



# SOCIALITÀ

Ci vuole poco per combattere la solitudine e ritrovare la gioia di stare insieme.

## Riscopri il piacere di giocare con figli e nipoti

È possibile trasmettere la tradizione dei giochi popolari ai propri figli/nipoti replicandoli con le stesse modalità con cui venivano svolti in passato, al tempo stesso riflettendo sulle eventuali modifiche apportate negli anni successivi.

Quali erano i giochi che ti appassionavano da bambino? Di seguito riportiamo alcune delle nostre proposte, che potrai divertirti a realizzare con tutta la famiglia, coinvolgendo anche figli e/o nipoti!

# SPORT E SALUTE



## 1. LA CAMPANA

**Occorrente:** gessetti per tracciare il gioco, un sasso piatto (o qualcosa di simile).

Questo è uno dei giochi più antichi e diffusi nel mondo, si presenta con tantissime forme e varianti. In Italia è molto conosciuto e, a seconda delle Regioni o delle città, assume nomi differenti, come, ad esempio, campana, settimana, mondo, oltre a tanti altri. **Nella tua città come si chiama questo gioco? Quali sono le regole?**

Per giocare in modo tradizionale, si disegni tutti insieme dei riquadri sul pavimento del cortile o su una superficie simile, utilizzando dei gessetti colorati. I riquadri dovranno essere grandi abbastanza da contenere un piede: fate prendere le misure al partecipante con il piede più grande! Nonostante esistano delle varianti su come impostare il tracciato, il disegno più comune è quello riportato nell'immagine qui di fianco.

Il gioco ha inizio: il primo giocatore lancia il sasso all'interno della casella numero 1 e deve quindi saltare con un solo piede di casella in casella, fino alla fine del percorso, per poi ritornare indietro, il tutto senza entrare nel riquadro contrassegnato. Solo dove due riquadri sono affiancati è possibile appoggiare entrambi i piedi. Una volta giunto in prossimità della casella con il sasso, il giocatore deve raccoglierlo, mantenendo l'equilibrio, e tornare al punto di partenza.

**Se viene calpestata una linea o se si perde l'equilibrio, il turno passa al giocatore successivo.**

**Vince il gioco il primo che riesce a contrassegnare con il proprio sasso tutte le caselle e a completare ogni volta il percorso.**

Fare sport migliora i rapporti con i tuoi cari e aiuta a stringere nuove amicizie.

## #PiùSportPiùVita

Vai su [www.sportesalute.eu](http://www.sportesalute.eu) e seguici





## 2. IL SALTO DELLA CORDA LUNGA (O DELLA FUNE)

**Occorrente:** una corda di circa 4-6 metri di lunghezza o due funicelle legate ad un capo.

Due persone fanno ruotare la corda, mentre un altro dei partecipanti la salta. Si può saltare la corda anche in coppia o in gruppo.

La corda che ruota, inoltre, può essere saltata in tanti modi: saltando sul posto con un solo piede; con due piedi alternati; con due piedi pari.

Puoi stabilire i record con i tuoi figli/nipoti, cercando di superarli allenandovi insieme.

**Potrete anche sfidarvi con altre famiglie.**

**In quanti altri modi tu e la tua famiglia sapete saltare la corda lunga? Qual è il vostro record?**

Fare sport migliora i rapporti con i tuoi cari e aiuta a stringere nuove amicizie.

# #PiùSportPiùVita

Vai su [www.sportosalute.eu](http://www.sportosalute.eu) e seguici





### 3.LA CORSA COI SACCHI

**Occorrente:** tanti sacchi quanti sono i partecipanti; 4 zaini o due corde (o altri oggetti) per segnare la partenza e l'arrivo

I partecipanti (tu e gli altri membri della tua famiglia) infilano le gambe in un sacco, che terranno con le mani, portandone il bordo fino all'altezza della vita. Tutti i concorrenti si dispongono lungo la linea di partenza e, al via, inizia una corsa di velocità, durante la quale è obbligatorio rimanere con le gambe dentro al proprio sacco, pena squalifica.

**Vince la corsa chi arriva per primo al traguardo.**

**Tu e la tua famiglia siete diventati imbattibili? Provate a coinvolgere anche i vicini e altri amici? Il divertimento sarà assicurato.**

Fare sport migliora i rapporti con i tuoi cari e aiuta a stringere nuove amicizie.

**#PiùSportPiùVita**



## 4. TIRO ALLA FUNE

**Occorrente:** una corda, preferibilmente di nylon intrecciato; un foglio A4; un fazzolettone.

Coinvolgi almeno un altro membro della tua famiglia, anche se più siete e meglio è! Poggiate un foglio per terra. Una volta tesa la corda, il suo centro, contrassegnato dal fazzolettone legato, dovrà coincidere con il punto in cui è posizionato il foglio. Il foglio rappresenta anche il punto oltre il quale occorre portare l'avversario/la squadra avversaria per vincere.

I concorrenti/le squadre si dispongono ai due lati della corda e la sollevano, tendendola. Al via, si inizia a tirare la corda verso di sé.

**Lo scopo è quello di portare l'altra squadra a superare il foglio poggiato a terra.**

**Tu e la tua famiglia come avete fatto le squadre? Chi è il più forte?**

Fare sport migliora i rapporti con i tuoi cari e aiuta a stringere nuove amicizie.

## #PiùSportPiùVita

Vai su [www.sportesalute.eu](http://www.sportesalute.eu) e seguici

