

"1,2,3... freeze!"

Il tradizionale gioco "1,2,3... stella!" si può riproporre in una versione più elaborata, poiché è possibile aggiungere una varietà di richieste coordinative sul percorso che i bambini/ragazzi devono compiere prima di arrivare alla "base".

Pur mantenendo le stesse semplici regole, l'organizzazione e gli spazi sono stati necessariamente rivisti, per rispettare le corrette distanze interpersonali e gli altri criteri di prevenzione del contagio.

Organizzazione

Si realizza un percorso per ciascun giocatore, a una distanza di 3 metri lateralmente l'uno dall'altro.

È possibile inserire diversi tipi di attrezzature per consentire l'esercitazione di varie abilità motorie.

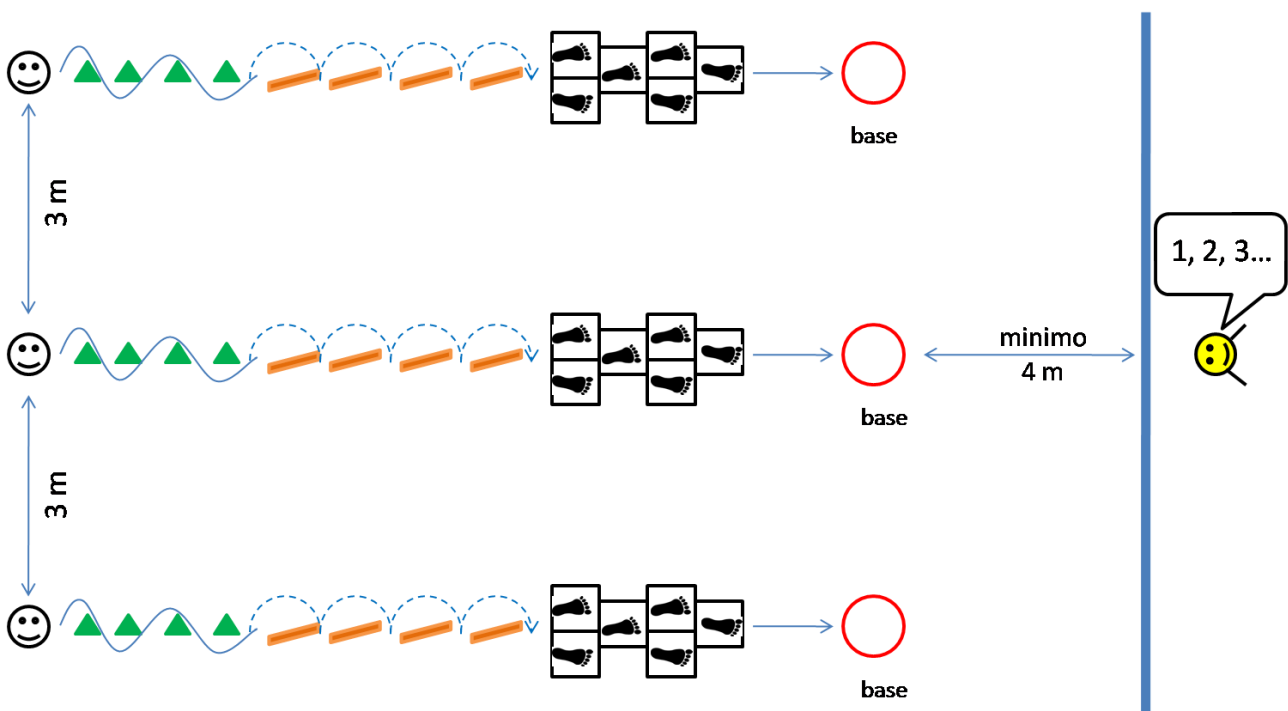
Nello schema sottostante, ad esempio, sono stati inseriti delimitatori tra i quali effettuare una corsa a slalom, dei piccoli ostacoli da saltare, una griglia tipo "gioco della campana", nella quale saltare a piedi uniti o a un piede, alternativamente, infine un piccolo tratto di corsa per entrare poi all'interno del cerchio posto a terra, che rappresenta la "base".

Ogni partecipante parte all'inizio del proprio percorso. Un bambino assume il ruolo di "guardiano" (disegnato in giallo) ed è posto dietro una linea distante almeno 4 metri dalle basi, voltato di spalle rispetto ai compagni.

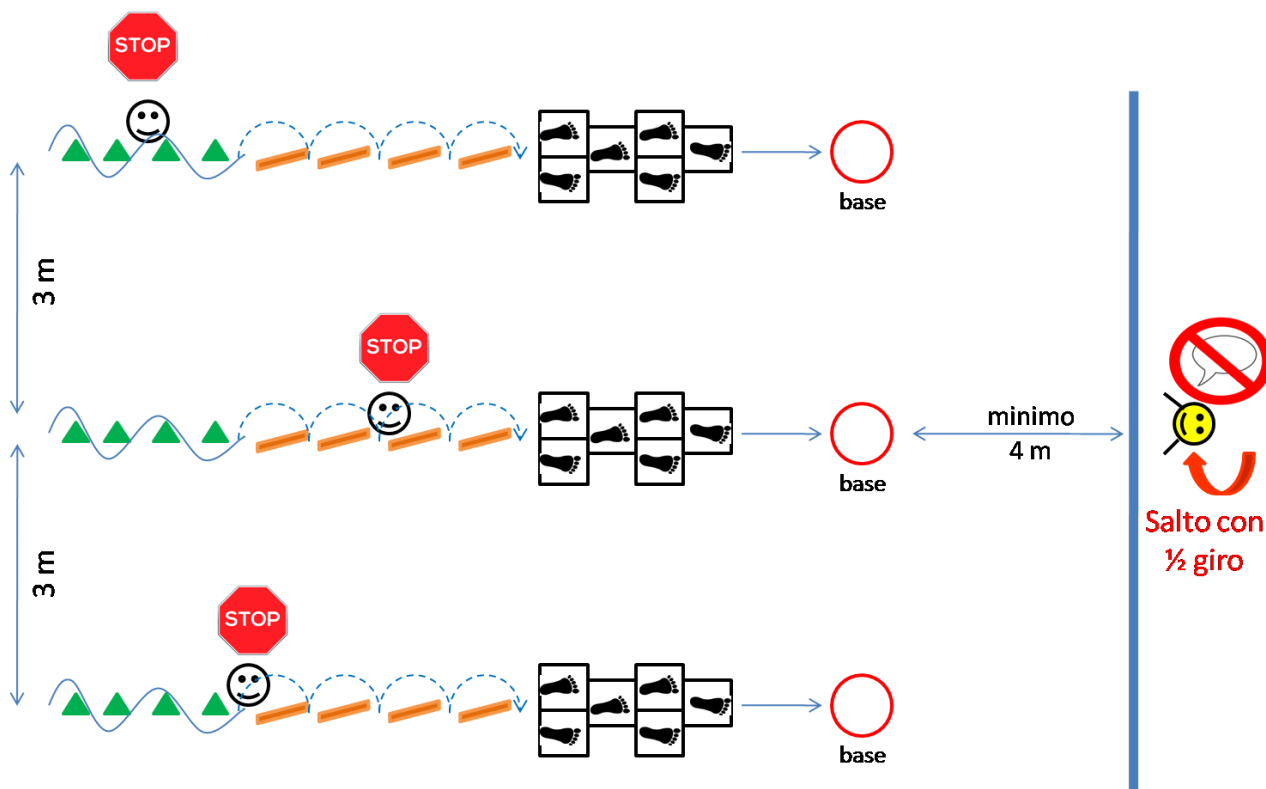
Come giocare

Ogni partecipante dovrà affrontare il proprio percorso, con l'obiettivo di raggiungere per primo la base. I giocatori possono avanzare e muoversi per raggiungere le basi soltanto quando il guardiano è girato e dunque non può vederli.

Per dare il via al gioco il guardiano, voltato di spalle, dovrà contare ad alta voce: "1, 2, 3..." per poi saltare a piedi uniti sul posto, effettuando mezzo giro in volo e ritrovandosi di fronte ai compagni, **SENZA DIRE ALTRO**.



In quell'istante, i compagni sui percorsi dovranno immobilizzarsi, "congelandosi" sul posto, nella posizione in cui si trovano quando il guardiano si gira e può vederli.



Se il guardiano vede il movimento di uno o più giocatori, dopo essersi girato di fronte a loro, questi dovranno tornare al punto di partenza. Colui che arriva per primo alla base vince e prende il posto del guardiano nel turno di gioco successivo.

Varianti e modulazione della difficoltà

È possibile modificare la tipologia di percorso, renderlo più lungo o più corto, modificando le richieste motorie e coordinative a seconda dell'età dei partecipanti.

È anzi auspicabile che si proponga la **maggior varietà possibile di attività** nel costruire i percorsi di volta in volta.

In questo gioco si può inoltre inserire l'uso del **pallone, unicamente in forma individuale**, senza passaggio ad altri, richiedendo l'esecuzione di piccoli esercizi di *handling* combinati nel percorso, come ad esempio:

- passaggi con cambio di mano intorno alla vita;
- passaggi con cambio di mano intorno alle gambe, con traiettoria del pallone "ad 8";
- piccoli lanci e riprese al volo del pallone (in questo caso, si dovrà anche valutare il momento giusto per lanciare la palla in aria e con quale altezza, dunque con quale forza, per non essere colti in movimento nel momento in cui il guardiano si volterà per guardare i giocatori);
- trasporto del pallone con i piedi nel percorso.

Naturalmente, è sempre molto importante il rispetto delle **distanze** di sicurezza corrette tra i partecipanti.

NOTA METODOLOGICA:

Una volta comprese le regole del gioco da parte dei bambini, cercare di ridurre al minimo le indicazioni da parte di figure esterne **durante** il suo svolgimento e favorire **l'esplorazione e la ricerca individuale delle soluzioni**, avendo come obiettivo la maggiore autogestione possibile da parte dei partecipanti, in maniera commisurata all'età.

In questo gioco l'allenatore dovrebbe osservare attentamente, chiarire eventuali dubbi, fungere da mediatore dei conflitti se necessario, coinvolgere e trasmettere entusiasmo, evitando però di fornire troppe istruzioni su "come fare", lasciando i bambini/ragazzi liberi di esplorare e testare soluzioni personali.

Si possono inserire, invece, **brevissimi** momenti di discussione, con **domande** che stimolano la riflessione, **dopo** il gioco o nelle pause:

"Mi dici come hai fatto a non farti cogliere in movimento?",

"Quale punto del percorso era più difficile? Come mai?",

"Perché il guardiano spesso ti vedeva in movimento?",

"Cosa potresti fare per non essere visto facilmente?"

... **"Riproviamo!"**

Attenzione a non fornire le risposte a tali domande: l'obiettivo è far sperimentare le LORO SOLUZIONI, dopo che avranno fornito le LORO RISPOSTE.