

# Giochi senza età: l'arco

Ieri sono andata a fare una passeggiata nel bosco vicino a casa con il nipotino. Tempo era gradevole, mi stavo godendo il sentiero, ma dopo pochi passi è arrivata la fatidica frase:

- Sono stanco...

- Ma se camminiamo da neppure 10 minuti! - non ci credevo io.

Circa una volta su dieci in una situazione come questa, piuttosto che partire con i soliti discorsi di "resisti ancora un po'...", mi viene un raptus creativo:

- E se facessimo un arco? - sono riuscita a sorprendere me stessa con questa domanda.

Il visetto del mio nipote si è incuriosito:

- E come si fa?

- E, caro mio, una volta la nonna li sapeva fare proprio bene. Adesso ti faccio vedere come si fa.

E così abbiamo cominciato a cercare un ramo adatto al nostro "progetto".

Non c'era più né noia, né stanchezza. Osservavamo con cura i cespugli di nocciolo e i rami di faggio, complici nella nostra avventura. Dopo un bel po' abbiamo adocchiato il materiale giusto: un ramo di nocciolo affusolato, un po' curvo e non troppo grande.

Con il coltello da escursionismo (che ci portiamo sempre dietro, non si sa mai) siamo riusciti a tagliare il ramo e togliergli la corteccia. Con il primo pezzo abbiamo fatto l'arco legando le due estremità con uno spago (anche questo non manca mai nel nostro zaino da escursionisti).

Abbiamo poi usato l'ultima parte del ramo, la parte più sottile, per realizzare una bella freccia. Da quel momento è iniziata la nostra fiaba ))

Nelle due ore successive abbiamo vissuto avventure di tempi andati: eravamo

cacciatori che dovevano colpire bestie feroci, viandanti che difendevano la borsa del denaro dai briganti appostati negli anfratti del bosco....

Certamente con l'arco fai-da-te non speravamo veramente di colpire qualcosa. Ma ci siamo divertiti e abbiamo avuto la soddisfazione di imparare a fare un giocattolo con quello che si trova nel bosco. Un vero gioco-tesoro che ha collegato la mia infanzia con quella del mio nipote.

|                    |   |
|--------------------|---|
| <b>Età</b>         | Da 4 anni   |
| <b>Tempo</b>       | 20-30 min   |
| <b>Dove</b>        | All'aperto  |
| <b>Occorrente</b>  | <ul style="list-style-type: none"><li>- Un ramo affusolato, meglio se leggermente curvo, di circa 2 cm di diametro alla base, con una lunghezza di circa 1,5 m per l'arco vero e proprio,</li><li>- Altro ramo più sottile, di circa 1 m per la freccia</li><li>- Uno spago di circa 1,5 m</li></ul>  |
| <b>Descrizione</b> | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Trovato il ramo adatto, si taglia una parte di circa un metro e mezzo, si sbuccia da corteccia e rami secondari in modo da ottenere un bastone di circa un metro e mezzo e di diametro tra 1 e 2 cm.</li><li>2. Si legano le estremità del bastone con lo spago tendendolo in modo che il ramo formi un arco (attenzione a fare una piccola incisione sul legno in modo che lo spago non scorra quando viene teso).</li><li>3. Con la parte rimanente del ramo, più sottile, si costruisce la freccia.</li></ol> |
| <b>Cautele</b>     | Quando si lancia la freccia si deve porre attenzione a non colpire le persone, ma archi così costruiti in genere non sono fonte di pericolo ;-)   |
| <b>Costo</b>       | Nessuno   |

**Perché ci piace**

*# Permette al bambino di essere partecipe alla costruzione di un giocattolo che poi potrà usare per le sue avventure immaginarie o fare gare con i suoi amici.*

*# Il tiro con l'arco è molto utile per lo sviluppo della muscolatura, motricità fine e coordinazione.*

*# Imparare a colpire oggetti con una freccia sviluppa numerose capacità sensoriali e fisiche importanti (capacità di valutare la distanza, immaginare la traiettoria, capire come puntare la freccia per centrare il bersaglio, ecc.*

*# Ormai, lo sanno fare solo i nonni )*





---

## **Gioco per imparare le lettere con... biscotti**

Le massime di psicologia cambiano come i modelli dei telefonini: dare da mangiare sempre la stessa cosa contro mangiare i cibi più vari, evitare qualsiasi tipo di sport per non aggravare l'asma contro puntare sull'attività fisica per curarla. Gli esempi sono una miriade. L'unica cosa che non cambia è la capacità dei bambini di adattarsi a qualsiasi pensiero del momento, per sopravvivere.

Chi è nato in montagna, impara a sopportare l'altitudine e macinare i dislivelli, chi è nato nella foresta, impara in fretta a distinguere le piante e orientarsi a seconda della posizione del muschio sui tronchi. I bambini sono come delle spugne, fatte per assorbire le cose nuove. E nell'era informatica, dove viviamo noi, occorre imparare i numeri e le lettere. E allora perché non imparare proprio dal proprio nome e magari data di nascita?

Ecco una ricetta facile-facile per fare i "biscotti letterari". L'idea è di fare biscotti a forma di lettere e numeri per imparare italiano, ma poi perché no, anche

inglese, o altre lingue ancora.

|                   |  |
|-------------------|--|
| <b>Età</b>        | A partire da 5 anni  |
| <b>Tempo</b>      | Circa 1 ora  |
| <b>Dove</b>       | Sul tavolo della cucina  |
| <b>Occorrente</b> | <p>Ingredienti:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 5 bicchieri di farina</li><li>- 1/2 bicchiere di zucchero</li><li>- 2 uova</li><li>- 1/2 bicchiere di olio</li><li>- 1/2 bicchiere di yogurt</li><li>- lievito</li><li>- scorza di limone</li></ul> <p>Oltre agli ingredienti per i biscotti e un recipiente per amalgamarli, sono necessari:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- un mattarello per stendere la pasta</li><li>- una teglia per cuocere i biscotti</li><li>- un forno (si consiglia di cuocere i biscotti a circa 220° per 10-15 minuti a seconda dello spessore)</li></ul> |

|                           |  |
|---------------------------|--|
| <p><b>Descrizione</b></p> | <p>1. Impastate il tutto e poi tirate con il mattarello; se l'impasto non è omogeneo aggiungete un po' di yogurt per ammorbidirlo o un po' di farina per renderlo più consistente.</p> <p>2. Messo a punto l'impasto, stendetelo con un mattarello avendo cura di infarinare le superfici; lo spessore deve essere di circa mezzo centimetro.</p> <p>3. Adesso comincia il vero gioco: può essere il bambino stesso a ritagliare i rotolini o striscioline per formare le lettere del suo nome o dei nomi di mamma, papà, sorelle, fratelli, nonni... a voi la scelta! Ottimi anche i numeri che indicano compleanni.</p> <p>4. Le lettere biscotto o i numeri biscotto saranno passate in forno per circa 15 minuti. Al termine della cottura si disporrà di lettere e numeri per comporre nomi o date di nascita.</p> <p>Dopo la cottura i biscotti sono pronti per comporre nomi e date e stupire tutti. Intanto il bambino si è divertito e ha imparato non solo a riconoscere le lettere e i numeri, ma pure a scriverli!</p> |
| <p><b>Cautele</b></p>     | <p>Si deve mettere in conto che, per quanta attenzione si faccia, alla fine un po' di farina finirà anche sui vestiti, oltre che sparsa per la cucina. Provate a seguire il gioco, senza pensare a cosa dovrete lavare e pulire dopo. E' opportuno comunque usare un grembiolino.</p>  |
| <p><b>Costo</b></p>       | <p>Nulla, si possono usare gli ingredienti e accessori che ci sono in casa</p>   |

|                        |  |
|------------------------|--|
| <b>Perché ci piace</b> | <p><i># Potenzia la manualità e coordinamento delle azioni.</i></p> <p><i># Migliora l'attenzione.</i></p> <p><i># I bambini sono entusiasti quando si tratta di impastare gli ingredienti, stendere la pasta con il mattarello, ritagliare le strisce o fare cordoncini di pasta per formare le lettere o i numeri. Fare questo lavoro insieme è un ottimo modo per diventare più complici con i propri figli o nipotini.</i></p> |
|------------------------|--|

Alla fine del gioco si ottengono biscotti da mangiare. I bambini sono molto orgogliosi di produrre qualcosa di utile, qualcosa che può essere mangiato anche da mamma e papà.









Se ti piace pasticciare con i bimbi in cucina, prova a prendere qualche spunto dall'articolo [Arte farinosa o come giocare con quello che c'è in cucina](#).

---

## **Arte farinosa o come giocare con quello che c'è in cucina**

L'estate è quasi agli sgoccioli, i sandali sono tornati nell'armadio e fuori fa sempre più fresco. E se comincia a piovere, stai sicuro che l'acqua va giù per tutto il giorno: nulla di peggio di un pomeriggio piovigginoso per i poveri genitori e nonni, le ore non passano mai.

“E adesso cosa faccio?”, - mi chiede con insistenza il nipotino circa ogni 5 minuti.

Ad un certo punto mi rendo conto che c'è silenzio da troppo tempo. Dopo 10 secondi lo trovo in cucina, dove ha rovesciato per terra un pacco di farina e, con un dito, traccia delle figure direttamente nella farina, cercando anche di fare dei bei disegni!

“Ti piacerebbe che questi disegni restassero?” - gli chiedo.

“Sì! E come si fa?”

“Li incolliamo!”

Da quel momento il pomeriggio decolla. Ecco come potete giocare all'arte farinosa anche voi. Occorre avere un po' di spezie colorate e 2-3 tipi di farina.

|                   |   |
|-------------------|---|
| <b>Età</b>        | A partire da 4 anni   |
| <b>Tempo</b>      | Almeno mezz'ora   |
| <b>Dove</b>       | Sul tavolo della cucina   |
| <b>Occorrente</b> | Farine oppure spezie di colori diversi, colla Vinavil, pennello, fogli A4 (eventualmente già con disegni predisposti per essere colorati) |

|                           |   |
|---------------------------|---|
| <p><b>Descrizione</b></p> | <p>1. Prendete un foglio con disegno da colorare (di seguito ne sono proposti alcuni da stampare) oppure disegnate su un foglio bianco l'oggetto da realizzare, o ancora usatene uno fatto dal vostro bimbo.</p> <p>2. Stendete un sottile strato di colla con un pennello su una piccola porzione di disegno che sarà di uno stesso colore.</p> <p>3. Spolverate con la farina del giusto colore</p> <p>4. Procedete fino a quando si è finito di ricoprire tutto il disegno con le farine di diversi colori</p> <p>5. Lasciare asciugare (se si è usata poca colla bastano pochi minuti). E voilà, il quadro è finito!</p> <p><b>Suggerimenti per i colori: farina di</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>mais per il giallo forte</i></li> <li>- <i>ceci per il giallo pallido</i></li> <li>- <i>grano per il bianco</i></li> <li>- <i>piselli per il verde</i></li> <li>- <i>cannella per il marrone</i></li> <li>- <i>paprica per il rosso</i></li> </ul> <p><i>Sono inoltre utili:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>semi di papavero o caffè macinato per il nero</i></li> <li>- <i>aromi essiccati tipo prezzemolo o timo per il verde</i></li> </ul> |
| <p><b>Cautele</b></p>     | <p>Aspirapolvere a portata di mano per ripulire alla fine del gioco</p>   |
| <p><b>Costo</b></p>       | <p>Nulla, si possono usare le farine che ci sono in casa</p>  |

|                        |  |
|------------------------|--|
| <b>Perché ci piace</b> | <p><i># Il bambino si esercita nella motricità fine, impara a maneggiare sostanze che di solito non usa (le farine)</i></p> <p><i># Scopre come gli elementi possano essere visti in modo diverso rispetto: le farine di solito si usano per cucinare, qui si usano per colorare</i></p> <p><i># Mette alla prova creatività e fantasia</i></p> <p><i># Il posto migliore per giocare è la cucina e mentre il bambino crea il disegno la mamma può anche cucinare.</i></p> |
|------------------------|--|

Ed ecco le nostre opere:



[Disegno Caramella](#)

# Un gioco di epoca vittoriana da fare a casa? Taumatropio!

Il week-end è quasi finito, sappiamo bene che hai fatto uno sterminato numero di cose: le pulizie, la spesa, forse qualche passeggiata speciale o semplicemente una cena con i parenti. Non hai dimenticato niente? Un piccolo progetto per far felici i tuoi figli? Guarda cosa abbiamo trovato per te.

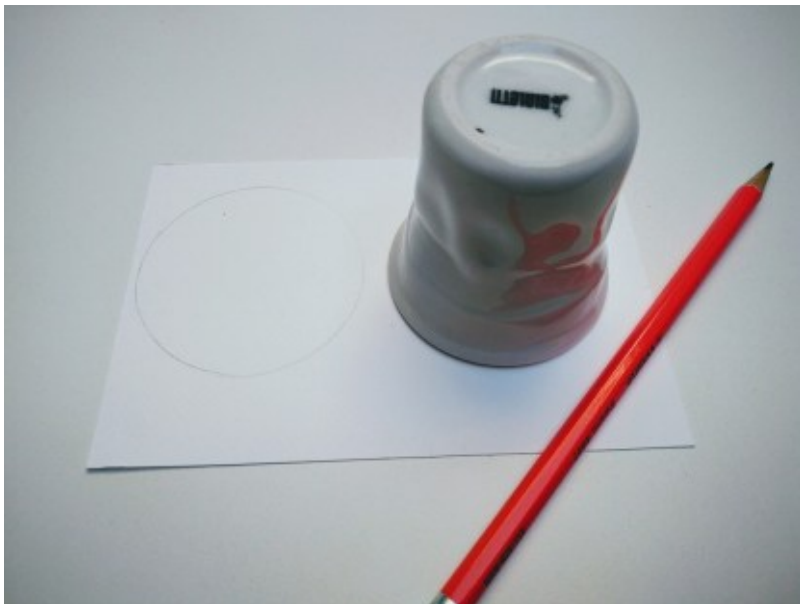
Ti sorprenderà, ma per fare un taumatropio (che in greco significa “girare delle meraviglie”) hai già tutto il necessario a casa tua: un pezzo di cartoncino, matite e pennarelli, una colla, un bastoncino come quello per gli spiedini. Il gioco consiste nel far girare velocemente un dischetto con 2 immagini diverse. Facendo questa operazione i disegni raffigurati sulle due facce del dischetto appaiono contemporaneamente. Bingo!

Come hai probabilmente intuito, il fenomeno della persistenza della visione è la capacità del nostro cervello di mantenere per qualche millisecondo l'immagine che non c'è più davanti ai nostri occhi. Questo principio ha aperto la strada all'animazione e al cinematografo: facendo vedere agli spettatori una serie di immagini fisse con una certa velocità si crea l'illusione del movimento.

Vediamo come si fa.

|                   |  |
|-------------------|--|
| <b>Età</b>        | 2-7 anni   |
| <b>Tempo</b>      | 10-20 min  |
| <b>Dove</b>       | A casa   |
| <b>Occorrente</b> | Pezzo di cartoncino, una forma circolare (un bicchiere o una tazza), forbici, matite e pennarelli, un bastoncino (come uno spiedino, una matita oppure una cannuccia), colla |

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| <p><b>Descrizione</b></p>     | <p>1. Disegna due cerchi sul cartoncino.</p> <p>2. Ritaglia i due cerchi.</p> <p>3. Sul cerchio che sarà il davanti disegna nel mezzo un oggetto piccolo, come un uccellino.</p> <p>4. Sul cerchio che sarà il dietro, disegna un'altro oggetto, più grande, perché contenga l'oggetto più piccolo (ad esempio, una gabbia).</p> <p>5. Applica la colla sul rovescio del cerchio davanti e metti la punta del bastoncino nel mezzo del cerchio, come appare sopra.</p> <p>6. Posa il cerchio dietro sul bastoncino e sul cerchio davanti e premi sulla colla. Lascia asciugare una decina di minuti.</p> <p>7. Adesso puoi provare a usare il tuo taumatropio! Tieni l'estremità del bastoncino tra le mani e fallo ruotare velocemente.</p> |
| <p><b>Cautele</b></p>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- È meglio che le forbici siano usate da chi le sa usare, i bimbi più piccoli avranno bisogno del tuo aiuto.</li> <li>- Visto che il gioco prevede l'utilizzo della colla, è meglio fare il lavoro su una superficie adatta.</li> </ul>   |
| <p><b>Costo</b></p>           | <p>0 euro</p>  |
| <p><b>Perché ci piace</b></p> | <p><i>#Il gioco è semplice ma richiede di seguire un algoritmo preciso, per cui insegna ai piccoli l'importanza dell'ordine e della disciplina</i></p> <p><i># Dimostra in modo divertente un effetto ottico reale</i></p> <p><i># è adatto a infinite variazioni</i></p>  |











Le idee per le illustrazioni e il procedimento sono tratti dal libro [Gioca con l'arte](#) di Marion Deuchars.

Tra l'altro se ti piacciono vari fenomeni fisici osservati nella natura, potrebbe interessarti l'articolo [L'aeronautica naturale](#).

PS. E se pensi di non essere portato per il disegno, ricordati che funziona anche con le forme molto basiche: cerchio dentro un quadrato, pesciolino dentro un acquario, una lettera dentro un triangolo, ecc.

---

# La fiducia in se stessi? Impariamola dai campioni

Certo che la questione della fiducia è più complessa, più delicata, non descrivibile solo a parole. Proprio per questo trovo interessante [l'articolo](#) sulla campionessa americana di ginnastica artistica [Aly Raisman](#), che ha preso la medaglia d'oro ai Giochi Olimpici del 2016 a Rio.

Per tutta la sua infanzia e adolescenza i vari 'esperti' della ginnastica le dicevano che non aveva la costituzione giusta per vincere e che, se fosse nata 10 o 20 anni prima, non avrebbe superato nemmeno la selezione preliminare (appunto basata sul fisico). E lei? Ce l'ha fatta lo stesso.

Ha dimostrato che tutte queste persone sbagliavano. All'età di 23 anni Aly è due volte campionessa olimpica, è una star super-seguita di 'Ballando con le stelle' americana ed è semplicemente una giovane donna molto sicura di sé.

Come ha fatto a non arrendersi e non farsi condizionare?

Nell'intervista dà tanto merito alle parole della sua mamma:

*“Non importa chi sei, ma non puoi piacere a tutti”*

*“Cerca di essere una brava persona, con cuore buono, è tutto quello che puoi fare”*

Allora mi ha fatto pensare che forse il sostegno dei genitori conta davvero? Quelle frasi che ripetiamo fino all'infinito forse rimangono?

Ciascuno nella vita dovrà fare il proprio lavoro per sviluppare l'autostima, ma si riesce forse un po' meglio con quelle piccole frasi di papà e mamma, che entrano dritto nel cuore e ci rimangono per sempre.

E voi che cosa dite ai vostri figli? Ci sono delle frasi che avete preso dai vostri genitori?

**Potrebbero interessarti anche questi articoli:**

- [Empatia-shmempatia](#)
- [6 libri sulle emozioni che vale la pena a leggere con i bambini](#)