

---

# LINEE GUIDA PROGETTO GASP (GAME ACTIVITIES FOR SPORT PROMOTION)

---



## INDICE

*Introduzione, pag. 3*

*Gioco n°1: Strummula, pag.4*

*Gioco n°2: Ammucciaredda, pag.6*

*Gioco n°3: Acchiana u patri cu tutti i so figghi, pag.9*

*Gioco n°4: Rubabandiera, pag.11*

*Gioco n°5: Campana, pag.13*

*Gioco n°6: A mazza, pag.15*

*Gioco n°7: Tiro alla fune, pag.17*

*Gioco n°8: Boccia su strada, pag.20*

*Conclusioni, pag.22*

*Bibliografia, pag. 23*



## INTRODUZIONE

L'idea alla base di GASP (Game Activities for Sport Promotion) è quella di promuovere l'attività sportiva, uno stile di vita sano e valori fondamentali del star bene insieme, riscoprendo antichi giochi da strada e facendo riemergere tradizioni che fanno parte del patrimonio immateriale dell'Unione Europea. Il partenariato composto dal Cus Palermo (Italia), dall'Università di Murcia (Spagna), dall'Associazione Sportiva Dilettantistica Margherita Sport e Vita Basket (Italia) e da Trend Prima (Slovenia), grazie all'esperienza e la qualità mostrata negli anni nel settore della promozione dello sport, dell'inclusione sociale e dei progetti europei è certo della buona riuscita del progetto e lo curerà al dettaglio nella sua dimensione internazionale.

In particolare, alcuni degli 8 giochi che verranno implementati all'interno del progetto sono specifici della tradizione siciliana, dunque in linea con la realtà territoriale dove il Cus Palermo, organizzazione applicant del progetto, svolge la propria attività.

Lo scopo di questo documento è quello di fornire a tutti i coaches del progetto delle linee guida chiare per poter tenere al meglio il corso nelle rispettive realtà territoriali. Dunque, in questo documento, si troverà per ciascuno degli 8 giochi selezionati in primis la storia del gioco, poi il materiale necessario per il suo svolgimento, dopo la metodologia con la quale si ritiene il gioco debba essere svolto al fine di creare entusiasmo e partecipazione rispettando la tradizione e infine sono elencate anche le abilità che i partecipanti svilupperanno praticando ciascuna delle attività previste. Questo documento, inoltre, non è esclusivamente rivolto ai coaches e alle organizzazioni del partenariato ma verrà reso accessibile a chiunque abbia voglia di consultarlo, in linea con quella che è la filosofia partecipativa e inclusiva dello sport e dell'Unione Europea.

**NOTA: Oltre al materiale necessario per lo svolgimento dei singoli giochi, elencato nelle apposite sezioni, sarà necessario acquistare anche dell'abbigliamento sportivo per i partecipanti.**

## GIOCO N°1: STRUMMULA

### STORIA DEL GIOCO

Parliamo di uno dei giochi siciliani di una volta più famosi. La sua storia è davvero antica e affonda le radici del passato: si gioca così praticamente da sempre. Ecco un po' di curiosità e di fatti interessanti. Si fa presto a dire strummula, ma sapete che questo antico gioco siciliano vanta una storia molto antica? Ormai non si utilizza più ma, fino a circa quarant'anni fa, era uno dei giochi più diffusi: uno di quelli grazie ai quali si potevano trascorrere ore e ore spensierate. Nella trottola, realizzata in legno, veniva inserito un pezzo di ferro appuntito, intorno al quale veniva attorcigliata una cordicella. Il gioco consisteva nel tirare con forza questa sorta di "sfera" di legno, in modo da impartire alla stessa, mediante la cordicella, un moto rotatorio. Lo scopo era farla stare in equilibrio sulla punta metallica quanto più tempo possibile. Chi riusciva a farla stare in equilibrio più a lungo, vinceva la gara. Di solito, chi sbagliava il tiro o faceva ruotare per un tempo minore, doveva fare una penitenza decisa dagli altri. Questo gioco così semplice ha una grandissima tradizione: ve la raccontiamo. La trottola era un giocattolo diffuso tra i Greci e Romani. Ne parlavano già Callimaco e anche Catone. Il noto Censore romano la consigliava come passatempo per bambini. I Romani la chiamavano "turbo" e, all'epoca, era un gioco molto particolare. A quanto pare, si disegnava per terra un grande cerchio diviso in dieci settori numerali. Ad ognuno dei settori corrispondeva un punteggio. Lo scopo del gioco consisteva nel far roteare la trottola nel centro, raggiungendo così il massimo punteggio. La massima diffusione della trottola risale al XIV secolo, soprattutto in Inghilterra, dove era abbinata ad alcune cerimonie religiose. Il Martedì Grasso si organizzavano corse di trottole lungo le strade delle parrocchie. Quando una trottola smetteva di girare, veniva riposta fino all'anno successivo. Questo stesso tipo di giocattolo era diffuso anche tra gli abitanti del Nord e del Sud America molto prima dell'arrivo di Cristoforo Colombo.

### MATERIALE NECESSARIO

5 Strummule per ogni organizzazione partner del progetto

## METODOLOGIA DI GIOCO

Girare la cordicella attorno alla strummula partendo dal basso e verrà coperta circa metà strummula. In seguito lanciarla a terra con lo scopo di farla girare il più a lungo possibile. Considerando il numero di 20 partecipanti per organizzazione si consiglia di formare gruppi da 4 o da 5 ragazzi e organizzare delle giocose competizioni che facciano rivivere lo spirito originario del gioco. Vincerà la partita il giocatore il cui lancio farà girare più a lungo la strummula, dunque si raccomanda ai coaches di prendere i tempi dei lanci. Quando un giocatore sbaglia un lancio, cioè quando non riesce a far girare la strummula, gli altri ragazzi del gruppo possono scegliere una penalità per quel giocatore, il tutto in uno spirito giocoso e di aggregazione. Si consiglia inoltre di formare gruppi con bilanciamento di genere e di cambiarli più volte in modo da favorire legami e inclusione sociale.

## ABILITÀ SVILUPPATE

I partecipanti grazie al gioco della strummula svilupperanno abilità di coordinazione visiva-manuale.

## QUALCHE FOTO



## GIOCO N°2: AMMUCCIAREDDA

### STORIA DEL GIOCO

Il gioco si perde nel remoto passato. Abbiamo racconti del retore Polluce che, intorno al II secolo narra di un gioco all'aperto della Magna Grecia chiamato apodidraskinda, dal greco dialettale apodrason-skaso-kripdo = fuggire scappare nascondersi, mentre in alcune parti d'Europa lo si usava come rituale nei boschi per la ricerca dei segni naturali dell'inizio della primavera. Il gioco attuale, è comunque un'eredità del XVII secolo, quando lo si giocava tra i nobili come una delle poche forme di socializzazione e di corteggiamento tra giovani aristocratici, diffuso inizialmente in Italia, Francia e Spagna, quindi in tutta Europa.

6

### MATERIALE NECESSARIO

Nessuno.

### METODOLOGIA DI GIOCO

Dev'essere giocato in un luogo ampio e ricco di potenziali nascondigli (non necessariamente all'aperto, preferibilmente dove non vi siano oggetti fragili o delicati, dove non ci si possa fare male e dove si possa correre senza ostacoli); il luogo di partenza del gioco è detto "tana". Dalla "tana" prestabilita, un giocatore scelto con una rituale "conta", senza vedere (chiudendo gli occhi, preferibilmente con le palme delle mani e/o tenendo il viso contro un muro, tanto è vero che si definisce "accecato"), conta fino ad arrivare ad un numero deciso precedentemente, in modo da dare tempo agli altri giocatori di allontanarsi e trovare un nascondiglio. Si deve contare fino ad un numero concordato in precedenza da tutti, di solito corrispondente al numero dei giocatori da trovare moltiplicato per 10. Finito di contare, chi ha contato apre gli occhi gridando "Via!" o l'ultimo numero e comincia a cercare gli altri giocatori. Colui che ha contato deve cercare i giocatori almeno spostandosi dalla tana per un totale di 10 metri o stando davanti alla tana aspettando gli altri giocatori, ogni volta che trova o vede un giocatore nascosto deve correre fino alla "tana" e toccarla esclamando ad alta voce "tana per" (o "trovato") ed eventualmente il nome di chi ha trovato, precisando bene il luogo (es. dietro l'albero, dietro il divano, sotto il tavolo...); in questo modo "elimina" quel giocatore, che rimarrà "prigioniero" alla "tana", senza

impedire al "cercatore" di "tanare" gli altri, se uno si liberasse mentre il giocatore è trattenuto è da considerarsi preso. Il primo ad essere trovato dovrà accecarsi e contare nel turno successivo. Il cercatore di turno continua la sua ricerca degli altri concorrenti nascosti; se però un giocatore raggiunge la tana prima di essere visto e quindi trovato da chi ha contato, la tocca, dichiara ad alta voce "tana" (o "salvi me") ed è "libero". Il giocatore cercatore di turno dovrà quindi cercare gli avversari ma anche stare attento a presidiare la "tana", cercando di non allontanarsi troppo da essa, per evitare che qualcuno "faccia tana". Se l'ultimo giocatore nascosto riesce a raggiungere e a toccare la "tana", potrà esclamare "tana libera-tutti"! o semplicemente "liberi tutti" (o "salvi tutti"), liberando così tutti i giocatori già catturati, e il giocatore che era alla ricerca in quel turno di gioco sarà obbligato ad accecarsi di nuovo, a contare e a cercare anche nel turno successivo. Valutando gli spazi disponibili, si consiglia ai coaches di tutte le organizzazioni di formare più gruppi di gioco, ricordandosi il bilanciamento di genere e cambiando di tanto in tanto i giocatori dei vari gruppi in modo da favorire la formazione di legami sociali.

## ABILITÀ SVILUPPATE

I partecipanti potenzieranno le loro capacità di percezione dello spazio. Svilupperanno strategie utilizzando l'ingegno, sia per cercare, sia per nascondersi che per raggiungere la tana. Inoltre, cercando di raggiungere la tana faranno della sana attività motoria.

## QUALCHE FOTO





## GIOCO N°3: ACCHIANA U PATRI CU TUTTI I SO FIGGHI

### STORIA DEL GIOCO

Un gioco antico conosciuto in molti luoghi. Ci si divideva in due squadre. I ragazzini di una squadra si posizionavano in fila, uno dietro l'altro piegati con le mani sulle ginocchia e le teste in giù a creare una specie di muro umano. Il primo della fila stava piegato su di un compagno in piedi poggiato al muro: "il cuscino" (di solito il più mingherlino). L'altra squadra doveva saltare sopra questo cavalletto allungato, un ragazzino dopo l'altro gridando "acchiana u patri cu tutti i so figghi" (sale il padre con tutti i suoi figli). Saliti tutti, il gioco consisteva nel non cadere, pena di il cambio di ruolo, per un certo numero di secondi prestabilito. La difficoltà per questi consisteva nel fare salti abbastanza lunghi per lasciare spazio ai compagni, per gli altri la forza di reggere il peso senza "sconocchiare" cioè crollare sulle gambe. Un gioco che univa il divertimento all'aria aperta con la tradizione per il dialetto siciliano che oggi è sempre meno diffuso tra i giovani.

9

### MATERIALE NECESSARIO

Nessuno.

### METODOLOGIA DI GIOCO

In questo caso per ragioni fisiche si consiglia di formare due gruppi separati tra ragazzi e ragazze. Si ricorda che nella tradizione questo era un gioco prettamente maschile. Dunque, si consiglia di mettere "sotto" i partecipanti più forti fisicamente e far saltare sopra quelli più "mingherlini". Quindi alcuni dei partecipanti staranno sotto e altri prendendo la rincorsa salteranno in groppa con lo stesso movimento della cavallina. Lo scopo è quello di riuscire a creare una struttura umana che rimanga stabile per un tempo prestabilito. Scegliere il tempo in base alle capacità che si stima i partecipanti abbiano, preservando il clima giocoso di divertimento. Inoltre, nella tradizione siciliana è previsto che l'ultimo componente della struttura dopo il salto reciti questa filastrocca: "Quattru e quattru ottu, scarrica lu bottu; l'aceddu cu li pinni scarrica e vattinni: unu, dui e tri fannu vintitrì, unu dui e tri fannu vintitrì, ti dugnu

un pizzicuni e mi nni vaju.”. Si invitano i coaches delle altre organizzazioni a provare a creare una filastrocca carina per la propria realtà territoriale e per la propria lingua d’origine.

## **ABILITÀ SVILUPPATE**

Tramite il gioco di acchiana u patri cu tutti i so figghi i partecipanti svilupperanno le loro capacità di equilibrio resistenza e forza. Inoltre, si implementerà la fondamentale abilità di fare squadra per raggiungere un obiettivo.

## **QUALCHE FOTO**



## GIOCO N°4: RUBABANDIERA

### STORIA DEL GIOCO

Ruba bandiera è un classico gioco da strada, che solitamente si fa all'aperto, ma basta anche un ambiente grande. Le origini non si conoscono, ma circola una storiella di naufraghi che, issata una bandiera per chiedere soccorso, quando uno di loro la rubò per chiedere aiuto a una nave di passaggio, cominciò a essere inseguito dagli altri per sventolarla meglio.

11

### MATERIALE NECESSARIO

2 bandiere per organizzazione.

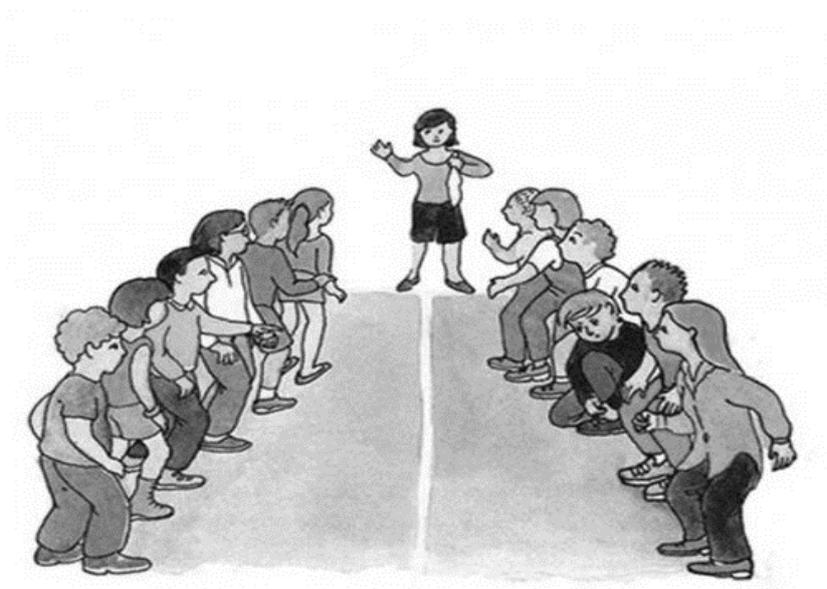
### METODOLOGIA DI GIOCO

Dividere i partecipanti in due squadre di numero uguale. Al centro del campo si traccia una linea retta e altre due linee vengono tracciate per creare la casa delle due squadre. Le squadre si posizionano una di fronte all'altra sulla propria riga: ogni giocatore ha un numero progressivo. Il porta bandiera, il quale può essere sia un coach che un partecipante, sta in piedi a metà tenendo in mano la bandiera, con il braccio teso in avanti. Il porta bandiera chiama un numero: i giocatori delle due squadre con il numero chiamato devono correre per rubare la bandiera e tornare a casa. Se l'avversario tocca chi ha la bandiera, la può prendere e correre a casa. Ogni bandiera riportata è un punto: vince la squadra che ha più punti. Si raccomanda ai coaches di posizionare i partecipanti in modo tale che le sfide risultino equilibrate. Cambiare più volte le squadre.

### ABILITÀ SVILUPPATE

Grazie al gioco del rubabandiera i partecipanti potenzieranno le loro capacità di reazione agli stimoli. Si lavorerà poi sulle componenti atletiche della velocità e della rapidità dei gesti.

QUALCHE FOTO



## GIOCO N°5 CAMPANA

### STORIA DEL GIOCO

Il gioco della campana ha fatto divertire generazioni di bambini. Si svolge in spazi aperti, giardini, cortili, è un passatempo che offre l'occasione al bambino di migliorare il suo senso dell'equilibrio e dello spazio. Il gioco della campana ha origini antichissime risalenti all'Antica Roma, quando veniva praticato con il nome di gioco del clàudus, cioè dello zoppo, con evidente riferimento alla regola di saltellare da una casella all'altra su un solo piede. Infatti, uno dei disegni più remoti di questo gioco si trova sulla pavimentazione del Foro Romano, nella capitale. Il merito della sua diffusione va sempre all'Impero Romano che costruì delle strade pavimentate per collegare i paesi asiatici con quelli europei. Furono proprio queste vie dalla superficie molto liscia ad ispirare il disegno della campana. Si racconta anche che furono gli stessi soldati romani a far conoscere il gioco ai bambini dei paesi che si trovavano sotto il dominio dell'Impero. Il gioco è conosciuto anche come mondo, settimana, scala o pampino e se si passa alla versione da tavoliere si trasforma nel gioco dei bottoni. Innumerevoli sono le varianti di questo gioco, conosciuto in tutto il mondo. Nei paesi anglo-sassoni si chiama Hopscotch, in Francia Marelles, in Germania Tempelhupfen, in India Ekaria Dukaria. E' conosciuto anche in Birmania dove i bambini giocano una variante che prevede di saltare con le mani messe sulle anche.

### MATERIALE NECESSARIO

Un paio di gessetti per organizzazione e qualche piccola pietra.

### METODOLOGIA DI GIOCO

Per decidere chi sarà il primo ad iniziare il gioco, si fa la conta. Il giocatore che inizia lancia nella prima casella il proprio contrassegno. Il contrassegno deve atterrare all'interno dello scomparto senza toccare nessuna linea o rimbalzarne fuori.

Le caselle possono essere toccate solo con un piede, ma i blocchi di due caselle affiancate consentono di appoggiare contemporaneamente entrambi i piedi, permettendo eventualmente

di recuperare l'equilibrio. Raggiunto lo scomparto finale (la base, o il cielo), il giocatore può fermarsi per poi voltarsi, effettuando mezzo giro, e rifare il percorso a ritroso, sempre rispettando la regola del singolo appoggio o del doppio appoggio dei piedi a seconda che si tratti di una casella singola o di due caselle affiancate. Giunto in corrispondenza del riquadro che contiene il proprio contrassegno, il giocatore lo deve raccogliere senza perdere l'equilibrio e completare il percorso tornando al punto di partenza. 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. Vince chi per primo visita con il proprio contrassegno tutte le caselle, completando ogni volta il percorso. Valutando gli spazi disponibili si consiglia vivamente ai coaches di tutte le organizzazioni di valutare di dividere i partecipanti in diversi gruppi, rispettando il bilanciamento di genere, in modo tale che il tempo di attesa di un singolo giocatore tra un turno e quello successivo non risulti eccessivamente lungo. Anche in questo caso, è bene far in modo che i gruppi ogni tanto cambino in modo tale da favorire la creazione di legami sociali tra tutti i partecipanti.

## ABILITÀ SVILUPPATE

Grazie alla pratica del gioco della campana i partecipanti affineranno le loro capacità di precisione del lancio, il loro senso dell'equilibrio e la loro percezione dello spazio.

## QUALCHE FOTO



## GIOCO N°6: A MAZZA

### STORIA DEL GIOCO

A Mazza, conosciuto forse meglio con il nome di “Lippa” è un antico gioco popolare diffuso dal Mediterraneo occidentale all'India, forse arrivato in Europa nel XV secolo. Viene considerato alla stregua di uno sport popolare e periodicamente se ne disputano tornei internazionali a livello agonistico. Nella cultura popolare di alcune regioni d'Italia il termine lippa viene utilizzato per descrivere qualcosa di particolarmente veloce (es. andar veloce come una lippa). Questo gioco in Italia viene chiamato con tantissimi nomi differenti in base alla località nella quale ci si trova.

### MATERIALE NECESSARIO

Almeno 2 pezzi di legno ricavati da manici di scopa o da rami secchi per ogni organizzazione. Il primo deve essere lungo dai 60 cm al metro, mentre il secondo 15-20 cm. Dunque, 2 manici di scopa per organizzazione. I coaches delle varie organizzazioni dovranno modellare manualmente i pezzi di legno con un coltello come da tradizione.

### METODOLOGIA DI GIOCO

All'inizio della partita si appoggia la lippa a terra e la si colpisce con la mazza su una delle due estremità appuntite. Se il tiro è eseguito nel modo esatto la lippa si alzerà in aria; una volta sospesa, prima che ritorni a terra, le si darà un altro colpo al volo cercando di mandarla il più lontano possibile. La direzione non è importante, quello che conta è la distanza coperta dal lancio. Una variante per complicare maggiormente il gioco consiste nel tracciare sul terreno un cerchio di due o tre metri ed una riga a dieci metri dal cerchio. Un giocatore (A) prende la mazza e si posiziona nel cerchio, l'altro giocatore (B) prende la lippa e si posiziona dietro la riga. Se B riesce a far cadere la riga nel cerchio, guadagna un punto a suo favore, e il gioco prosegue. Se A riesce a far uscire la lippa dal cerchio respingendola B corre a prenderla e, stando fermo nel punto in cui la lippa è caduta, la tira verso il cerchio. Se non riesce a centrare il cerchio (per la distanza o per la mira sbagliata) il punto va al giocatore A. A partita finita i ruoli si invertono.

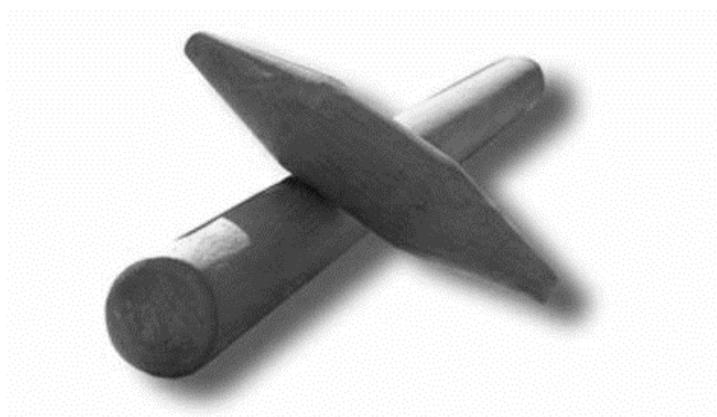
Si consiglia sempre a tutti i coaches di formare più gruppi e impostare a seconda degli spazi e delle abilità dei partecipanti una distanza o un punteggio come obiettivo in modo da rendere il gioco più divertente e competitivo in modo sano. Modificare di tanto in tanto la composizione dei gruppi, rispettando il bilanciamento di genere, in modo tale da rafforzare i legami sociali tra i partecipanti.

## **ABILITÀ SVILUPPATE**

Grazie al gioco della Mazza i partecipanti potenzieranno la loro capacità di coordinazione visiva manuale. Inoltre, svilupperanno potenza nel compimento del gesto atletico.

16

## **QUALCHE FOTO**



## GIOCO N°7: TIRO ALLA FUNE

### STORIA DEL GIOCO

Il tiro alla fune, come praticamente tutti gli altri sport, trae le sue remote origini da cerimonie rituali, documentate in paesi molto lontani come Birmania, Borneo, Corea, Nuova Zelanda, Congo e le Americhe. Connesso alla simbologia delle “forze contrastanti” (bene-male; vita-morte; luce-ombra; il cielo e la terra; yin e yang) era praticato in occasione di cerimonie propiziatorie di buon tempo e di abbondante raccolto, e di cerimonie funebri. La documentazione del tiro alla fune come sport risale ad un’iscrizione egiziana del 2.500 a.C. sulla tomba di Mezera-Ku in Sakkara. Negli antichi giochi olimpici (500 a.C.) il tiro alla fune era praticato sia come attività sportiva autonoma, sia come pratica di allenamento per altre discipline. Nel XII e XIV secolo risulta presente in Mongolia e Turchia; in Scandinavia e Germania è documentato intorno al mille. Nel XV e XVI secolo appare in Francia ed in Gran Bretagna ed è in questo periodo che nasce la prima regolamentazione selezionando gli atleti tra giovani di ugual peso. Il tiro alla fune come sport organizzato nasce in Europa verso la fine del secolo scorso: prima a livello di singoli Clubs, poi come Associazioni e Federazioni di Clubs. Il tiro alla fune fu sport olimpico per circa 50 anni (1870-1920); in seguito fu cancellato da una delibera presa a maggioranza dal Comitato Olimpico Internazionale quando si stabilì di ridurre il numero degli sport partecipanti. Se n’ebbe come conseguenza un’interruzione dell’attività internazionale, anche se in molti Stati la disciplina continuò, seguita da un largo numero di appassionati. Ogni singola Associazione Nazionale sviluppò una propria indipendente associazione: nel 1933 venne fondata la Federazione svedese, cui fece seguito nel 1958 quella inglese e nel 1959 l’olandese. Si ebbe così una ripresa dell’attività internazionale. Nel 1960, George Hutton della Federazione Inglese, prese l’iniziativa di organizzare una Federazione Internazionale, che poté attuare grazie alla collaborazione della federazione Svedese, dando così vita alla Tug of War International Federation (TWIF). Nel 1964 in Svezia si ebbero, ancora in forma sperimentale, i primi campionati europei della categoria 720Kg. Nel 1975, quando oltre a diverse federazioni di paesi europei si erano affiliate quelle di Stati extra europei, si tenne il primo campionato del mondo. Da allora il Campionato Europeo viene disputato, un anno sì un anno no, alternativamente al Campionato Mondiale. Sino ad oggi il Continente più forte è quello Europeo sia in campo maschile che in campo femminile.

## **MATERIALE NECESSARIO**

1 fune professionale per ogni organizzazione.

## **METODOLOGIA DI GIOCO**

Secondo il regolamento ufficiale della disciplina sportiva, due squadre di otto persone, il cui peso totale non deve superare quello massimo stabilito per la rispettiva categoria, si allineano ai due capi di una fune di circa 10 centimetri di circonferenza. Sulla fune è marcato il punto centrale; inoltre, viene marcato il punto su ogni lato distante 4 metri dal centro. La sfida inizia con il punto centrale sistemato in corrispondenza del centro del campo da gioco; l'obiettivo di ogni squadra è tirare l'altra squadra dalla propria parte in modo che il punto marcato più vicino agli avversari attraversi il centro del campo. Una squadra può vincere anche perché l'avversario ha commesso un fallo (che avviene, ad esempio, quando un concorrente cade o si siede). Ai fini del nostro progetto, avendo 20 partecipanti per organizzazione, consiglio ai vari coaches di creare 4 squadre da 5 giocatori o 5 squadre da 4, bilanciando le squadre nella composizione tra ragazzi e ragazze. Si raccomanda ai coaches di fare una valutazione preventiva sulle capacità dei ragazzi in modo tale da formare squadre equilibrate. Nel caso in cui vi fossero squilibri troppo evidenti è bene ricomporre nuovamente le squadre. Si consiglia inoltre di organizzare dei mini tornei, rafforzando i legami sociale e il senso di squadra dei partecipanti.

## **ABILITÀ SVILUPPATE**

Una delle componenti di questa disciplina è sicuramente la forza. Il lavoro di gambe e dell'estensione dell'anca è fondamentale per poter trascinare la squadra avversaria nella propria direzione. Altro requisito fondamentale per eccellere nel tiro alla fune è la forza resistente. Un match può durare anche quindici minuti se le squadre sono molto forti e si equivalgono. In questi frangenti il tempo in tensione è davvero lungo ed estenuante. Grande incidenza ha il lavoro statico dove tutto il corpo è in tensione. Qui davvero l'intero sistema muscolare è sollecitato. Braccia, gambe, schiena e "core" sono veramente messi a dura prova.

QUALCHE FOTO



## GIOCO N°8: BOCCIA SU STRADA

### STORIA DEL GIOCO

La boccia su strada (o bocciaforte, boccia alla lunga, o in inglese road bowl) è uno sport tradizionale europeo, variante delle bocce, praticato in vari Stati europei. Periodicamente si disputa un campionato europeo. Il gioco si fonda sulla forza, ma anche sulla precisione del lancio (se la boccia finisce fuori dal percorso il tiro è nullo). È diffuso in tutte le regioni italiane e in Europa.

20

### MATERIALE NECESSARIO

1 o 2 set da bocce per organizzazione

### REGOLE DEL GIOCO

1. La boccia alla lunga si svolge su strada con qualsiasi fondo.
2. L'attrezzo, costituito da una boccia in ferro del peso medio non superiore ad un chilogrammo, viene lanciato con la mano senza l'ausilio di alcuna altra attrezzatura (guanti, cordicelle, cinghie o simili).
3. Ogni giocatore deve disporre di una propria boccia e vince la partita il giocatore o la squadra che si aggiudica per primo 5 giochi;
4. un gioco si compone di tre lanci e risulterà vincitore chi avrà percorso più strada con la sua boccia;
5. Il primo lancio può essere effettuato con rincorsa o da fermo senza toccare la linea di partenza.
6. Nelle gare di singolo si tira a sorte chi deve lanciare per primo poi si prosegue alternativamente sino al termine dei tre lanci previsti per ogni gioco.
7. Nelle gare a coppie o a squadre tutti i lanciatori eseguono un lancio ciascuno e viene prescelto come tiro valido quello più lungo.

8. In giocatore deve seguire il naturale snodarsi della strada senza tagliare le curve o alzare la boccia che deve sempre rotolare;

9. Nel caso «n cui in una gara in salita la boccia dopo il lancio toma indietro, il successivo lancio si effettuerà comunque dal punto in cui la boccia stessa si è fermata oppure dallo stesso segno del lancio precedente se questo è stato superato;

10. Le regole di gioco della boccia alla lunga sono simili a quelle del lancio del ruzzolone, della ruzzola e del formaggio adottando quelle regole secondo la predominanza nella zona.

### ABILITÀ SVILUPPATE

I partecipanti, lanciando la boccia, compiranno un gesto atletico nel quale è richiesta forza ma anche precisione, coordinazione e equilibrio.

### QUALCHE FOTO



## CONCLUSIONI

Al termine del corso è atteso che i partecipanti da un lato riscoprano i benefici dello sport e dei giochi all'aria aperta rivivendo tradizioni, dall'altro che stringano significativi legami sociali tra di essi. Inoltre, avendo previsto la possibilità di coinvolgere circoli di anziani sarà promosso anche lo scambio internazionale. Gli 80 partecipanti (20 per ciascuna realtà territoriale), dunque, saranno interessati e sollecitati a partecipare ad iniziative di promozione dell'attività sportiva, di uno stile di vita sano e di riscoperta degli antichi giochi da strada della tradizione europea, allargando così la rete europea della diffusione di buone pratiche.

Per i coaches di tutte le organizzazioni partecipare a questo progetto, anche grazie alla formazione prevista, sarà invece occasione di crescita personale e professionale. Verranno acquisite, dunque, skills riutilizzabili in diversi ambiti e momenti del percorso professionale, migliorando così quelle che sono le competenze dei lavoratori europei.

Per tutte le organizzazioni del partenariato, invece, il lavoro e il continuo confronto previsto in questo progetto sarà sicuramente motivo di solidificazione dei rapporti personali e professionali. Quindi la prevista buona riuscita del progetto creerà le basi per cui partenariato potrà implementare nuovi progetti e contribuire alla diffusione di buone pratiche all'interno dell'Unione Europea.

## BIBLIOGRAFIA

- ✓ Commissione Europea, Erasmus+ Guida al programma, 2020
- ✓ Manzolli Antonio, I giochi di un tempo, come si divertivano i bambini del Delta del Po, I quaderni dell'accademia del tartufo del Delta del Po
- ✓ Iacono Francesca, U Calacipitu: modello di storia e tradizione siciliana, Università degli Studi di Firenze, 2012
- ✓ Manfredelli, Codella e La Torre, Sport all'aria aperta: I benefici sociali, psicologici e fisici che l'ambiente può offrire, Rivista di Scuola dello Sport, 2017
- ✓ [www.figest.it](http://www.figest.it)
- ✓ [www.europa.eu](http://www.europa.eu)
- ✓ [www.tradizionisicilia.it](http://www.tradizionisicilia.it)