gara, a seguire la/lo stessa/o giocatrice/tore lancia una piastrella il più vicino possibile al pallino, l'avversaria/o lancia a sua volta una piastrella cercando di avvicinarsi di più al pallino della piastrella lanciata dalla/dal sua/o avversaria/o: quella/o che è rimasto più distante lancia un'altra piastrella, e così via finché non vengono esaurite le piastrelle da lanciare.
- 2) La/il giocatrice/tore che ha piazzato le piastrelle più vicino al pallino acquisisce punti in numero pari a quello delle piastrelle che sono più vicine al pallino rispetto alla piastrella meglio piazzata dell'avversario. Vince la gara la/il giocatrice/tore che per prima/o arriva al punteggio prefissato per le gare individuali (11) e per le gare a coppie (15).
- 3) Le piastrelle che finiscono sul campo neutro sono da considerarsi nulle e non portano punteggio.
- 4) Ogni giocatrice/tore ha a disposizione n° 4 piastrelle per le gare Individuali e n° 2 per le gare a Coppie.

12. LA RUZZOLA

1) **Categoria unica femminile – Categoria unica maschile – Categoria unica mista**

- 2) La squadra, di libera composizione, è formata da 10 giocatrici/tori, di cui 5 effettivi e 5 riserve.
- 3) Il campo di gara, di norma, è costituito da una strada extraurbana, chiusa al traffico.
- 4) Sulla strada sono segnalati sei punti di partenza per ognuno dei lanci.
- 5) A partire dal punto di lancio sono segnalati sul percorso traguardi successivi che permettono di ottenere punti da 1 a 5, a seconda della strada percorsa dalla ruzzola.
- 6) Il giocatore acquisisce un punteggio da 1 a 5 per ogni lancio. La somma dei punti acquisiti nei sei lanci determina il risultato finale.
- 7) Attrezzi: ruzzole di legno pieno di mm. 115 - 145 di diametro, spessore mm. 35 - 45 e di gr. 450 - 750 di peso.
- 8) Lo spago o fettuccia, a discrezione del giocatore.
- 9) Illustrazione della disciplina attraverso la visione di filmati.
- 10) Descrizione dell'attrezzo sportivo e dell'accessorio di lancio.
- 11) Educazione alla sicurezza nell'utilizzo dell'attrezzo sportivo.

La gara è una Prova di Lancio della Ruzzola, con il seguente sviluppo:

1- Prova di lancio individuale.

2 - Prova di lancio a squadre.

- 1) **Prova individuale:** La prova consiste nel lanciare successivamente per n. 6 volte la ruzzola lungo la strada.
 - 2) Il giocatore acquisisce un punteggio da 1 a 5 per ogni lancio. La somma dei punti acquisiti nei sei lanci determina il risultato finale.
- 1) **Prova a squadre:** Ogni squadra è costituita da n. 5 giocatori.
 - 2) La gara si svolgerà con il lancio dei cinque componenti la squadra e verrà considerato il punteggio somma dei cinque lanci.
 - 3) Risulterà vincitrice la squadra che avrà sommato il punteggio maggiore.
 - 4) Casi di parità In caso di parità si effettuerà un ulteriore lancio per lo spareggio.