

# GIOCO E MANGIO



# Introduzione

Uno dei grandi problemi di salute è rappresentato oggi dalla sedentarietà. Ci muoviamo (quasi) tutti troppo poco e invece il movimento è fondamentale per la salute psico-fisica. Nel bambino in particolare è importantissimo per la crescita, favorisce l'agilità e la coordinazione; aumenta anche il controllo emotivo, l'autostima, le capacità di socializzazione e l'autonomia. Favorisce cioè un benessere completo.

Attraverso le attività ludiche il bambino sperimenta il piacere di muoversi, di giocare e di divertirsi insieme agli amici.

La raccolta di seguito proposta rivisita alcuni vecchi giochi da cortile, arricchendola con spunti di educazione alimentare e rispetto dell'ambiente.

A cura della dietista  
Cristina Bianchi  
IAN ATS Bergamo  
Ottobre 2022

## Indice dei giochi

LA PIRAMIDE DEI SALTI	<b>Gioco 01</b>
BOWLING DEGLI ALIMENTI SBAGLIATI	<b>Gioco 02</b>
CAMPANA	<b>Gioco 03</b>
GIOCO DEI LEGUMI	<b>Gioco 04</b>
GUARDIE E LADRI DELL'ACQUA	<b>Gioco 05</b>
PALLA NOME/PALLA FRUTTA CHIAMA	<b>Gioco 06</b>
RUBABANDIERA DEGLI ALIMENTI	<b>Gioco 07</b>
FRUTTA E VERDURA	<b>Gioco 08</b>
STREGA COMANDA VERDURA	<b>Gioco 09</b>
TIRO ALLA FUNE	<b>Gioco 10</b>
SACCO NERO/SACCO BIANCO	<b>Gioco 11</b>
SACCO PIENO-SACCO VUOTO DEI PASTI	<b>Gioco 12</b>
SALTO DELLA CORDA	<b>Gioco 13</b>

LIBERAMENTE TRATTO DA

**PATAPUNFETE**

Volume realizzato nell'ambito del "Progetto Nazionale di Promozione dell'Attività Motoria" promosso e finanziato, in attuazione del Programma "Guadagnare Salute", dal Ministero della Salute/CCM e dal Dipartimento della Gioventù della Presidenza del Consiglio dei Ministri.

Responsabile del progetto: Lucia De Noni Ulss 20 del Veneto

# Legenda

I giochi sono divisi in 3 grandi categorie, contraddistinte da 3 diversi colori.



Giochi realizzabili  
senza alcun materiale  
(è dato per scontato  
avere comunque dei coni  
o un gessetto per delimitare  
l'area di gioco)



Giochi realizzabili  
con un solo materiale



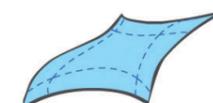
Giochi realizzabili  
con diversi materiali

## Materiali

Non avete il materiale per un gioco?

Si può giocare comunque, basta un po' di fantasia e creatività!

Fazzoletti e nastri possono essere fatti con fogli di carta o fazzoletti tagliati a striscioline e colorati oppure tagliando un vecchio lenzuolo. Le casacche per riconoscere le due squadre possono essere sostituite dalle stesse fascette legate su un braccio dei componenti di una squadra. Gli oggetti da trasportare possono essere palloni come qualsiasi altra cosa, per esempio quaderni, astucci, bottiglie. I coni possono essere sostituiti con un gessetto in modo da disegnare per terra le linee del campo. Provate a chiedere consiglio ai bambini, la loro creatività vi potrà aiutare!



FAZZOLETTO



PALLONE



CORDA



BOTTIGLIA



SASSOLINI



CONO



NASTRI



GESSETTO



CASACCHE



CARTONCINI



FUNE



BANDIERA

# Quantità di movimento



## Ambiente



## Schema



Gioco 01

# LA PIRAMIDE DEI SALTI

AMBIENTE



MATERIALI

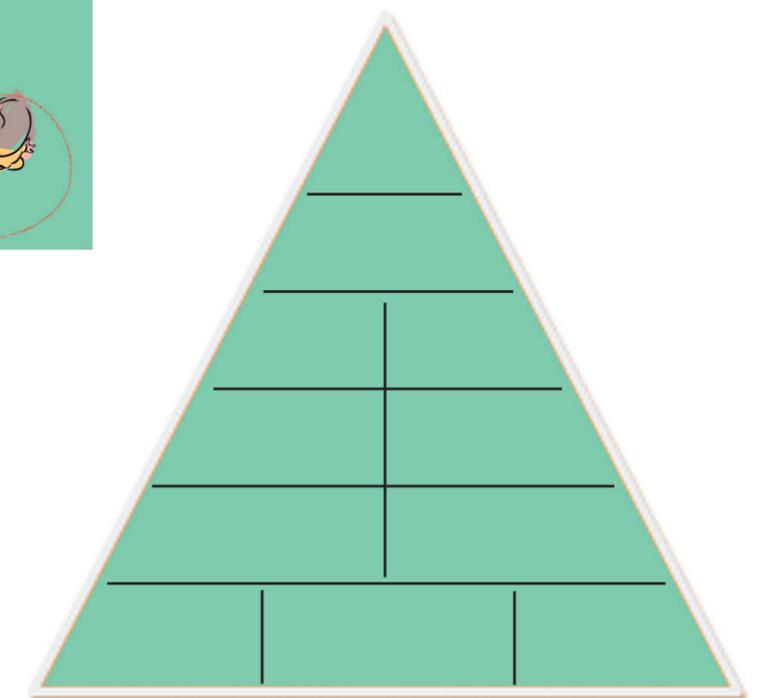
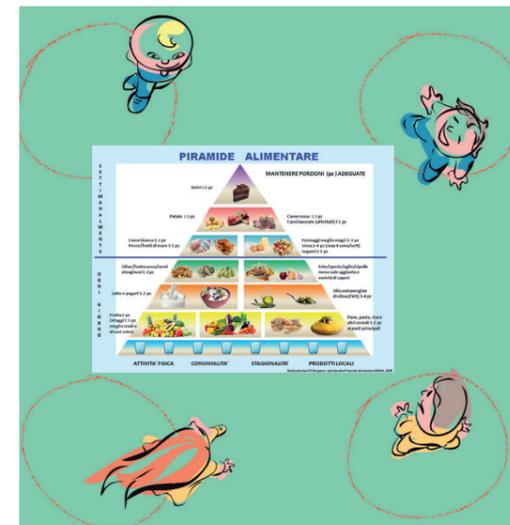


MOVIMENTO



## DESCRIZIONE DEL GIOCO

Segnare con il gesso per terra LA PIRAMIDE ALIMENTARE (cortile/palestra).  
 Si gioca in due squadre. In ogni squadra ad ogni giocatore viene abbinato (con un cartoncino appeso alla maglietta) il nome di un alimento. L'insegnante conduce il gioco chiamando un alimento. I bambini delle due squadre abbinati a quel determinato alimento devono correre a posizionarsi nella zona corretta.  
 L'insegnante fa da giudice e se la posizione è scorretta il giocatore viene eliminato.  
 Se ambedue si posizionano correttamente viene eliminato il più lento a posizionarsi.  
 Vince la squadra che posiziona più giocatori in modo corretto.



# BOWLING

## AMBIENTE



## MATERIALI



## MOVIMENTO

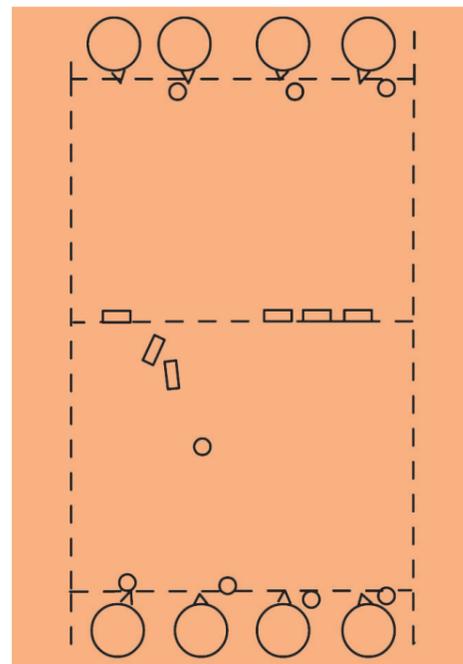


## DESCRIZIONE DEL GIOCO

Disegnare un rettangolo di circa 9 metri per 14 e posizionare lungo la linea di metà campo delle bottiglie che identificano cibi da consumare occasionalmente come patatine fritte, dolci, caramelle, merendine industriali, alimenti confezionati molto dolci o salati e che sono composti prevalentemente da zucchero, conservanti e coloranti. Attaccare alle bottiglie l'etichetta di tali cibi. Le due squadre si dispongono dietro le linee di fondo campo. Ogni bambino cerca di colpire le bottiglie con la propria palla. Si possono recuperare e rilanciare solo i palloni che arrivano a fondo campo o che escono lateralmente dal campo. Vince chi riesce a far cadere più bottiglie nel campo avversario. Le bottiglie che rimangono sulla linea di metà campo non si contano.

## VARIANTI

Si possono proporre diversi tipi di lancio (far rotolare la palla, farla rimbalzare, al volo, lanciare la palla mentre si salta, lanciarla all'indietro, da sopra la testa, con i piedi, ecc.).



# CAMPANA

## AMBIENTE



## MATERIALI

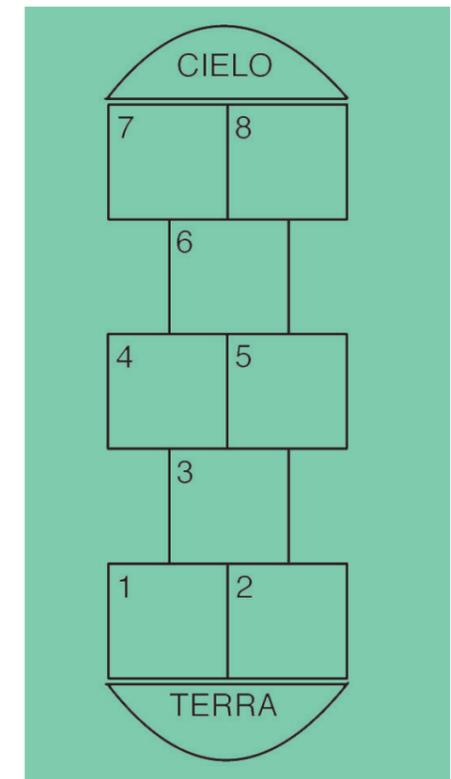


## MOVIMENTO



## DESCRIZIONE DEL GIOCO

Disegnare la campana e scegliere un sassolino per ogni giocatore. Assegnare ad ogni numero della campana una tipologia di verdura o di legumi (es. 1 cavolfiore, 2 insalata, 3 spinaci, 4 finocchi, 5 lenticchie, 6 fagioli, 7 ceci, 8 porri). La regola più importante è che si gioca saltando su un solo piede. Il primo giocatore entra nella casella TERRA e tira il sassolino nella casella numero 1. Saltando su un piede va nella casella 1, raccoglie il sassolino, gira su se stesso e torna alla TERRA. Poi tira il sassolino nella casella 2, salta nella casella 1 e 2, raccoglie il sassolino e sempre saltando torna indietro fino alla TERRA. Continua tirando il sassolino nella casella 3 e continua così fino ad arrivare alla casella CIELO. A questo punto, inizia il cammino a ritroso e quindi dalla casella CIELO lancia il sassolino nella casella 8, poi nella 7 e così via fino a tornare sulla TERRA. Nelle caselle 4/5 e 7/8 si possono appoggiare entrambi i piedi. In nessun caso però il giocatore o il sassolino possono toccare le righe che delimitano le caselle. Se il sassolino cade in una casella sbagliata o sopra una riga, il giocatore perde il turno. Potrà ricominciare, partendo da dove aveva sbagliato, soltanto quando toccherà di nuovo a lui. Vince chi finisce per primo!



# GIOCO DEI LEGUMI

## AMBIENTE



## MATERIALI



## MOVIMENTO



## DESCRIZIONE DEL GIOCO

Disegnare un quadrato di gioco di 9 x 9 metri.

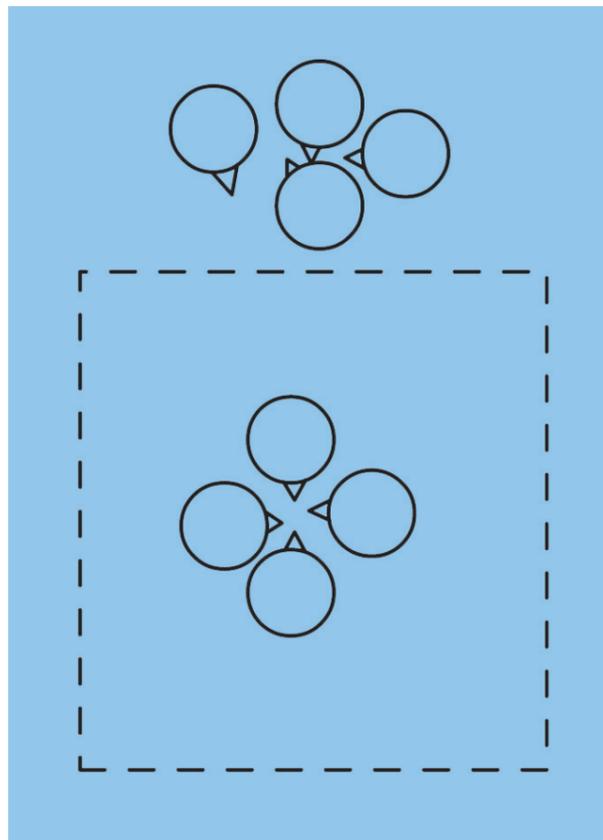
Si formano due squadre, una si pone all'esterno del quadrato mentre l'altra resta all'interno.

I giocatori che si trovano al centro del quadrato scelgono il nome di un legume, mentre quelli rimasti all'esterno cercano di indovinarlo, ponendo delle domande. Se il legume viene indovinato, i bambini che stanno nel quadrato devono scappare fuori senza farsi prendere.

Quando tutti i bambini vengono catturati si ricomincia e le due squadre invertono i ruoli.

## VARIANTI

Nomi di verdura o di frutta al posto dei legumi.



# GUARDIE E LADRI

## AMBIENTE



## MATERIALI



## MOVIMENTO



## DESCRIZIONE DEL GIOCO

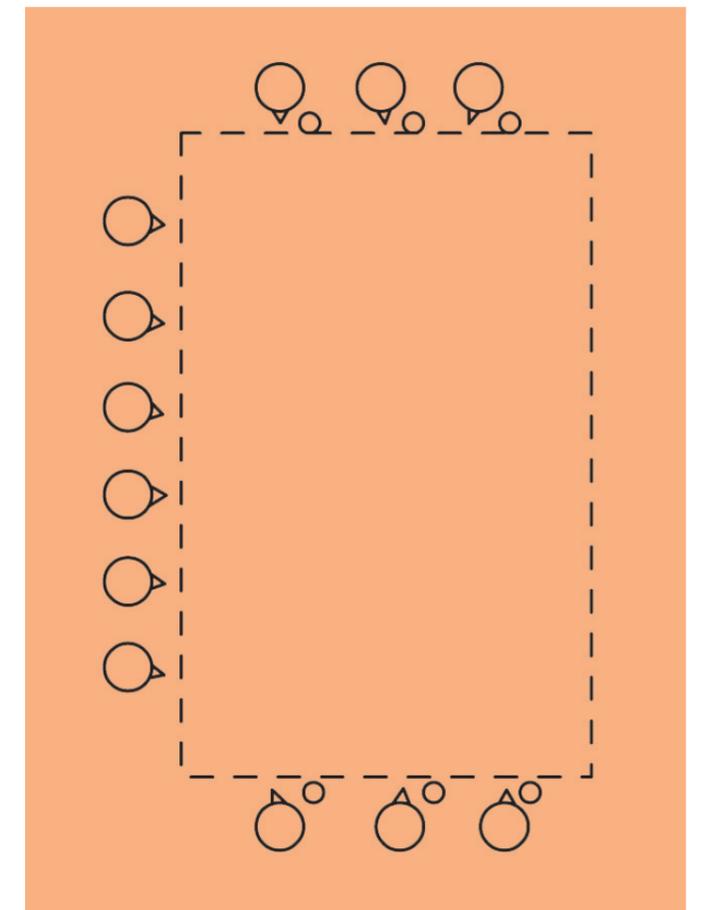
Tracciare un rettangolo di gioco di 8 x 16 metri.

I bambini sono divisi in due gruppi: le guardie e i ladri.

I ladri si dispongono in fila su un lato lungo del rettangolo, le guardie, ciascuna con una palla, si sistemano su entrambi i lati corti. Al via i ladri si spostano da un lato all'altro con le bottiglie di acqua e le guardie devono cercare di colpirli lanciando i palloni.

Chi viene colpito o fa cadere la bottiglia si deve sedere fuori dal rettangolo.

Le guardie recuperano la bottiglia d'acqua da considerare come bene comune e non come proprietà dei ladri. Dopo un certo numero di tragitti (di solito 4 ma possono essere anche di più o di meno in base alla bravura dei bambini) si contano quanti ladri sono stati catturati e si invertono i ruoli.



# PALLA NOME PALLA FRUTTA CHIAMA

## AMBIENTE



## MATERIALI



## MOVIMENTO



## DESCRIZIONE DEL GIOCO

Disegnare un cerchio per terra, piccolo se i bambini sono pochi, più grande se sono molti. I giocatori si dispongono attorno al cerchio in modo da avere un piede al suo interno e uno all'esterno.

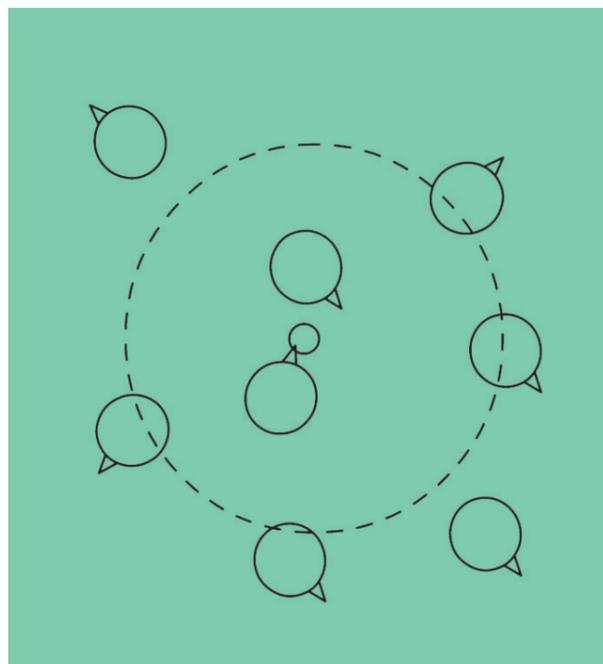
Un giocatore all'interno del cerchio lancia la palla in alto chiamando per nome uno dei compagni.

Tutti fuggono il più lontano possibile eccetto il giocatore chiamato, che corre a raccogliere la palla, la prende e urla "Stop!". Allo stop, tutti devono fermarsi. Il giocatore in possesso di palla sceglie, indicandolo, uno dei compagni e cerca di colpirlo con la palla. Quest'ultimo può schivare la palla ma senza muovere i piedi. Se riesce a colpire il compagno, questo ultimo diventa il lanciatore, se non ci riesce tocca a lui lanciare la palla e il gioco riprende dall'inizio.

## VARIANTI

Palla frutta chiama: ogni bambino sceglie un frutto diverso.

Quando quel frutto viene chiamato si procede come per Palla Nome.



# RUBA BANDIERA DEGLI ALIMENTI

## AMBIENTE



## MATERIALI



## MOVIMENTO



## DESCRIZIONE DEL GIOCO

Disegnare 2 linee parallele distanti circa 6 metri l'una dall'altra.

L'insegnante che regge il fazzoletto si mette di lato a pari distanza dalle linee.

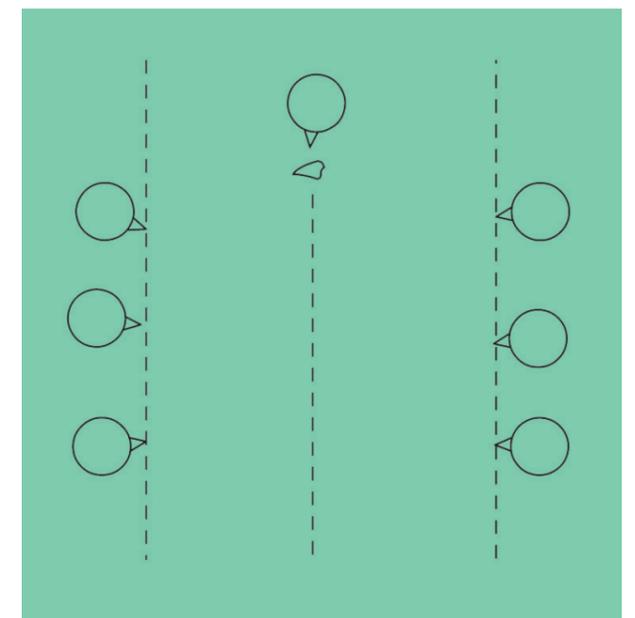
I bambini più vicini all'insegnante saranno il numero 1, i successivi il numero 2, e così via.

Quando l'insegnante chiama un alimento, i bambini di entrambe le squadre che hanno quell'alimento devono correre verso l'insegnante e cercare di rubare il fazzoletto correndo poi al riparo della propria squadra, senza farsi prendere dal bambino avversario.

Se oltrepassa la linea della sua squadra il bambino fa guadagnare un punto alla propria squadra, se invece viene preso (toccato) regala un punto agli avversari.

## VARIANTI

Si possono chiamare anche più alimenti contemporaneamente e sta all'insegnante definire le modalità della corsa verso il fazzoletto. Se si chiamano 2 alimenti si può far correre i bambini per mano o far fare la carriola. Se si chiamano 3 alimenti si può far fare la sedia. Si possono chiamare anche tutti i cibi (in questo caso si dice "siluro" e tutti i componenti devono reggere un loro compagno sdraiato sulle loro braccia).



# FRUTTA E VERDURA

## AMBIENTE



## MATERIALI



## MOVIMENTO



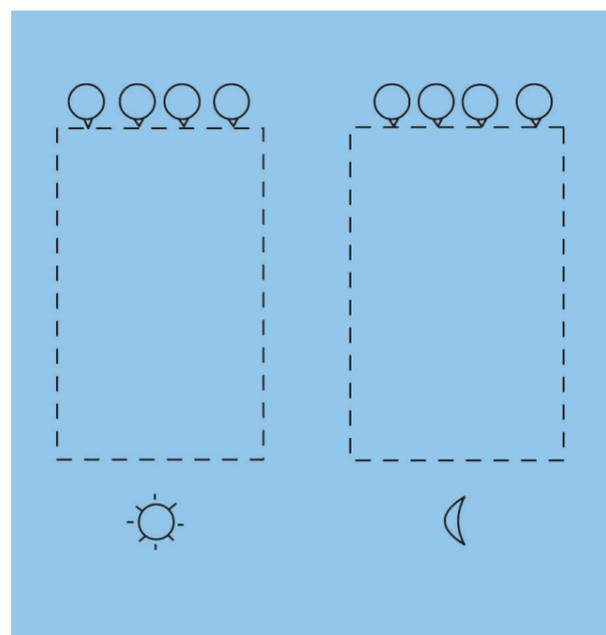
## DESCRIZIONE DEL GIOCO

Disegnare 2 rettangoli di 30 x 15 metri a distanza di 2 o 3 metri uno dall'altro.  
Dividere i bambini in due squadre: quella del "frutta" e quella della "verdura".  
Ogni squadra si dispone sul lato corto del proprio rettangolo.

Al comando dell'insegnante "Frutta!", la squadra della frutta deve rincorrere e toccare gli avversari della "Verdura", che devono attraversare il proprio rettangolo e arrivare sul lato opposto per salvarsi.  
Se l'insegnante chiama "Verdura!", la squadra della verdura deve rincorrere e quella della frutta scappa.  
Si può giocare ad eliminazione o a punti.

## VARIANTI

Al posto di frutta e verdura si possono indicare singoli alimenti o altri gruppi alimentari.  
Variare le andature: saltare, correre, trottare, trottare lateralmente.



# STREGA COMANDA VERDURA

## AMBIENTE



## MATERIALI

## MOVIMENTO

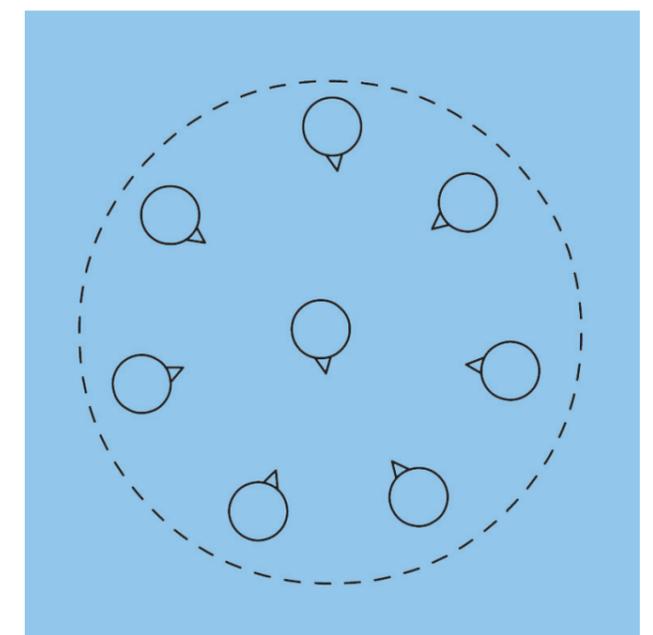


## DESCRIZIONE DEL GIOCO

I bambini si dispongono in cerchio attorno ad un bambino che assume per primo il ruolo della strega.  
Il bambino al centro dice "Strega comanda verdura!" e gli altri bambini in coro chiedono "Che verdura?".  
Il bambino al centro sceglie un verdura e cerca di acchiappare i bambini che corrono a toccare qualcosa del colore di quella verdura.  
Chi riesce a toccare un oggetto del colore corretto si salva dalla strega, chi non ci riesce e viene toccato dalla strega è preso e diventa la nuova strega.

## VARIANTI

Si può utilizzare il nome della frutta al posto della verdura.



# TIRO ALLA FUNE

## AMBIENTE



## MATERIALI

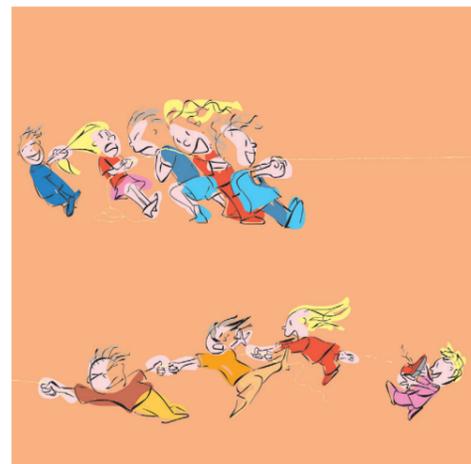
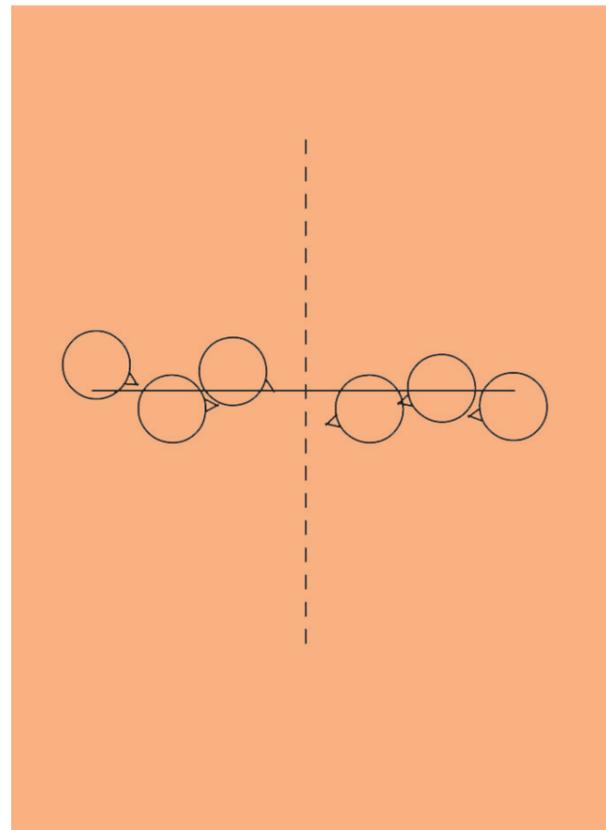


## MOVIMENTO



## DESCRIZIONE DEL GIOCO

Annodare un fazzoletto a metà fune e segnare sul terreno la linea di metà campo. Dividere i bambini in due squadre e far prendere loro posizione uno dietro l'altro in modo che tutti possano afferrare la fune con una mano. L'insegnante pone alternativamente alle due squadre domande sull'alimentazione. Ogni volta che c'è un errore viene eliminato 1 concorrente della squadra che ha sbagliato. Dopo la serie di domande concordate (3 o 5 a seconda del numero dei giocatori) si inizia a tirare. L'obiettivo di ogni squadra è portare il fazzoletto e tutta l'altra squadra dalla propria parte di campo, oltre la linea tracciata a terra. Ovviamente sarà più facile vincere per la squadra che ha fatto meno errori e ha quindi più giocatori che tirano dalla sua parte. Una squadra può vincere (o conquistare un punto) anche ogni 3 falli dell'avversario (cioè quando un concorrente viene eliminato).



# SACCO NERO SACCO BIANCO

## AMBIENTE



## MATERIALI



## MOVIMENTO

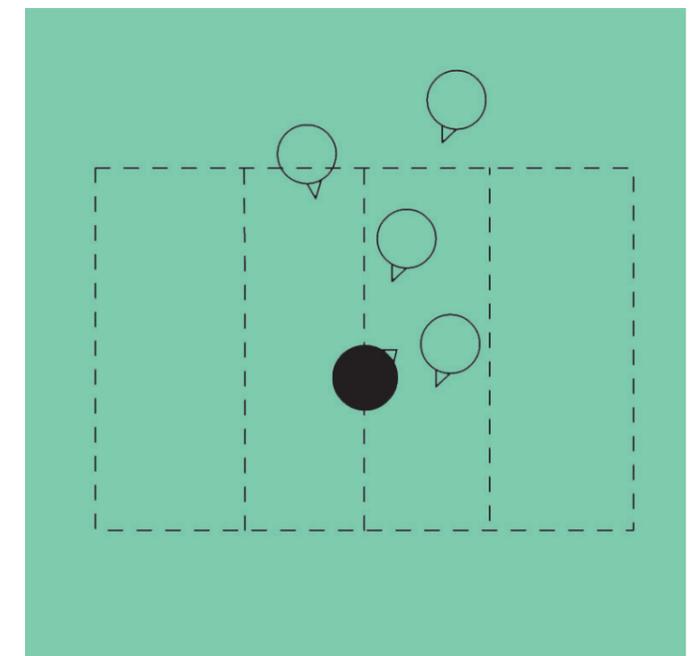


## DESCRIZIONE DEL GIOCO

Disegnare un rettangolo di gioco di 9 x 18 metri. Tracciare la metà campo e altre 2 linee parallele a 3 metri da questa. Il bambino con la casacca "sacco nero" e il bambino con la casacca "sacco bianco" devono muoversi tra queste 2 linee e cercare di prendere tutti i bambini che tentano di attraversare il campo per raggiungere il lato opposto. I bambini avranno dei cartoncini attaccati alla maglietta con scritto il nome di 1 oggetto da riporre nella spazzatura (sacco nero) o da poter riciclare per evitare lo spreco (sacco bianco). Quando tutti i bambini vengono presi si dà un punto per ogni oggetto messo nel sacco giusto e se ne toglie uno per ogni errore.

## VARIANTI

Nel sacco nero vanno cibi "spazzatura" tipo patatine, ecc. Nel sacco bianco cibi che fanno bene. In questo caso i bambini all'interno del rettangolo avranno i nomi di vari cibi.



# SACCO PIENO/SACCO VUOTO DEI PASTI

## AMBIENTE



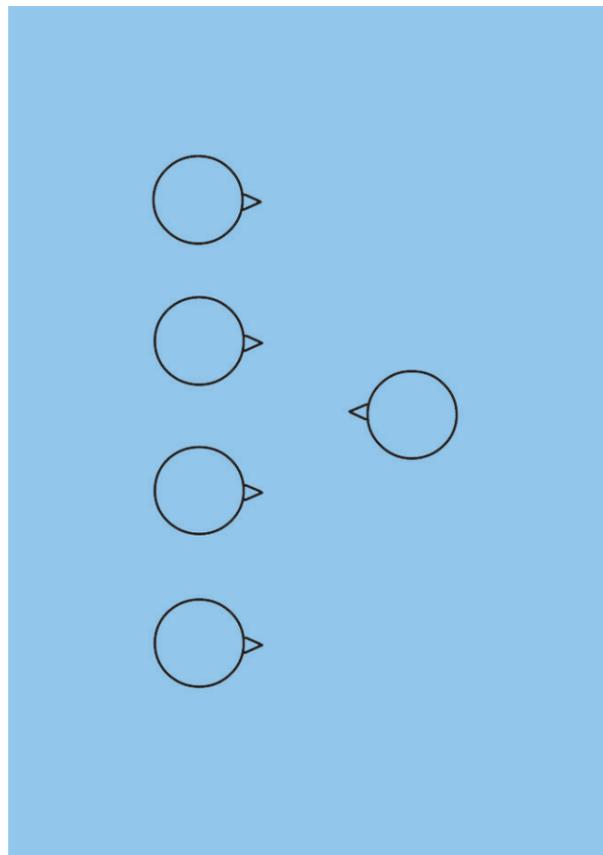
## MATERIALI

## MOVIMENTO



## DESCRIZIONE DEL GIOCO

Tutti i bambini si dispongono davanti all'insegnante che può dare 7 tipi di comando in ordine variabile. I partecipanti devono riuscire a eseguirli in un crescendo di velocità. Chi sbaglia viene squalificato. Ai comandi "Colazione!" "Pranzo!" e "Cena!" bisogna stare in piedi, ai comandi "Fuoripasto!" e "Dopo-cena" ci si deve abbassare completamente (accovacciati) e ai comandi "Spuntino!" e "Merenda!" bisogna abbassarsi solo un po', restando quindi a metà tra sacco pieno e sacco vuoto.



# SALTO DELLA CORDA

## AMBIENTE



## MATERIALI



## MOVIMENTO



## DESCRIZIONE DEL GIOCO

Due bambini fanno girare la corda in modo cadenzato mentre un terzo bambino salta. Ad ogni salto si ripetono i nomi degli alimenti. Se non viene in mente alcun nome o si sbaglia il salto, si viene eliminati.

