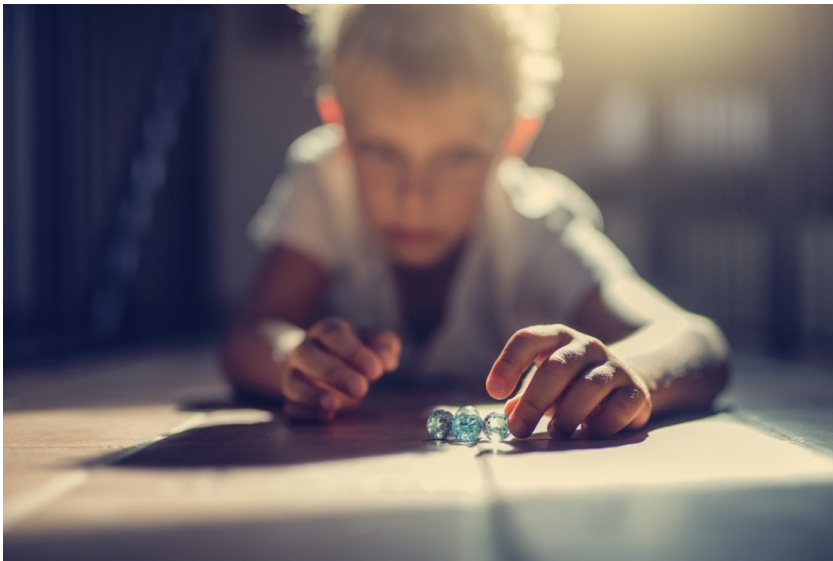




13 Giugno 2018

5 giochi tradizionali che fanno bene ai bambini



Giocare rende più abili ed intelligenti. In particolare, il gioco tradizionale permette di sviluppare abilità fisiche e psicologiche importanti, si pratica all'aperto e a costo zero. Cinque esempi per iniziare, con tanto di regole e valore educativo

di Adelia Lucattini, psichiatra e presidente SIPSleS

I giochi tradizionali sono uno strumento straordinario nello sviluppare le capacità fisiche e psicologiche dei bambini: velocità, riflessi, precisione, coordinazione, visione tridimensionale, percezione di sé stessi nello spazio, senso del ritmo e del tempo.

Il gioco avvicina alla realtà, aiuta a costruire nuove dimensioni e mondi nei bambini, mentre sviluppa la fantasia e migliora le qualità fisiche e psicologiche. Giocare rende più abili ed intelligenti. Alcuni giochi possono essere fatti con i genitori, altri da soli. E tutto a costo zero. Ecco come alcuni dei più antichi giochi all'aperto aiutano nello sviluppo di certe abilità

1) GIOCO DELLA CAMPANA per sviluppare l'equilibrio

La sua storia viene da lontano. Nell'antica Roma, un suo tracciato è ancor oggi visibile inciso sul lastricato del Foro Romano, veniva praticato con il nome di gioco del "claudus", "il gioco dello zoppo" per la regola di saltellare da una casella all'altra su un piede solo.

Dove si gioca: l'importanza di preparare il campo. Bisogna avere a disposizione un piccolo spazio su cui disegnare il percorso. Sulla terra battuta o sulla sabbia, il percorso può essere inciso sopra con un piccolo sasso, un bastoncino o qualsiasi altro oggetto appuntito. Su marciapiedi,

asfalto stradale o su altre superficie lisce, si può disegnare con un gessetto. Il percorso classico è composto dieci caselle rettangolari numerate in progressione che si susseguono regolarmente in fila indiana tranne due blocchi con due caselle affiancate. L'ultima casella è la "base", rettangolare oppure a semicerchio, nella quale il giocatore deve girarsi per completare il percorso per poi ripercorrerlo a ritroso.

Come si gioca. Ogni giocatore deve avere un proprio "contrassegno", un sasso piccolo e non troppo liscio o un tappo di bottiglia a corona. Il contrassegno deve atterrare all'interno dello scomparto senza toccare nessuna linea o rimbalzarne fuori.

Il giocatore quindi saltella su un solo piede di casella in casella lungo tutto il percorso, ma senza mai entrare nel riquadro in cui è presente il suo contrassegno, cosa che in determinati casi lo costringe ad effettuare un salto più lungo del solito. Le caselle possono essere toccate solo con un piede, ma i blocchi di due caselle affiancate consentono di appoggiare contemporaneamente entrambi i piedi (uno in ciascuna casella, sempre che una delle due non sia occupata dal contrassegno), permettendo eventualmente di recuperare l'equilibrio. Se nel percorrere il tracciato il giocatore pesta una linea, non visita la casella dovuta o perde l'equilibrio, il turno passa al giocatore successivo. Quando sarà nuovamente il suo turno, il primo partecipante riprenderà il gioco dal punto in cui si era interrotto. Dopo aver completato con successo il percorso di andata e ritorno, il giocatore lancia la sua pietra nella casella numero due e così via.

Come si vince. Vince chi per primo visita con il proprio contrassegno tutte le caselle, completando ogni volta il percorso.

Il valore psicologico del gioco. Equilibrio, coordinazione, precisione nel tiro e tenuta psicologica rispetto all'errore. La capacità di disegnare a mano libera un "campo grande" mantenendo le proporzioni del "campo piccolo" che di solito viene prima disegnato da un lato e concordato tra i vari giocatori. Se i bambini sono piccoli il modellino può essere creato da un adulto e i bambini disegnarlo tutti insieme a turno rendendo sociale un gioco che è individuale.

2) MOSCA CIECA per imparare trucchi senza barare

È un gioco molto antico, Macrobio scrittore romano del V secolo lo citava chiamandolo "mosca di rame". Nell'Inghilterra vittoriana il gioco ebbe di nuovo un momento di grande popolarità tanto che veniva giocato al chiuso, anche dagli adulti. Oggi è diffuso in molti paesi del mondo, ha nomi diversi ma le stesse regole.

Dove si gioca. All'aperto o in una stanza abbastanza grande vuota.

Come si gioca. Decisi i giocatori, uno viene scelto a sorte e bendato, diventando così a "mosca cieca". Viene fatto girare più volte su sé stesso per "disorientarlo" e al via deve riuscire a toccare gli altri, che possono muoversi liberamente all'intorno senza allontanarsi.

Come si vince. Appena la "mosca" tocca un giocatore, questo prende il suo posto. In alcune varianti la "mosca" deve riconoscere il giocatore catturato (senza togliersi la benda) perché possa prendere il suo posto. "Mosca cieca" somiglia al gioco del nascondino ma giocato al contrario.

Il valore psicologico del gioco. Nel giocatore che fa la mosca cieca l'abilità nel rintracciare i compagni utilizzando tutti i sensi tranne la vista e nei giocatori la capacità di avvicinarsi senza farsi scoprire e toccare, con movimenti rapidi, sinuosi, controllati e in silenzio, difficilissimo non ridere per i gesti goffi della "mosca" e per la gioia di sfuggire alla cattura. Inoltre, una parte importante del gioco è riuscire a vedere sotto la benda senza farsi scoprire e mantenere il "segreto", fa parte della regola del gioco imparare trucchi senza per questo barare, **distinguendo così l'abilità dall'inganno.**

3) QUATTRO CANTONI per trovare il proprio posto nel mondo

I quattro cantoni è un gioco da bambini si gioca in genere all'aperto o in una stanza abbastanza grande in caso di pioggia. I giocatori devono essere almeno cinque.

Dove si gioca: il campo come spazio fisico e mentale. I giocatori creano sulla sabbia o su di

uno spazio abbastanza ampio un campo più o meno quadrato abbastanza grande da permettere di correre da un lato all'altro e da un angolo all'altro. Questo dipenderà dall'età, quindi dall'altezza, dei giocatori. Il campo è allo stesso tempo uno spazio fisico in cui i giocatori si muovono e uno spazio mentale entro quale orientare il proprio corpo, contenere le emozioni, intuire e pensare "strategie" di gioco.

Come si gioca. Un giocatore, scelto in genere per sorteggio, sta nel mezzo, mentre gli altri si posizionano nei quattro "cantoni" ovvero gli angoli dello spazio di gioco. Il "cantone" è uno spazio che protegge e rende sicuri ma che ha senso soltanto nel momento in cui può essere lasciato per conquistare un altro cantone, un'altra meta, andare avanti misurandosi con sé stessi e con gli altri giocatori. Lo scopo del gioco è scambiarsi di posto occupando il cantone libero senza farsi rubare il posto dal giocatore che sta al centro. Chi rimane senza angolo va al centro e dovrà cercare di conquistare il suo cantone mentre gli altri giocatori si scambiano di posto. Se i giocatori sono più di cinque, esiste una variante del gioco in cui il campo avrà più cantoni e anche i giocatori al centro potranno essere due o più.

Come si vince. In questo gioco non c'è un vero vincitore, è un gioco in cui i bambini si misurano tra di loro, gareggiano per velocità, abilità nello scambiarsi segnali prima di muoversi e una **metafora della possibilità di trovare il proprio posto nel mondo**, come nel gioco, sapendo che se pur qualche volta potrà accadere di restare "fuori" il rientro è sempre possibile e un angolo sicuro in cui ripararsi sarà sempre possibile conquistarlo, lottare per mantenerlo, perderlo e riaverlo, senza che nessuno si faccia male.

Il valore psicologico del gioco. Fisicamente sviluppa rapidità, prontezza e visione del gioco. Di fatto è un gioco di squadra in cui i vari giocatori fanno parte della stessa squadra, senza avversari, un modo per misurarsi con sé stessi e con gli altri in compagnia, senza competizione poiché non c'è una posta in palio. Un gioco che insegna il piacere di giocare, senza un premio come scopo finale: il gioco finisce infatti quando la stanchezza ha la meglio!

4) RUBABANDIERA per conquistare destrezza e tattica

Si gioca all'aperto o in un ambiente abbastanza grande. Si formano due squadre con lo stesso numero di giocatori, più un giocatore che è il "porta-bandiera".

Dove si gioca: il campo come "casa". Per delimitare la casa delle due squadre, si traccia una linea retta al centro del campo da gioco e altre due linee parallele alla stessa distanza dalla linea centrale.

Come si gioca: la squadra come "team". I giocatori di ogni squadra si allineano lungo la linea della propria casa, le due squadre una di fronte all'altra. Il numero dei giocatori è libero purché siano uguali nelle due squadre. A ogni giocatore viene assegnato un numero in ordine progressivo partendo da un estremo della fila, il primo giocatore sarà il numero 1, il giocatore di fianco a lui il numero 2 e così via. Il porta-bandiera sta in piedi, a lato della linea centrale tenendo con la mano un fazzoletto o un pezzo di stoffa (bandiera), con il braccio ben disteso in avanti. A questo punto il porta-bandiera inizia a chiamare un numero a sua scelta. I due giocatori delle due squadre, corrispondenti al numero chiamato, devono correre verso il porta-bandiera cercando di rubare la bandiera il che può avvenire in due modi: afferrare la bandiera prima che lo faccia l'altro e arrivare all'interno della propria casa senza essere toccati dall'avversario o se non si riesce ad afferrare la bandiera per primo; oppure toccare l'altro giocatore prima che arrivi nella sua casa. La squadra del giocatore che ruba la bandiera guadagna il punto. Naturalmente non valgono contatti volontari violenti o in parti sensibili (testa, stomaco, ecc.). Regola fondamentale è che i giocatori non devono farsi male, è un gioco di abilità, velocità, destrezza, tattica. Il contatto fisico può avvenire solo per "sfioramento". In caso i giocatori afferrino contemporaneamente la bandiera il punto viene annullato, i giocatori tornano al loro posto e il "porta bandiera" può procedere chiamando altri due numeri o facendo ripetere l'azione agli stessi giocatori. I giocatori più esperti possono inseguire l'avversario e strappargli la bandiera di mano prima che arrivi alla propria "casa", in quel caso il punto è della squadra che porta la bandiera dietro la linea della propria squadra.

Come si vince. Ogni volta che viene assegnato un punto, la bandiera torna al porta-bandiera, che chiamerà un altro numero. Una volta che tutti i giocatori saranno stati chiamati, vengono contati i punti: vince la squadra che accumula più punti.

Il valore psicologico del gioco. Riflessi, scatto alla partenza, prontezza di risposta, capacità di mantenere la giusta distanza dall'avversario, rapidità nella corsa, rispetto delle regole, senso della squadra. Non a caso la base della propria squadra è chiamata "casa", i giocatori sono come una famiglia e la bandiera è la ricompensa, simbolicamente il "cibo" di cui tutta la squadra/famiglia si nutre ed a cui ognuno contribuisce secondo le proprie capacità, abilità, competenze, limiti e difficoltà.

Solitamente anche la squadra che perde ha un suo punteggio, a significare che se il gioco è leale, nessuno rimarrà mai senza nutrimento e anche la sconfitta sarà meno dolorosa ed il dispiacere più sopportabile. Una bella regola di questo gioco è che quando si ricomincia i giocatori delle due squadre si mescolano, in modo da formare una nuova famiglia e consolidare l'amicizia tra tutti.

Questo gioco proprio per le sue caratteristiche tecniche, fisiche e psicologiche, è tra l'altro, molto utilizzato nella **preparazione atletica dei piccoli schermatori di tutte le armi, fioretto, spada e sciabola!**

5) BIGLIE per allenare la motricità fine e preparare all'agonismo

Il gioco delle biglie come lo conosciamo è recente, nell'antica Roma i bambini giocavano con le noci ed era un gioco così comune che il passaggio dall'infanzia all'età adulta, era detto "relinquere nuce" Lasciare le noci" e con loro l'infanzia. Le prime testimonianze delle biglie come noi le conosciamo, costruite come gioco, per giocare, risalgono intorno al 1700. La biglia o bilia, è una qualunque pallina delle dimensioni tra 1 e 2 centimetri. Il materiale più usato per le biglie era ed è ancora il vetro, generalmente colorato in varie tonalità, sia per bellezza che perché ogni giocatore o ogni squadra possa riconoscerle più facilmente. In passato venivano usate biglie anche di altri materiali, di quelli più facilmente reperibili o di riciclo, ad esempio le biglie di acciaio erano ricavate da grossi vecchi cuscinetti a sfera, di osso o di corno, regalate ai bambini come portafortuna poiché considerate di buon auspicio. Ed infine di coccio, grezza o colorata, facili da fare anche per i bambini prima di utilizzarle per giocare. Dagli anni '70 esiste un tipo di biglie in plastica, più grandi rispetto alle tradizionali biglie di vetro, con stampata al loro interno l'immagine di sportivi famosi, inizialmente. Questo tipo di biglie vengono usate soprattutto per il gioco sulla sabbia, perché più leggere e maneggevoli anche per i bambini più piccoli.

Dove si gioca: costruire una pista. Costruire la pista, che spesso imita qualche famoso circuito automobilistico, è un momento di grande socialità, creatività ed emozione. I bambini tracciano prima il percorso, sulla sabbia un bambino più grande o un genitore, trascina lentamente afferrandolo saldamente per i piedi, un bambino più piccolo e leggero che deve stare attento a non perdere la presa. Grandi e piccoli collaborano all'impresa, nessuno escluso. Poi vengono costruite con la sabbia, paraboliche, ponticelli, buche, trappole di varia difficoltà. Quando la pista è pronta inizia il gioco. Viene fatto un elenco dei giocatori tirando a sorte ed ogni giocatore tira in ordine di chiamata. Vince chi taglia per primo il traguardo. Non vi è limite di gare, è un gioco che può essere lasciato anche per il giorno successivo! I giochi con le biglie erano molto praticati in passato, quando i bambini giocavano all'aria aperta ed avevano a disposizione spazi sterrati in cui costruire le piste o le buche. Oggi sopravvivono più che altro nelle spiagge ma molti bambini non le conoscono, sarebbe invece bene che i genitori le potessero insegnare, ecco il perché.

Come si gioca. Le biglie sono usate in vari giochi:

- su "pista" disegnata su sabbia, terra, selciato
- centrando "buche" scavate o disegnate per terra; tipo "mini-golf a mini nude"
- colpire le biglie avversarie con regole identiche o simili al gioco delle "bocce"

Come si vince. La spinta, ovvero il movimento delle palline sulla pista è ottenuto in due modi diversi: con un movimento rapido del dito medio contrapposto al pollice ("schicchera"), qualunque altro movimento non è consentito. Questo tipo di movimento è particolarmente per sviluppare la

motricità fine delle mani, a calibrare la forza, e a dare una direzione utilizzando un tipo movimento simile alla “prensione” della matita o delle bacchette cinesi, ma in modo dinamico, in movimento, non statico. In questo modo viene sollecitata la coordinazione motoria e spaziale tra pollice, medio e indice, mentre anulare e mignolo non sono usati, proprio come nella prensione corretta di una matita o una penna a sfera. Inoltre, la vista partecipa al risultato per valutare la distanza tra la pallina e il traguardo.

Il valore psicologico del gioco. Psicologicamente è un gioco che sviluppa l'**agonismo**, ma all'interno di una cornice emotiva (la pista) che funziona da contenitore psichico e reale per la spinta verso la vittoria e la gioia quando questa si realizza, ma anche della delusione quando non succede.

Altre versioni. Per il “mini-golf” a mani nude: è necessario fare un lancio verso l'alto, il cosiddetto “lancio aereo” che si effettua con un movimento rapido del pollice appoggiato sull'indice e tenuto fermo dal medio. Insomma, una piccola “catapulta”. Ogni giocatore dovrà cercare di far centro nella “buca” o dentro un cerchio disegnato, meglio se sulla terra o una superficie non liscia. Per un “Mini-bocce” in allegria, invece, le biglie possono essere usate esattamente come le bocce, giocando individualmente o a squadre. Sarà prima disegnato un piccolo campo e la tecnica può essere a “schiccherà”, a “catapulta” o facendole scivolare. Starà all'abilità e alla fantasia dei giocatori quale tecnica usare per raggiungere il proprio obiettivo.

di Adelia Lucattini, psichiatra e presidente SIPSleS 13 Giugno 2018

Vai all'articolo:

http://d.repubblica.it/life/2018/06/13/news/perche_giochi_tradizionali_fanno_bene_a_bambini_psicologia_regole_apprendimento_valore_gioco_squadra-4007128/