

# GUIDA ALLE BUONE PRATICHE

## GIOCHI TRADIZIONALI NELLA NATURA



**Projekt 101132271 – Traditgam**

“Promozione dell’interculturalità, dei valori tradizionali e della mobilità transgenerazionale attraverso i giochi tradizionali”

Bando: ERASMUS-SPORT-2023 “ERASMUS-SPORT-2023-SSCP



**Co-funded by  
the European Union**

**Finanziato dall’Unione Europea. Le opinioni espresse sono esclusivamente degli autori e non riflettono necessariamente quelle dell’Unione Europea o dell’Agenzia Esecutiva Europea per l’Istruzione e la Cultura (EACEA). Né l’Unione Europea né l’EACEA possono essere ritenute responsabili di esse.**

Noi, i beneficiari, dichiariamo e garantiamo che qualsiasi dato personale venga trattato nel rispetto della normativa vigente (GDPR e/o altra normativa nazionale applicabile), sotto la nostra esclusiva responsabilità, anche ai fini della pubblicazione del presente deliverable.

# PRINCIPI GUIDA

## Creare un ambiente sicuro, inclusivo e piacevole attraverso i giochi tradizionali nella natura

I giochi tradizionali rappresentano un potente strumento per costruire comunità, celebrare il patrimonio culturale e sostenere lo sviluppo fisico, emotivo e sociale. Per garantire che questi giochi restino accessibili, significativi e sostenibili, devono essere applicati i seguenti principi guida:

### Garantire sicurezza e inclusività

**Sicurezza fisica:** Scegliere aree di gioco sicure, senza pericoli e adeguate all'età e alle abilità dei partecipanti. Usare materiali morbidi o adattivi dove necessario, soprattutto al chiuso. Una supervisione attiva previene comportamenti rischiosi.

**Sicurezza emotiva e psicologica:** Favorire un ambiente positivo e rispettoso in cui non siano tollerati prese in giro, esclusione o bullismo. Incoraggiare l'empatia e il supporto tra pari.

**Inclusività:** Scegliere o adattare giochi semplici e senza attrezzature costose. I giochi devono essere accessibili a persone di ogni abilità fisica, cognitiva e culturale, offrendo ruoli diversi per una partecipazione significativa.

**Empowerment e leadership:** Incoraggiare bambini e giovani a proporre varianti, modificare le regole e assumere ruoli guida. Questo favorisce autostima e senso di appartenenza.

**Partecipazione intergenerazionale:** Coinvolgere persone di tutte le età, inclusi anziani e custodi del sapere culturale, per facilitare l'apprendimento tra generazioni e rafforzare i legami comunitari.

### Rispettare e Proteggere la Natura

**Responsabilità ambientale:** I giochi nella natura offrono l'occasione per promuovere il rispetto dell'ambiente. Evitare danni a piante, animali ed ecosistemi. Utilizzare materiali ecologici e riutilizzabili.

**Sostenibilità:** Preferire materiali locali e sostenibili per mantenere vivo il patrimonio culturale e proteggere l'ambiente. Non lasciare rifiuti dopo il gioco.

**Apprezzamento della natura:** Invitare i partecipanti a essere consapevoli dell'ambiente circostante, rispettando sentieri segnalati e riducendo l'impatto ambientale.

## Favorire Creatività e Adattamento

**Coinvolgimento creativo:** Mantenere i giochi dinamici modificando regole, ruoli o introducendo narrazioni creative. Temi moderni o tecnologia (video, app, realtà aumentata) possono aumentare l'interesse.

**Adattabilità:** Modificare i giochi in base a gruppi diversi, ambienti interni o esterni, contesti urbani o rurali, e condizioni meteo variabili.

**Sensibilità culturale:** Adattare i giochi per riflettere i diversi contesti culturali, usando linguaggio e simboli inclusivi, sempre rispettando lo spirito originale.

# SUGGERIMENTI PER GLI ORGANIZZATORI

Creare esperienze coinvolgenti, inclusive e adattabili con i giochi tradizionali nella natura

Organizzare giochi nella natura offre occasioni uniche di educazione, connessione e divertimento. Ecco alcuni suggerimenti per facilitatori:

## Come Coinvolgere i Partecipanti

**Narrazione culturale:** Iniziare raccontando la storia o le tradizioni legate al gioco, usando narrazione, immagini, video o musica.

**Dimostrazioni vivaci:** Mostrare come si gioca con entusiasmo. Offrire un breve round di prova per rompere il ghiaccio.

**Ruoli diversi:** Offrire ruoli vari (leader, aiutanti, osservatori, cronometristi) per includere tutti.

**Empowerment giovanile:** Lasciare che i giovani guidino o co-creino giochi per favorire leadership e coinvolgimento.

**Coinvolgimento intergenerazionale:** Invitare anziani o membri della comunità a co-condurre o raccontare storie.

## Adattare i Giochi a Diversi Ambienti

**All'aperto:** Preferire spazi aperti e privi di ostacoli. Rispettare la flora e la fauna locali.

**Al chiuso:** Usare materiali leggeri e adattare i movimenti per spazi ridotti.

**Contesti urbani e rurali:** In città, usare attrezzature modulari per cortili o parchi. In campagna, sfruttare paesaggi naturali.

**Condizioni climatiche:** Avere versioni alternative o piani di riserva per pioggia, caldo o freddo.

## Favorire il Lavoro di Squadra e l'Inclusione

**Gioco collaborativo:** Premiare la cooperazione più della competizione.

**Accessibilità:** Offrire versioni semplificate per tutte le età e abilità.

**Atmosfera positiva:** Usare lodi e supporto tra pari per creare un ambiente accogliente.

## Sfruttare le Reti e le Risorse della Comunità

**Collaborazioni:** Coinvolgere scuole, centri culturali, musei e ONG.

**Promozione digitale:** Usare social e piattaforme online per diffondere eventi, tutorial e creare una comunità.

# RIFLESSIONI FINALI

Mantenere vivi i giochi tradizionali attraverso comunità, creatività e connessione

I giochi tradizionali sono più che divertimento: sono legami viventi con il nostro patrimonio culturale e strumenti per rafforzare le comunità e il legame tra generazioni.

## Promuovere l'Impegno Comunitario e la Condivisione Culturale

**Celebrare con eventi:** Organizzare festival o giornate di gioco intergenerazionali.

**Raccontare le storie:** Collegare i partecipanti ai giochi attraverso storie di origine o ricordi personali.

**Presenza online:** Condividere foto, video, tutorial e adattamenti per costruire una comunità digitale.

**Condivisione globale:** Incoraggiare la scoperta e la condivisione dei giochi tradizionali di ogni cultura.

## Ispirare e Coinvolgere le Nuove Generazioni

**Tocchi moderni:** Integrare musica, tecnologia o temi pop per avvicinare i giovani.

**Gamification:** Usare sistemi a punti, sfide o competizioni amichevoli.

**Avventure narrative:** Usare storie o ruoli per rendere i giochi esperienze fantasiose.

**Sostenere la creatività:** Lasciare che i giovani inventino varianti o combinino elementi di diverse tradizioni.

**Strumenti digitali:** Promuovere tutorial video, app e risorse digitali.

**Condivisione social:** Incoraggiare i giovani a condividere esperienze online con hashtag o sfide video.

## Un Invito all'Azione!!!

Rendendo i giochi tradizionali accessibili, divertenti e significativi, possiamo garantire che continuino a ispirare gioia e connessione tra culture e generazioni.

Condividi le tue tradizioni. Celebra il tuo patrimonio. Ispira le nuove generazioni.

Che i giochi continuino — ed evolvano — con te.





*"Le tradizioni sono il nostro legame con il passato, un tesoro culturale che plasma la nostra identità. Preservando e condividendo i giochi tradizionali, non solo onoriamo la saggezza dei nostri antenati, ma creiamo anche un'opportunità per le nuove generazioni di sperimentare comunità, gioia e creatività. Ogni volta che giochiamo a questi giochi, manteniamo vivo lo spirito che è sopravvissuto al tempo e ai confini. Che i nostri giochi continuino a raccontare storie e a unire le persone!"*

*"I giochi tradizionali sono più di un semplice gioco: sono un ponte tra le generazioni, un'espressione vibrante della nostra identità e uno strumento per la resilienza della comunità. Accogliendo questi giochi, onoriamo il nostro passato, celebriamo il nostro presente e ispiriamo le generazioni future a connettersi, creare e prosperare insieme. Custodiamo questi tesori e trasmettiamoli con gioia e rispetto."*

*I giochi tradizionali sono molto più di un semplice intrattenimento: sono un riflesso della nostra storia, della nostra cultura e delle nostre esperienze collettive. Preservando e condividendo questi giochi senza tempo, onoriamo la saggezza, la creatività e i valori tramandati di generazione in generazione. Questi giochi ci collegano alle nostre radici, promuovono l'unità e ci ricordano il potere del gioco di unire le persone. Mantenere vive queste tradizioni garantisce che le generazioni future possano sperimentare la gioia, gli insegnamenti e il senso di appartenenza che offrono. Promuoviamoli e preserviamoli!"*



# GIOCHI TRADIZIONALI

**POLAND, ITALY, SPAIN, LATVIA**

.

## POLONIA

### **Pierścieniówka (Pallarete)**

Come si gioca:

- Due squadre da 4 giocatori si posizionano su lati opposti del campo.
- Tre giocatori stanno dietro una linea a 1,5 metri dalla rete per prendere o passare la palla.
- Il quarto giocatore, il regista, sta entro 1,5 metri dalla rete e può solo passare la palla, senza lanciairla attraverso i buchi o bloccarli.
- La partita inizia con un servizio da fondo campo, colpendo la palla sopra la rete come nella pallavolo.
- La squadra avversaria tenta di prendere la palla e lanciairla in uno dei tre fori nella rete (foro centrale 70 cm, laterali 50 cm).
- Dopo ogni azione, i giocatori ruotano posizione.
- Il match si gioca al meglio di 3 o 5 set da 15, 21 o 25 punti.

Materiali necessari:

- Palla, rete con tre fori (uno grande centrale, due piccoli ai lati), campo segnato.

Fascia d'età consigliata:

- Bambini, adolescenti e adulti; adattabile a tutte le età.

Origine culturale:

- Inventato negli anni '30 in Polonia dal professore di educazione fisica Włodzimierz Robakowski, ispirato dai pescatori dei laghi Masuri.

## Kapela

- Un giocatore, il "Kapelamaster", sta al centro con una "cappella" di pietre impilate e indossa un cappello.
- Gli altri (circa 8) formano un cerchio con una palla di legno ciascuno.
- A turno lanciano la palla per abbattere la cappella.
- Se riescono, corrono a recuperare la palla e tornare al proprio posto.
- Nel frattempo il Kapelamaster ricostruisce la cappella e cerca di colpirli col cappello prima che tornino.
- Chi viene colpito diventa il nuovo Kapelamaster.

Materiali necessari:

- Pietre, cappelli o berretti, palle di legno.

Fascia d'età consigliata:

- Bambini e adulti; adatto a tutte le età.

Origine culturale:

- Gioco rurale tradizionale della regione polacca di Kociewie; il nome deriva da "capella" (cappella) in italiano. Giocato storicamente dai pastori.

## Palant

**Come si gioca:**

- **Due squadre da 7 a 15 giocatori competono su un campo di 20 x 50-60 m diviso in "Paradiso" e "Inferno".**
- **La squadra in attacco ("Paradiso") colpisce la palla con un bastone ("palant") e corre tra le basi per segnare.**
- **La difesa ("Inferno") tenta di colpire i corridori con la palla per eliminarli.**
- **Le squadre si scambiano i ruoli dopo 3 errori o quando non ci sono più attaccanti.**
- **Si gioca per 1-7 round. Vince chi totalizza più punti.**

**Materiali necessari:**

- **Bastone (~60 cm), palla, campo segnato con basi.**

### **Fascia d'età consigliata:**

- **Giovani, adolescenti e adulti.**

### **Origine culturale:**

- **Origini medievali polacche; collegato al "pallante" italiano e simile al baseball. Diffuso in Slesia e in tutta la Polonia nel XX secolo.**

## **Ringo**

### **Come si gioca:**

- **Gioco 1 contro 1 o a squadre (2-3).**
- **Un anello di gomma viene lanciato sopra una rete o nastro verso l'avversario, che deve prenderlo e rilanciarlo subito con una mano, senza muoversi.**
- **Si segna quando l'avversario non prende l'anello o questo cade a terra.**
- **Si possono usare uno o due anelli in simultanea.**
- **Materiali necessari:**
- **Anello di gomma, rete/nastro, campo di gioco.**

### **Fascia d'età consigliata:**

- **Per tutte le età.**

### **Origine culturale:**

- **Sviluppato negli anni '50 dal maestro di scherma Włodzimierz Strzyżewski. Presentato alle Olimpiadi del 1968. Simile al ring tennis tedesco.**

## **Sztekiel**

### **Come si gioca:**

- **Il giocatore usa una mazza per colpire un bastoncino di legno appuntito alle estremità.**
- **Dopo che il bastoncino salta in aria, lo colpisce di nuovo per lanciarlo lontano.**
- **Si assegnano punti per la distanza. Vince chi fa più punti o colpisce più lontano.**

### **Materiali necessari:**

- **Bastoncino di legno, mazza piatta o curva.**

### **Fascia d'età consigliata:**

- **Tradizionalmente per i giovani dei villaggi.**

**Origine culturale:**

- **Diffuso nei villaggi della Polonia occidentale nel dopoguerra. Parte di una famiglia internazionale di giochi con bastoni.**

# ITALIA



## Strega Comanda Colore

Come si gioca:

- Un giocatore è la "strega".
- Grida un colore (es. "La strega comanda il colore rosso!").
- Gli altri devono toccare qualcosa di quel colore prima di essere presi.
- Chi viene preso diventa la nuova strega.

Materiali necessari:

- Nessuno, solo oggetti o vestiti colorati.

Fascia d'età consigliata:

- Dai 5 anni in su.

Origine culturale:

- Gioco di rincorsa tradizionale italiano, variante della classica "ce l'hai".

## Ruba Bandiera

Come si gioca:

- Due squadre si fronteggiano, ogni membro ha un numero.
- Un arbitro tiene una bandiera al centro.
- Quando l'arbitro chiama un numero, i due corrispondenti corrono a prendere la bandiera.
- Chi la riporta al proprio lato senza essere toccato fa guadagnare un punto alla squadra.

Materiali necessari:

- Fazzoletto o piccola bandiera.

Fascia d'età consigliata:

- Dai 7 anni in su.

Origine culturale:

- Origini incerte, forse ispirato a superstiti di naufragi che usavano bandiere per segnalare aiuto.

## Topolini Ciechi

Come si gioca:

- Un giocatore è il "topolino cieco", con gli occhi bendati.
- Cerca di prendere un altro giocatore.
- Quando ci riesce, il catturato diventa il nuovo "topolino cieco".

Materiali necessari:

- Benda (facoltativa) e spazio ampio.

Fascia d'età consigliata:

- Dai 4 anni in su.
- Origine culturale:
- Gioco antico, diffuso in tutta Italia.

## I 4 Cantoni



Come si gioca:

- 4 giocatori occupano i 4 angoli di un quadrato.
- Uno sta al centro.
- I giocatori tentano di scambiarsi di posto senza far occupare l'angolo libero dal giocatore centrale.
- Chi resta senza angolo va al centro.

Materiali necessari:

- Area delimitata a 4 angoli (gessetto, corde, ecc.).

Fascia d'età consigliata:

- Dai 6 anni in su.

Origine culturale:

- Gioco per bambini tradizionale italiano, originariamente chiamato "toccapoma".

## Campana

Come si gioca:

- Si disegnano 10 caselle numerate a terra.
- Si lancia un sassolino nella prima casella e si salta evitando quella casella.
- Chi completa tutte le caselle senza errori vince.

Materiali necessari:

- Gesso e sassolino.

Fascia d'età consigliata:

- Dai 4 anni in su.

Origine culturale:

- Origini romane (Clàudus), diffuso in tutto il mondo con molte varianti locali.



# SPAGNA



## A Chave

Descrizione breve:

- I giocatori lanciano dischi di metallo chiamati pellos per abbattere una "chiave" (una linguetta, lame o pezzo a forma di forchetta) e guadagnare punti. Il disco deve essere lanciato direttamente, senza rimbalzi.

Storia e tradizioni:

- Questo gioco varia a seconda della provincia (A Coruña, Santiago, Orense, Lugo, Ferrol), con chiavi e pellos di forme differenti. È un gioco secolare basato sulla precisione del lancio.

Abilità fisiche sviluppate:

- Mira, percezione spazio-temporale, abilità di lancio.

## Birilé

Descrizione breve:

- Due squadre si affrontano in un campo rettangolare diviso in due con "zone cimitero". I giocatori lanciano una palla per colpire gli avversari; chi viene colpito va nel cimitero. Possono tornare in gioco schivando i lanci. Vince la squadra che elimina tutti gli avversari.

Storia e tradizioni:

- Si ritiene abbia origini francesi, dal termine brulé. Popolare in alcune regioni spagnole, è un mix tra dodgeball e acchiapparella.

Abilità fisiche sviluppate:

- Agilità, velocità, coordinazione, reattività.

## A Ra

Descrizione breve:

- I giocatori lanciano dischetti di ferro (pellos) su un tavolo di legno con figure e buche (la ra) cercando di centrare le aperture per ottenere punti. Si può giocare individualmente, in coppia o a squadre.

Storia e tradizioni:

- Risale all'antichità (Egizi, Greci, Romani). Diffuso nella Penisola Iberica da secoli. Oggi si tengono tornei, soprattutto nelle Asturie.

Abilità fisiche sviluppate:

- Mira, coordinazione spazio-temporale, precisione nel lancio.

## La Billarda

Descrizione breve:

- I giocatori usano un bastone (billarda) per colpire un altro bastoncino posato a terra, facendolo saltare in aria. Poi lo colpiscono di nuovo cercando di mandarlo verso un palo per ottenere punti. Se esce fuori dai limiti o manca il bersaglio, si riprova.

Storia e tradizioni:

- Giocato fin dal Medioevo in Galizia, Asturie, Isole Canarie, Paesi Baschi e persino in Asia del Sud. È noto anche come "baseball galiziano" per la sua somiglianza con il baseball.

Abilità fisiche sviluppate:

- Mira, coordinazione occhio-mano, forza, destrezza.

## **Mariola**

Descrizione breve:

- Gioco simile alla campana. I giocatori lanciano una piccola pietra (china) in caselle numerate e saltano su un piede (o entrambi) evitando linee e ostacoli. Si progredisce attraverso "mondi".

Storia e tradizioni:

- Ispirato alla Divina Commedia di Dante, simboleggia un viaggio dalla Terra al Paradiso. Gioco rinascimentale che richiede agilità.

Abilità fisiche sviluppate:

- Coordinazione visuo-motoria, agilità, equilibrio, capacità di salto.

# LETTONIA



## Cetrioli (Gurķi – “Cucumbers”)

Come si gioca:

- Da 4 a 15 giocatori formano un cerchio stretto; uno (il leader) sta al centro con una palla.
- Lancia la palla in alto e chiama il nome di un giocatore, che cerca di prenderla mentre gli altri scappano.
- Chi prende la palla grida “Stop!”: tutti si bloccano.
- Il giocatore sceglie un bersaglio e il numero di passi per avvicinarsi.
- Poi tenta di colpirlo con la palla. Se lo colpisce, il bersaglio prende un “cetriolo”; se manca o viene presa la palla, il cetriolo va a lui.

Materiali necessari:

- Una palla.

Fascia d’età consigliata:

- Dai 6 anni in su.

Origine culturale:

- Diffuso in Lettonia dagli anni '50-'60, quando il gioco all'aperto era comune.

Abilità sviluppate:

- Lancio, presa, corsa, salto, collaborazione.

## **12 Bastoncini (12 kociņi)**

Come si gioca:

- Si sceglie un leader e si posizionano 12 bastoncini su una tavola tipo altalena.
- Il leader li raccoglie mentre gli altri si nascondono.
- I giocatori cercano di tornare e farli saltare in aria di nuovo senza farsi vedere.
- Se vengono scoperti, il leader li chiama per nome e li elimina.

Materiali necessari:

- 12 bastoncini, una tavola.

Fascia d'età consigliata:

- Dai 6 anni in su.

Origine culturale:

- Gioco all'aperto tradizionale lettone del XX secolo.

Abilità sviluppate:

- Corsa, nascondersi, agilità, cooperazione.

## **Più Lento Vai, Più Lontano Arriverai (Lēnāk brauksi, tālāk tiksi)**

Come si gioca:

- I giocatori partono dietro una linea immaginaria.
- Il leader, a circa 20 metri di distanza e di spalle, dice "Vai piano, arriverai lontano" e si gira all'improvviso.
- Chi viene sorpreso in movimento torna alla linea di partenza.
- Chi tocca per primo il leader vince e prende il suo posto.

Materiali necessari:

- Nessuno.

Fascia d'età consigliata:

- Dai 5 anni in su.
- Origine culturale:
- Gioco tradizionale per bambini dai tempi sovietici (anni '50-'60).
- Abilità sviluppate:
- Controllo del movimento, superamento di ostacoli, cooperazione.

### **Golf con Pigne (Čiekuru golfs)**

Come si gioca:

- I partecipanti si mettono in fila; a circa 10 metri si trovano secchi o bersagli.
- Con un bastone o ramo, i giocatori spingono una grossa pigna verso il secchio.
- Chi completa il compito più velocemente vince.

Materiali necessari:

- Pigne, bastoni o rami, secchi o contenitori.

Fascia d'età consigliata:

- Dai 6 anni in su.

Origine culturale:

- Gioco tradizionale lettone all'aperto, anni '50-'60.

Abilità sviluppate:

- Coordinazione, mira, gioco cooperativo, controllo motorio.

### **Cagnolini (Sunīši)**

Come si gioca:

- Due leader si affrontano a 5–10 metri di distanza.
- Da uno a tre "cagnolini" stanno tra di loro.
- I leader si lanciano una palla morbida.



- Se un cagnolino prende la palla, cambia ruolo con il leader colpito.

Materiali necessari:

- Palla morbida o oggetto lanciabile.

Fascia d'età consigliata:

- Dai 5 anni in su.

Origine culturale:

- Diffuso in Lettonia dagli anni '50-'60.

Abilità sviluppate:

- Salto, accovacciamento, slancio, corsa, lancio, presa, collaborazione.