

Camminare giocando

Nella natura. Con la natura.



Giochi all'aperto per esperienze fantastiche nella natura.





Giocare è nella nostra natura
e giocare nella natura, è nella nostra natura.

Camminare giocando nei paesi escursionistici.
Nella natura. Con la natura.

Prefazione

Andate nella natura e giocate!



Nella natura. Con la natura.

È nella nostra natura giocare. Ripensate alla vostra infanzia: i ricordi più belli sono i momenti di gioco. Possiamo recuperare questi sentimenti e dividerli con i nostri cari.

La natura ci offre il più bel parco giochi: il giardino, il bosco o la montagna: c'è tanto da sperimentare e scoprire.

Attraverso il gioco possiamo (ri)scoprire noi stessi e la natura.

“Camminare giocando” è un’iniziativa dei paesi escursionistici, per accompagnare le persone nella natura. Siamo convinti che il gioco colleghi le persone con la natura. Con questo libricino vorremmo darvi tante nuove idee per preziosi momenti di gioco.

Ci sono così tante cose belle che vi aspettano, nella natura, con la natura.

Uscite e divertitevi a giocare!

Ulrich Andres

Amministratore delegato dell'associazione dei paesi escursionistici

I giochi ...



6 Giocare nel bosco

- 8 Serpente di foglie
- 10 Giocare a bocce
- 12 Torretta di rami
- 14 Casetta nel bosco



16 Giocare su sentieri e prati

- 18 Gallo e gallina
- 20 La farfallina
- 22 In giro con Valli
- 24 In carrozza!



26 Giocare con l'acqua

- 28 Esploratori
- 30 Zattera di foglie
- 32 Trenino ad acqua
- 34 Anelli di rami



36 Giocare con le pietre

- 38 Da pietra a pietra
- 40 In volo!
- 42 Eco di pietra
- 44 Tris di pietre

... e molto altro

- 46 Fate in modo che sia il vostro gioco!
- 48 La vostra idea di gioco
- 50 Siamo campioni del mondo di giochi nella natura!
- 52 Aria fresca per i pensieri
- 53 La vostra creatura del bosco
- 54 I paesi escursionistici
- 56 Il gioco è prezioso!
- 58 Liberare i vostri pensieri
- 60 Quando il gioco diventa vetta
- 62 Note

*Il più grande parco giochi è proprio
davanti alla nostra porta di casa.
Nei boschi, nei prati e nei sentieri, vicino
all'acqua e dietro ogni piccola pietra.
Indossate quindi le scarpe e andate alla
scoperta della natura!
C'è così tanto da scoprire!*



Giocare nel **Bosco**

Astuto come una volpe che corre tra gli alberi con il suo passo leggero. Agile come uno scoiattolo che scavalca le radici e si arrampica ovunque. Indaffarato come una formica nel raccogliere provviste. Dal suolo alla chioma, i nostri boschi sono pieni di vita. Così sconfinata e libera, l'ispirazione per giocare viene da sola.



“Dalla formica sul suolo
fino alle cime degli alberi
più alti, **tutto è collegato.**
E tu nel mezzo di esso.”



“Con o senza chioma,
in mezzo agli alberi c'è
sempre un posticino
**per giocare in ogni
stagione.**”

“Respira l'**aria fresca**
sotto le foglie degli alberi.”

“Immergiti nella natura e dai
libero sfogo al tuo **spirito
esplorativo.**”



Ulteriori informazioni su
www.spielend-wandern.at/wald

Giocare nel bosco

Serpente di foglie

Preparare con un po' di fantasia vermi di legno e animali di pietra.

Raccogliere materiali naturali e usarli per realizzare dei simpatici serpenti o vermicelli. Una volta completi di testa e coda, prenderanno vita!

Cosa serve per giocare?

-  erba e foglie di forme e colori diversi
-  bacche, pigne o sassolini per gli occhi



Ulteriori informazioni su

www.spielend-wandern.at/schlange

Consiglio:

*con le foglie più grandi costruite e fate volare bellissimi uccelli!
Trasformate i tronchi d'albero caduti per terra in animali, che poi potrete
anche cavalcare.*

Regole

1

Scegliere il luogo:

esplorare la natura.

2

Raccogliere il materiale:

erba e tante foglie diverse.

3

Realizzare il serpente

con erba e foglie.

4

Aggiungere tanti dettagli

affinché prenda vita.

Giocare nel bosco

Giocare a bocce

Tiro al bersaglio con pietre, pigne o ghiande.

La sfida del bosco: quando si lanciano le ghiande, ci sono innumerevoli possibilità per quanto riguarda il luogo in cui arriveranno e le modalità di lancio: alla cieca, con il piede o con un bastone come se fosse una mazza da golf.

Cosa serve per giocare?

-  ghiande, pigne o sassolini
-  eventualmente un ramo da usare come mazza da golf



Ulteriori informazioni su

www.spielend-wandern.at/boccia

Consiglio:

come variante, posizionate un piccolo tronco da usare come bersaglio: in questo caso il livello di difficoltà aumenterà e dovrete avere una mira più precisa!

Regole

1

Raccogliere le ghiande:

niente di complicato nel bosco.



2

Stabilire il numero di lanci,

la ghianda che si avvicina di più al bersaglio vince.

3

Posizionare l'oggetto da colpire

e stabilire la linea da cui lanciare le ghiande.



4

Lanciare le ghiande

il più vicino possibile al bersaglio.

Giocare nel bosco

Torretta di rami

Costruire una torre di rametti.

Qui è necessaria un po' di abilità! Tutti devono cercare piccoli rami e bastoncini, che vengono poi impilati l'uno sull'altro. A turno, si toglierà un ramo alla volta sperando che la torre non si ribalti!

Cosa serve per giocare?

-  un terreno di costruzione pianeggiante
-  tanti rametti che si impilino bene l'un l'altro



Ulteriori informazioni su

www.spielend-wandern.at/turm

Consiglio:

potete costruire la torre in modo classico con 4 pezzi per piano, oppure potete sperimentare a metterne di più e vedere come impilare al meglio i rametti.

Regole



1

**Cercare una superficie
pianeggiante**

dove la torre non possa cadere.

2

**Raccogliere i rametti
che sono in giro**

e spezzarli per averli
tutti uguali.



3

**Posizionare due bastoncini
uno accanto all'altro**

a una distanza pari a $\frac{3}{4}$ della lunghezza
dei bastoncini.

4

**Posizionare altri due bastoncini
perpendicolari a quelli sotto,**

continuando ad impilarli per avere la torre
più alta possibile.



Giocare nel bosco

Casetta nel bosco

Castelli per animali, persone o troll.

Cercare rami, pietre e altri materiali adatti per costruire un campo o un rifugio per gli animali del bosco, voi stessi o altri esploratori.

Cosa serve per giocare?

-  materiali naturali
-  rami
-  sassolini
-  foglie



Ulteriori informazioni su

www.spielend-wandern.at/haus

Consiglio:

*decorate la casetta secondo la vostra immaginazione.
Costruite anche la città intorno ad essa ed i suoi abitanti!*

Regole

1

**Cercare un terreno
di costruzione**

in giro per il bosco.

2

**Raccogliere il
materiale**

e costruire la casa.



3

Tutto è possibile!

Stanze del tesoro, ponti
levatoi, uscite segrete...



4

Disfare la casetta

e lasciare la natura
com'era prima del gioco.



Giocare su

Sentieri e prati

Togliersi le scarpe e camminare a piedi nudi sul prato, rotolarsi nell'erba fresca e farsi avvolgere dal verde. Macchie d'erba sui pantaloni. Attimi di felicità, spensieratezza e libertà, che rimangono impressi nella memoria per molto tempo.



“Sprazzi di colore nel verde,
lombrichi nella terra calda e
farfalle nell’aria, **c’è sempre
qualcosa da vedere qui.**”

“Nulla solletica tanto il
naso quanto i **fili d’erba**
quando ci si rotola sul
prato.”



“Sapevi che il **gallo e la
gallina** non scorrazzano solo
nel pollaio?”

“Osservare da vicino
significa **scoprire
sempre qualcosa di
nuovo.**”



Ulteriori informazioni su
www.spielend-wandern.at/weg-wiese

Giocare su sentieri e prati

Gallo e gallina

Un indovinello a lato di sentieri e prati.

Cercare fili d'erba lungo il sentiero e spingere i loro fiori verso l'alto in modo da creare un piccolo "cespuglio". Se è compatto e nessuna parte sporge più delle altre, allora è una gallina. Si tratta di un gallo quando il filo d'erba è ispido e piumoso, e una parte sporge più in alto.

Cosa serve per giocare?

 fili d'erba molto lunghi



Ulteriori informazioni su

www.spielend-wandern.at/hahn-henne

Consiglio:

mostrate ai bambini come funziona: per farlo, spezzate con cautela il filo d'erba verso l'alto con 2 dita. Allora... è un gallo o una gallina?

Regole

1

Cercare fili d'erba,
tenere un filo d'erba
in mano con 2 dita.



2

**Chiedere al compagno
d'avventura: "gallo o gallina?"**

Aspettare la sua risposta.

3

Spezzare il filo d'erba
e confrontarlo con la risposta.

4

Ciuffetto con coda = gallo
Ciuffetto compatto senza coda = gallina.



Giocare su sentieri e prati

La farfallina

Sono una farfallina, amo i fiori e sono carina, vesto i colori dell'arcobaleno e quando c'è il sole mi rallegro davvero.

Una filastrocca da recitare stando a braccetto con il proprio compagno d'avventura.

Mentre si cammina, bisogna recitare questa filastrocca, cercando di far coincidere il ritmo dei passi con quello delle rime.

Cosa serve per giocare?

-  un sentiero abbastanza largo per stare vicini in due



Ulteriori informazioni su

www.spielend-wandern.at/hut

Consiglio:

*ecco un'altra filastrocca da recitare:
Farfallina bella e bianca, vola vola e mai si stanca,
gira di qua, gira di là e ora si ferma qua.*

Regole



1

Mettersi uno accanto all'altro
e darsi la mano.



2

Camminare mentre si recita la rima con il giusto ritmo:

"Sono una farfallina, amo i fiori
e sono carina..."

3

Al "fiori e arcobaleno",
bisogna ruotare su se stessi.



4

**Al "davvero",
unire i piedi e fermarsi.**
Ora si rinizia un'altra volta!

Giocare su sentieri e prati

In giro con Valli

Storie di fantasia.

Raccogliere un bastone speciale di legno e raccontare le sue esperienze di vita durante il percorso. Prendere ispirazione da piante, animali, rocce e tutto quello che si incontra lungo il percorso.

Cosa serve per giocare?

-  un bastone con carattere
-  un fazzolettino o un foulard per il vostro nuovo amico



Ulteriori informazioni su

www.spielend-wandern.at/stocki

Consiglio:

“Valli”, il vostro nuovo bastone, ricorda quali esperienze speciali ha vissuto lungo il percorso. Legate un foulard intorno all’attaccatura per renderlo più simpatico e personale.

Regole

1

Prendere un bastone

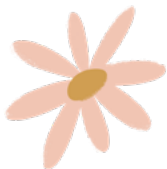
e farlo diventare il
narratore della storia.



2

Raccontare la storia del bastone

ispirandosi a quello che si
vede in giro.



3

Coinvolgere la natura:

vecchi alberi, piante e animali...



4

Passare Valli al vostro amico

per raccontare la prossima storia.



Giocare su sentieri e prati

In carrozza!

Cavalcare tra le montagne con le racchette da escursionismo come redini.

Salire in carrozza in montagna usando i bastoncini come timoni e il compagno di gioco come un cavallo. Hop, hop, proseguire con il trotto e lo sbuffo del cavallo.

Cosa serve per giocare?

-  racchette da escursionismo
-  due bastoni uguali se non avete le racchette



Ulteriori informazioni su

www.spielend-wandern.at/kutsche

Consiglio:

*tenete i bastoncini con le punte rivolte verso la direzione di marcia.
Chi è davanti galoppa come un cavallo, mentre chi è dietro tiene
le redini della carrozza.*



Regole

1

Realizzare una corona principessa

intrecciando rametti morbidi e/o fiori.

2



Creare le redini con le racchette

oppure trovare 2 bastoni uguali, lunghi circa 1-1,5 m.



3

Trainare la carrozza

della principessa o del principe con l'aiuto delle redini.



4



Cambio del cavallo:

scambiarsi il ruolo con l'altra persona.

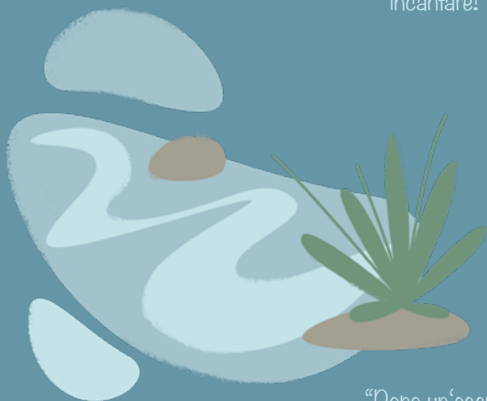
Giocare con L'acqua

Plik, pluk, glu glu! Dove scorre l'acqua, un parco giochi non è lontano. Poi si può camminare nell'acqua fresca passo dopo passo con i pantaloni arrotolati. Oppure far viaggiare barche a vela realizzate con le foglie.



“Ogni goccia d’acqua **racconta una storia**, ascoltalà con attenzione e parti per un viaggio insieme a lei!”

“Dove i girini diventano rane e rospi, accade qualcosa di **veramente magico**. Osservali e lasciati incantare!”



“Giocare con l’acqua, comprendendone **la sua forza**.”

“Dopo un’escursione non c’è niente di meglio che **rinfrescarsi** nell’acqua.”



Ulteriori informazioni su
www.spielend-wandern.at/wasser

Giocare con l'acqua

Esploratori

Esplorare la natura più da vicino come una squadra in spedizione.

Perlustrare i luoghi vicino all'acqua osservando tutto ciò che è sconosciuto. C'è così tanto da scoprire!

Cosa serve per giocare?

-  un campo base per la squadra
-  uno spazio espositivo per i reperti



Ulteriori informazioni su

www.spielend-wandern.at/forscher

Consiglio:

parlate e comportatevi come veri esploratori, cercate creature fantastiche e date alle vostre scoperte nomi immaginari. Con la lente d'ingrandimento diventerà ancora più entusiasmante!

Regole



1

Inventare i nomi degli esploratori

basandosi sul luogo di esplorazione.

2

Pensare ai compiti per gli esploratori

e partire insieme alla scoperta della natura.

3

Sulle tracce di ogni cosa,

sull'acqua e dentro l'acqua.

4

Fare una grande scoperta

ed esaminare insieme ciò che è stato trovato.



Giocare con l'acqua

Zattera di foglie

Tracciare il corso dell'acqua.

L'acqua ha così tanta energia e vita!

Seguire il percorso della zattera di foglie osservando la velocità o la delicatezza con cui può scorrere e curvare. Riuscirà a dominare il passaggio stretto o si rovescerà?

Cosa serve per giocare?

-  una foglia grande e resistente
-  un punto di partenza ed arrivo del percorso



Ulteriori informazioni su

www.spielend-wandern.at/floss

Consiglio:

potete mettere piccoli oggetti (fiori/pietre) sulle foglie e vedere fino a che punto vengono trasportati. Fate una gara, fate piccoli esperimenti sulla velocità del flusso, sulla profondità dell'acqua e sui vortici che si creano.

Regole

1

Trovare una bella foglia

e pensare a che albero appartiene.

2

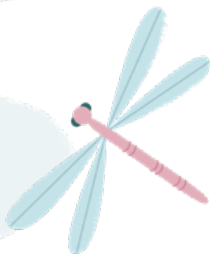
Mettere i piedi a bagno

e cercare nell'acqua un ingresso adatto alla foglia!

3

Appoggiare la foglia sull'acqua

e lasciarla scorrere da sola.



4

Seguire il percorso a riva o in acqua

e osservare come l'acqua gioca con la foglia.



Giocare con l'acqua

Trenino ad acqua

Costruire un trenino che viaggia in acqua.

Unire erba, piccoli rami, pigne e foglie per formare un treno ad acqua. Dare un bel nome al treno appena costruito e spedirlo all'avventura.

Cosa serve per giocare?

-  foglie grandi e piccole, rametti e pigne
-  erba per unire il tutto



Ulteriori informazioni su

www.spielend-wandern.at/zug

Consiglio:

più il treno diventa lungo, più il gioco diventa emozionante ed impegnativo: guidarlo nell'acqua e farlo aggirare intorno agli ostacoli. Costruire un treno come questo e manovrarlo nell'acqua vi renderà una squadra fantastica.

Regole



1

**Cercare materiali
che galleggiano:**

rametti, foglie e pigne.



2

Unire il treno

con l'aiuto dei fili d'erba.



3

**Dare al trenino un
bel nome**

e metterlo in acqua.



4

**Togliersi le scarpe
ed entrare nell'acqua**

per seguire il percorso del trenino!

Giocare con l'acqua

Anelli di rami

Realizzare un percorso con anelli di rami in mezzo ad un ruscello, sarà emozionante!

Costruire con materiali naturali il tracciato e lanciare piccole pietre attraverso gli ostacoli richiede molta abilità.

Cosa serve per giocare?

-  rametti flessibili
-  pigne o sassolini da lanciare



Ulteriori informazioni su

www.spielend-wandern.at/ringe

Consiglio:

è possibile fissare agli anelli delle piccole pigne o fiori, che dovranno essere colpiti, rendendo il gioco un po' più complicato.

Regole

1

Trovare dei rametti

flessibili di dimensioni diverse e unirli per formare un cerchio.



2

Posizionare gli anelli a diverse distanze

a riva o nel fiume.

3

Variante:

anche l'inclinazione degli anelli può cambiare!



4

Raccogliere sassolini o pigne

e lanciarli attraverso i cerchi di rami.

Giocare con le Pietre

Si possono trovare in tutte le forme e dimensioni lungo il sentiero. Sono loro, le pietre e le rocce. Sono tonde e piatte come ciottoli, appuntite come torri, hanno superfici ruvide o brillano alla luce del sole. Non esistono due pietre uguali, a volte si incastrano tra loro come un puzzle e si uniscono per formare un enorme parco giochi.



“Baciata dal sole o al fresco
in un luogo ombreggiato, **una
pietra è magica** ed artista della
trasformazione.”

“Con il terreno sotto i
piedi e la roccia fredda
nelle mani, si può sentire
tutta **la forza della
terra.**”



“Con bastoni e pietre
l'escursionismo diventa un vero e
proprio **percorso avventuroso.**”

“Non è necessario essere un
arrampicatore esperto. Ogni
roccia scalata lungo il percorso è
una piccola conquista.”



Ulteriori informazioni su
www.spielend-wandern.at/stein-fels

Giocare con le pietre

Da pietra a pietra

Muoversi il più silenziosamente possibile.

Un compito apparentemente semplice, ma che richiede un grande impegno e concentrazione. Come si fa a camminare in modo silenzioso senza essere sentiti? Si salta da una pietra all'altra cercando di non fare rumore. Dopo essere stati in equilibrio su ogni pietra per un minuto, tutti i pensieri voleranno via.

Cosa serve per giocare?

-  un sentiero con tanti sassi
-  i sassi possono essere di diverse forme e dimensioni



Ulteriori informazioni su

www.spielend-wandern.at/stein-zu-stein

Consiglio:

*cercate sassi piatti che possano essere stabili sul terreno,
in modo da fare meno rumore.*

Regole



1

Cercare un punto di partenza:

un albero o un sasso grande da dove iniziare il percorso.



2

Saltare da una pietra all'altra,
quali sono le più adatte?



3

Chi riesce ad andare più lontano senza fare rumore?

Servirà agilità, tanta pratica e resistenza.

4

Un'emozionante sfida
quando si passeggia
da soli o in gruppo.



Giocare con le pietre

In volo!

Elementi della natura da lanciare e catturare.

Mentre si lancia in aria un sassolino, una castagna o una pigna con una mano, se ne raccoglie un'altra da terra, cercando di raggiungere la prima, prima che cada a terra.

Cosa serve per giocare?

-  pigne, sassolini o ghiande
-  vanno bene anche dei fiorellini



Ulteriori informazioni su

www.spielend-wandern.at/floehe

Consiglio:

*lanciate pigne o ghiande e cercate di raccoglierne una in più ogni volta.
Se siete già dei professionisti, provate a lanciarle cambiando mano.*

Regole

1

**Raccogliere 5
elementi della natura**

possibilmente uguali tra loro
e che non pesino troppo.

2

**Lanciare il primo
elemento**

della natura in aria.

3

**Raccogliere da terra
un altro elemento**

della natura e lanciarlo
in aria.

4

Afferra l'elemento

che sta cadendo e
rilancialo in aria.

Giocare con le pietre

Eco di pietra

Pietre sonore, l'esperimento del suono.

Sollecitare diversi suoni e ritmi dai sassi che si trovano nello spazio sonoro della natura. Lasciarsi affascinare dal suono, inviare messaggi, indovinare le canzoni preferite e ascoltare il loro eco.

Cosa serve per giocare?

-  sassi che si riescono ad impugnare bene
-  pietre e rametti di legno



Ulteriori informazioni su

www.spielend-wandern.at/echo

Consiglio:

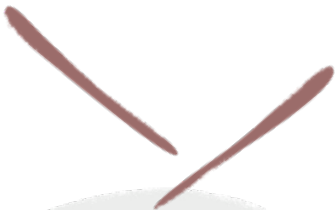
*Fino a che distanza si sente il suono delle pietre?
Ci sono differenze di suono? Come variante, è anche molto divertente
battere il legno sul legno o il legno sulla pietra.*

Regole

1

Decidere il ritmo.

Colpire una pietra su un'altra o colpirla con dei bastoncini, come se fosse un tamburo.



2

Il tuo amico ti ascolta...

molto attentamente.



3

... e ascolta l'eco

indovinando la melodia.



4

Scambiarsi i ruoli

ed aumentare la difficoltà.

Giocare con le pietre

Tris di pietre

Chi sarà il primo ad avere tre pietre in fila?

È necessaria una squadra di due giocatori che, a turno, posizioneranno una pietra alla volta fino ad ottenerne 3 in fila. Un gioco divertente dove un pizzico di intelligenza aiuterà!

Cosa serve per giocare?

-  un campo da gioco 3x3
-  5 sassolini a testa



Ulteriori informazioni su

www.spielend-wandern.at/3steine

Consiglio:

potete disegnare con i gessetti il campo da gioco su una pietra grande e piatta, oppure appoggiare a terra dei rami creando così lo schema del gioco. Al posto dei sassi, potete usare anche pigne o fiorellini.

Regole

1

Preparare il campo

da gioco dividendolo in uno schema 3x3.



2

Cercare 5 sassolini,
meglio se di colore diverso.

3

**Ogni giocatore,
a turno,**
posiziona il suo sasso in uno
dei campi.



4

**Chi per primo ottiene
tre pietre in fila**
(in orizzontale, verticale o diagonale)
vince la gara. E via col prossimo giro!

Paesi escursionistici

Fate in modo che sia il vostro gioco!

Con il cambiare del paesaggio, cambia anche il vostro gioco. Prendetevi la libertà di modificare i giochi ovunque voi andiate!

Includete il paesaggio nel vostro gioco, percepite il cambiamento lungo il percorso, nel bosco o vicino ad un torrente.



Scoprite la più grande raccolta di giochi nella natura:
www.spielend-wandern.at



Per esempio, prendete spunto dal gioco “Gallo o gallina” e create il vostro gioco personale, condividendolo poi con noi.

Partecipare e vincere!

La vostra idea di gioco!

Qui c'è posto per il vostro gioco preferito.

Prendete una matita, iniziate a scrivere e disegnare e condividete con noi.

Titolo:

Descrizione:

Cosa serve per giocare?



Avete anche qualche consiglio in più?



Qui potete disegnare
il logo o un disegno del
vostro gioco

Regole

1

2



3



4



Condividi il tuo gioco con noi

*Tra tutti i giochi presentati entro il 30 settembre,
in palio 3 vacanze escursionistiche.*

Condividete il vostro gioco su www.spielend-wandern.at/dein-spiel.

Qui potete trovare tutte le relative informazioni.

Siamo

i campioni del mondo di giochi nella natura!

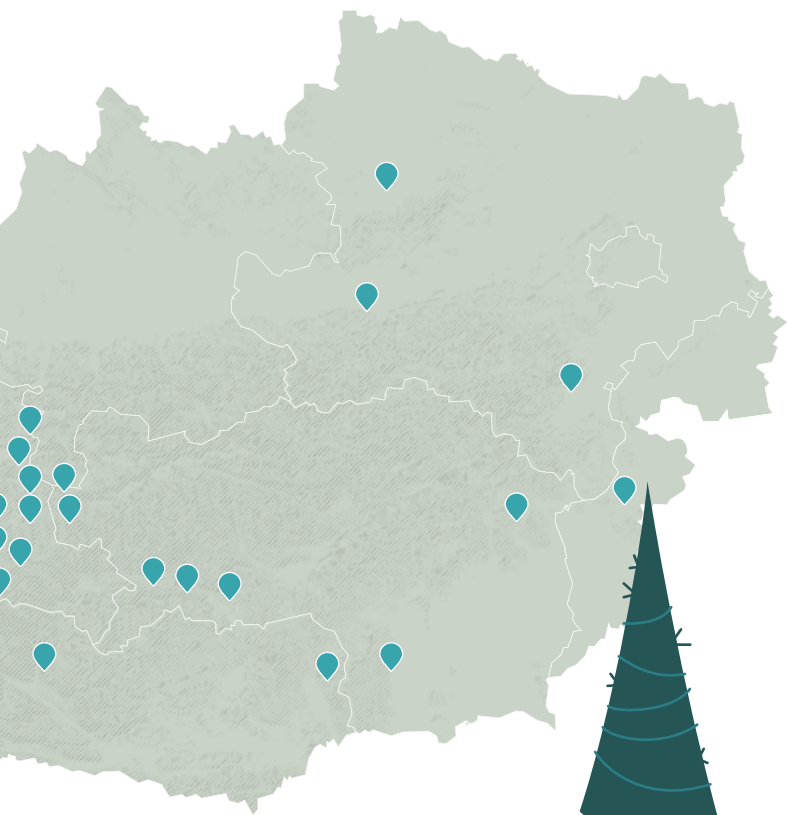
Nei nostri 46 paesi escursionistici, la natura diventa
un magico parco giochi.

Ogni sentiero escursionistico, ogni bosco, ogni ruscello
è un invito a momenti di gioco indimenticabili.



Qui trovate i nostri parchi giochi naturali:

www.spielend-wandern.at/naturspielplatz



La vostra pagina

Aria fresca per i pensieri!

Durante le escursioni, molti buoni pensieri affiorano la mente!
Perché ci si sente così bene fuori? Perché giocare nella natura è
così meraviglioso?

Qui c'è spazio per i vostri pensieri, tenetevi stretti!

2

1

3



Condividete con noi i vostri pensieri sul gioco,

con un po' di fortuna pubblicheremo le vostre idee
nel nostro prossimo libro o sul nostro sito web.

office@wanderdoerfer.at



La vostra pagina

La vostra creatura del bosco

Qui potete disegnare e dar vita
alla vostra creatura fantastica immaginaria.

Questo è

“ _____ ”

la nostra creatura del bosco!



Concorso di disegno

Inviateci una foto della vostra creatura del bosco.
Pubblicheremo lo “Spirito della foresta del mese” sul nostro sito web.

office@wanderdoerfer.at

Quando il sole gioca
con la natura ...



... e si parte per un'escursione
all'insegna del gioco, allora
ci si trova in un paese
escursionistico.



La magia dell'escursionismo

Vi aspettano 46 punti di partenza per le vostre escursioni:

www.owds.at/wandermomente

A proposito di...

Il gioco è prezioso!

Lei è la Dott.ssa Strüber. È una neuroscienziata e conosce molto bene il nostro cervello. Ricerca i processi nel nostro cervello e studia ciò che accade a noi e al nostro corpo.

Il gioco è prezioso,
anche dal punto di vista scientifico.

1

Gli studi dimostrano che i bambini che giocano spesso all'aperto in mezzo alla natura, sviluppano e regolano meglio le proprie emozioni, sentendosi più a loro agio nella società. Sono più creativi, cognitivi e hanno capacità motorie più sviluppate rispetto agli altri bambini.





Dott.ssa Strüber
Neuroscienziata & autrice di libri



La natura è molto complessa,
ma allo stesso tempo è strutturata
nei minimi dettagli, ciò significa che
ci si può immergere al suo interno.

2

3

La natura è un ambiente di
apprendimento ideale, dove i bambini
hanno bisogno di comunicare per
creare un sistema condiviso di mondo
immaginario.

Giocando, i bambini provano
anche paura, rabbia e
frustrazione. Imparano a
regolare i propri sentimenti
ed emozioni. **Questa è la
base per un apprendimento
di successo.**

4



Ulteriori informazioni su
www.spielend-wandern.at/inspiration

Giochi mentali

Liberate i vostri pensieri

La testa, il luogo di partenza speciale per tutti i giochi.
Sempre e ovunque.

Tra le nuvole

Quando vi stancate di camminare, liberate e fate
volare via i vostri pensieri. Guardate il cielo e seguite il
percorso delle nuvole sopra di voi.





Raccogliere i suoni

Ascoltate la natura e percepite i suoni che vi circondano. Dipingete nella vostra mente un'immagine sonora. Quando il sorprendente insieme di toni completano l'intero quadro, allora ce l'avrete fatta.

Lasciar andare i rumori

Camminate silenziosamente in modo che nessuno possa sentirvi. Nessun animale, nessun albero, nessuna pietra, nemmeno voi stessi. Lasciate andare tutti i rumori e concedetevi all'ascolto dell'ambiente circostante. Quando avrete saltato da una roccia all'altra, come mai prima d'ora nella vostra vita, allora ce l'avrete fatta.

Ulteriori informazioni sui giochi mentali su:

www.spielend-wandern.at/gedankenspiele

Camminare giocando

Quando il gioco diventa l'obiettivo

Camminare giocando, e il mondo diventa diverso.
In soli cinque passi è possibile scoprire l'essenza
del gioco.

www.spielend-wandern.at/gipfel

3

Quando le piccole scoperte
assumono un grande
significato

1

Quando veloce
diventa lento



5

Quando per la pura felicità ci
si dimentica dell'obiettivo

4

Quando il tempo passa
senza accorgersene

2

Quando 3 passi indietro
diventano il progresso

Note

Camminare giocando. Nella natura. Con la natura.

1ª edizione 2020

Editore: Verein Österreichs Wanderdörfer e.V., GF Ulrich Andres,
Unterwollaniger Straße 53, A-9500 Villach, office@wanderdoerfer.at,
www.wanderdoerfer.at

Autori: TAO Beratungs- und Management GmbH, GF Ulrich Andres

Design grafico e layout: Julian Castro, TAO Digital, Lendplatz 45, A-8020 Graz, digital@tao.at

Redazione, elaborazione dei contenuti e realizzazione: Mag. Robert Lecker, Katrin
Köstenberger und Jasmin Bacher, TAO Beratungs- und Management GmbH

Testi in collaborazione con Christina Schinko, schinko.xyz

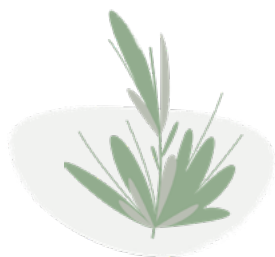
Illustrazioni: Maria Kondratieva, Hütteldorferstraße 219/5, A-1140 Wien, YAY.MK

Questo libro fa parte e sostiene l'iniziativa "Camminare giocando".

Nonostante un'attenta ricerca, sono riservati errori di battitura e stampa.

Stampa: Samson Druck GmbH, Samson Druck Straße 171, A-5581 St. Margarethen





ISBN 978-3-200-06941-1

www.spielend-wandern.at



ISBN 978-3-200-06941-1



9 783200 069411