

La lezione mensile

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin**

Band (Jahr): **32 (1975)**

Heft 2

PDF erstellt am: **11.07.2024**

Nutzungsbedingungen

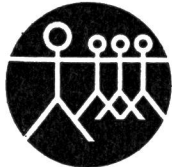
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



Sci di fondo

André Metzener

Introduzione

Numerose classi, da 8 a 30 allievi, conoscono, per averli praticati, gli esercizi riuniti nella presente lezione.

Ma nel nostro caso la loro successione è dettata dalla conformazione del terreno incontrato nel corso dello spostamento della classe.

Si tratta di attenersi ad alcune direttrici che determineranno la scelta della materia, il metodo di lavoro e l'organizzazione della classe.

1. Moto perpetuo

Le fermate per spiegazioni o dimostrazioni devono assolutamente essere ridotte al minimo. Al segnale tutti si fermano esattamente nel luogo in cui si trovano, ascoltano, guardano e poi ripartono.

Qualunque sia la forma d'organizzazione del lavoro, la «circolazione» dev'essere regolata in modo d'evitare raggruppamenti o imbottigliamenti.

2. Formazione della classe

- proibizione assoluta di formare una colonna per uno e di seguire «come pecore» un'unica traccia
- evitare una traccia su piccolo circuito dove la classe lavora come i cavalli al maneggio o come detenuti durante l'ora «d'aria»
- a sciame! Ognuno sulla sua traccia (anche nella neve alta)! Ognuno il suo ritmo.

3. Introduzione tecnica «senza parole»

Per far questo si utilizzano le numerose forme di animazione dei giochi-gare. La presenza di ostacoli (picchetti, bandierine, alberi, portici naturali o costruiti, conche e dossi) obbliga a eseguire determinati passi o movimenti. L'istinto del gesto da eseguire o l'imitazione dei migliori incitano a una tecnica razionale meglio che la nomenclatura o le spiegazioni dell'insegnante.

Esempio: il passo a ventaglio attorno a un picchetto, a un albero o a un compagno. Flessione del tronco per spingere sui bastoni passando sotto un ramo.

4. Cambiare continuamente scena

- in ogni luogo eseguire 1-2 esercizi o giochi adeguati alla situazione. Poi filare altrove
- durante lo spostamento proporre o imporre compiti con scopi precisi

Luogo 1: orizzontale

- marcia e trotto, come a piedi, in tutte le direzioni
- gioco: rincorrersi (acchiappino). Gruppi di soli 6-8 allievi e spazio delimitato

Luogo 2: leggero pendio nei pressi del luogo 1

- salita a lisca di pesce, al trotto, poi discesa in traccia parallela nel mezzo della propria traccia di salita (fig. 1)

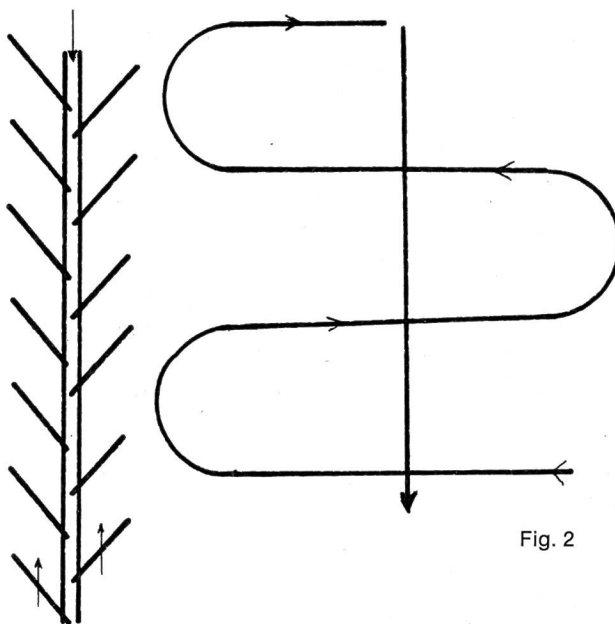


Fig. 1

Fig. 2

- salita a «S» e discesa tagliando la propria traccia (fig. 2)

Spostamento: terreno in successione alternata di piano e leggere salite.

Primi 100 m: marcia e trotto sciolti e naturali ma facendosi «piccoli» flettendo le ginocchia. Effettuare tratti diritti e tratti a serpentina.

Secondi 100 m: il monitore mostra dapprima, di profilo, dinanzi alla classe

- marciare 5-6 passi poi ...
- accelerare progressivamente e trottare 10-15 passi come a piedi ...

— continuare il trotto ma a ogni passo eseguire una piccola fase di scivolata. Fermarsi. Poi:

— ... ricominciare più volte.

Raccomandazione: tenersi sempre «bassi».

Luogo 3: salita media, di circa 80 m di lunghezza.

— salire come turisti

— poi come corridori: abbassarsi e trottare

— ridiscendere in traccia diretta (linea di massima pendenza), sollevare alternativamente una gamba poi l'altra

— risalire

— 2. discesa: chi riesce a fare tutta la discesa su un solo sci?

— risalire senza l'aiuto dei bastoni

— 3. discesa: chi riesce a fare l'intera discesa sull'altro sci?

— ultima risalita: cancellare le tracce. Battere il pendio (scaletta o mezza scaletta).

Spostamento: 150 m, leggera salita.

Tutta la classe raggruppata a destra e a sinistra del monitore.

— scimmiettare il turista, movimenti rigidi, bastoni quasi verticali davanti al corpo (fig. 3)

— imitare lo sciatore di fondo: spingere il bastone verso indietro (estensione completa del braccio).

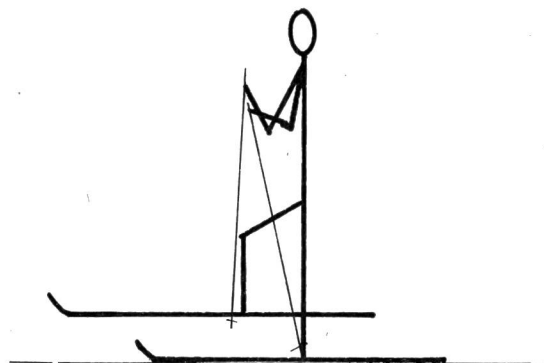


Fig. 3

Luogo 4: lungo pendio, leggero, di circa 100 m di larghezza.

Gioco di bastoni.

Ognuno nella sua traccia, la classe, sempre a sciame, attraversa il pendio salendo leggermente. Conversione. Traversata nell'altro senso. E così di seguito.

Ecco gli esercizi proposti che si eseguono sempre in leggero passo di corsa, sciolto e naturale:

— utilizzare un solo bastone durante tutta la traversata

— poi utilizzare l'altro bastone per la traversata seguente

— cominciare unicamente con un bastone e cambiare al segnale del monitore

— utilizzare 5 volte il bastone sinistro, poi 5 volte il bastone destro

— utilizzare 4 volte il bastone sinistro, poi 4 volte il bastone destro

— utilizzare 3 volte il bastone sinistro, poi 3 volte il bastone destro

— utilizzare 2 volte il bastone sinistro, poi 2 volte il bastone destro.

Attenzione: il cambiamento del bastone deve effettuarsi al ritmo dei passi.

Giunti in cima al pendio, la classe contempla le sue tracce!

La discesa ora non dev'essere pretesto per buttarsi «a uovo» bensì per passare senza sosta, da uno sci all'altro. Il monitore dirige le operazioni:

— discesa in diagonale, tutta la classe simultaneamente, a sciame. Prendere un po' di velocità. Poi, al segnale del monitore, curvare a monte saltando da uno sci all'altro (passo a ventaglio)

— stesso esercizio ma traversata nell'altro senso

— per concludere, curvare a valle.

Ultimo spostamento

Formare gruppi di tre sciatori. Attraverso percorsi differenti, tutti i gruppi, con l'obbligo di rimanere compatti, si recano al luogo di partenza.

Conclusione

Impartita in questo modo l'UI (unità d'insegnamento) risulterà sicuramente intensa e proficua.



**Bündner Frauenschule
Coira**

Per l'inizio dell'anno scolastico 1975/76
(11 agosto 1975) e per la prima volta cerchiamo

maestro di ginnastica

(diploma I o II)

con capacità d'insegnamento di materia ausiliaria.

Lavoro: insegnamento della ginnastica e nuoto (come pure della ginnastica metodica) presso la Scuola maestre di economia domestica e cucito (18/20 ore settimanali).

Insegnamento ausiliario: scienze naturali, matematica, ev. materie artistiche presso la Scuola normale, oppure lezioni di ginnastica presso altre sezioni delle nostre scuole. Il salario è stabilito sulla base dell'attività precedente e secondo il regolamento del personale.

Ulteriori informazioni vanno richieste presso la Bündner Frauenschule, Loestrasse 26, 7000 Coira, tel. 081 22 35 15.

Offerte e certificati vanno trasmessi all'Ufficio personale e organizzazione del Canton dei Grigioni, Steinbruchstrasse 18/20, 7001 Coira, tel. 081 21 31 01.