



SQUADRE IN GIOCO

METODOLOGIA

GIOCO-SPORT COOPERATIVO:

regole chiare, obiettivi comuni, punteggio di solidarietà anziché vittoria individuale.

Ogni prova unisce movimento e narrazione (es. staffetta in cui il testimone è una parola che prosegue la storia).

Il coach osserva, propone varianti, **facilita il dialogo strategico e il feedback tra pari**

COACH: Gigi Brandonisio



MUSCOLI (COMPETENZE ALLENATE)

- Solidarietà, fiducia reciproca e decision-making condiviso
- Creatività narrativa applicata al movimento
- Strategia di gruppo e problem solving cooperativo
- Coordinazione motoria, spazio-tempo e gestione dell'energia
- Comunicazione verbale e non-verbale (gesti, segni, ritmo)

BENEFICI

Sfide cooperative, staffette narrative e “puzzle corporei” trasformano l'attività sportiva in un **racconto collettivo**: ogni squadra vince quando tutti partecipano, ascoltano e immaginano soluzioni. Il gioco fisico diventa palestra di empatia, fantasia e strategia condivisa, rinforzando senso di appartenenza e autostima.

SPAZIO

Palestra o cortile suddiviso in tre zone (circuiti, staffetta, puzzle); area “pit-stop” per l'acqua e i debrief rapidi.

MATERIALI

Coni, cerchi, tappeti/pedane, funi corte, palle leggere, bacchetta-testimone, carte-parola/immagine, lavagna “punteggio solidarietà”, nastro adesivo per linee, cronometro.

REGOLE DI BENESSERE

- Nessun contatto spinto, si aspetta l'ultimo del gruppo,
- stop-segnale (mani in alto) = silenzio, pausa
- acqua libera;
- alternative motorie per chi necessita di minore impatto.

«Corriamo insieme la stessa storia: il tuo gesto completa il mio!»

1. ACCOGLIENZA & IDENTITÀ DI SQUADRA

Cerchio, divisione in squadre; ciascuna sceglie nome, gesto e “battito” (3 colpi) di riconoscimento.

2. RISCALDAMENTO “ECHO RUN”

Jog in fila: il primo inventa un gesto, gli altri lo ripetono fino al cambio leader.

3. CIRCUITO SOLIDARIETÀ

Percorso a stazioni (tappeti-zattera, tunnel-corda, trasporto palla su telo): si avanza solo se tutti arrivano; discussione lampo su strategia prima di partire.

4. STAFFETTA NARRATIVA

La bacchetta è una **carta-parola**; ogni giro aggiunge una frase alla storia comune segnata su lavagna. Fallo cadere? Si riparte insieme, nessuno perde.

5. PUZZLE CORPOREO

La squadra deve formare con i corpi figure/lettere indicate da carte-immagine (es. “ponte”, “drago”, “A”): serve coordinarsi, ascoltare idee e verificare dall'esterno.

6. MEQA-CHALLENGE “RACCONTO IN MOVIMENTO”

Combina circuito + staffetta + puzzle in una sequenza unica: si narra correndo, si costruisce figura finale, si chiude con il battito di squadra.

7. DEBRIEF

Cerchio: ognuno completa la frase «Oggi la nostra squadra ha...» (aiutato / inventato / cambiato idea / ascoltato).

Consegna del “punteggio solidarietà”.

VARIANTI E INCLUSIONE

- Spazi ridotti: mini-stazioni in linea e puzzle su tappeti.
- BES/disabilità: ruoli alternativi (time-keeper, narratore, motivatore), carte-immagine ad alta leggibilità, tempi più brevi con pause sensoriali, sostituzione circuiti con passaggi di oggetti.
- Gruppo numeroso: due circuiti paralleli che si incrociano in puzzle unico.

VALUTAZIONE RAPIDA

- Checklist (1-3): coinvolge tutti, propone almeno un'idea creativa, rispetta strategia comune, sostiene l'ultimo compagno.
- Semaforo emotivo + parola chiave in uscita.
- Nota coach su momenti di solidarietà concreta e strategie emergenti.

COMPITO PONTE – “SFIDA DI SQUADRA A CASA”

Inventa con un familiare o amico una **mini-staffetta narrativa** di 3 oggetti (es. cucchiaio, palla, libro). Racconta come la collaborazione ha cambiato il gioco e porta l'idea al prossimo incontro.