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

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 37 (1980)

Heft: 1

Rubrik: La lezione

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Sci di fondo

André Metzener

Temi:

Animazione, assuefazione e destrezza con e sugli sci da fondo, equilibrio su uno sci, impiego dell'impianto d'esame quale luogo d'esercizio e di gioco

Forme di lavoro:

Forme di gioco, lavoro di gruppo, gare a gruppi

Impianto:

- percorso zig-zag (come nell'esame di disciplina)
- parecchie tracce parallele (larghezza delle anche)
- due tracce parallele (come per grandi gare di fondo)
- otto circoli marcati (come per il percorso passo a ventaglio degli esami di disciplina) su pendio leggermente inclinato

Partecipanti:

12–20 allievi

Durata:

1–2 ore a seconda della disponibilità

Prima parte 10–20 minuti

Riscaldamento tramite piccoli giochi.

Cane e padrone

Su terreno piatto, a coppie, senza bastoni. Il «padrone» effettua un breve e rapido spostamento. Il «cane» lo segue e cerca di porsi immediatamente a lato.
Il padrone riparte solo quando il cane gli è accanto.
Dopo 5–6 spostamenti invertire i ruoli.

Corsa a numeri in circolo

Formazione: in circolo, eventualmente un secondo dipendentemente dal numero e dalle conoscenze degli allievi.
Numerare per 3 (eventualmente per 4).

Variante 1
Il monitore grida un numero. Tutti i numeri corrispondenti percorrono un giro all'esterno del circolo. Vince che per primo torna al suo posto, per esempio in posizione accovacciata.

Variante 2
Tutti i numeri chiamati eseguono dapprima una conversione poi partono nella direzione opposta.

Variante 3
Dopo aver compiuto un giro, penetrare all'interno del circolo per impossessarsi del maggior numero possibile di bastoncini.

Osservazione
Per queste corse a numeri in circolo è raccomandabile scegliere un terreno leggermente pendente.

Inseguimento a coppie

Una coppia comincia la caccia.
Chi cade prigioniero sostituisce un elemento della coppia (c'è sempre una sola coppia di cacciatori).

Seconda parte

Destrezza, mobilità laterale, tecnica (combinazione di passi scivolati e passi a ventaglio), condizione: tenacia/resistenza.

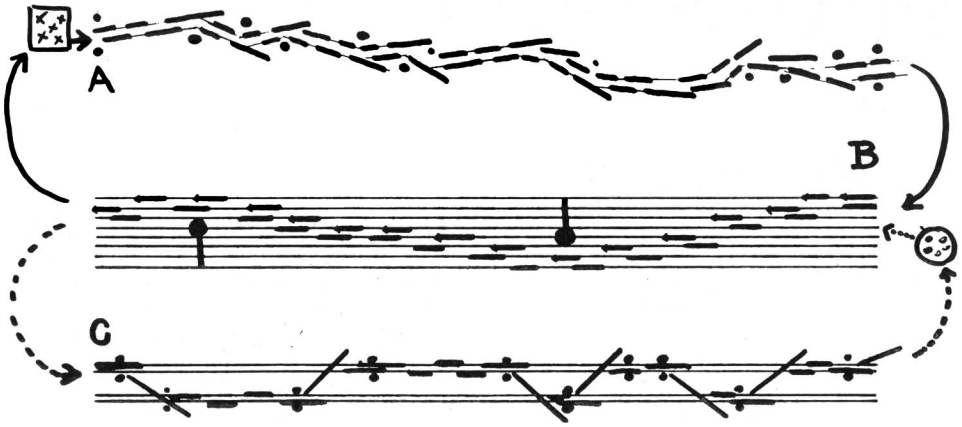
Esercizio

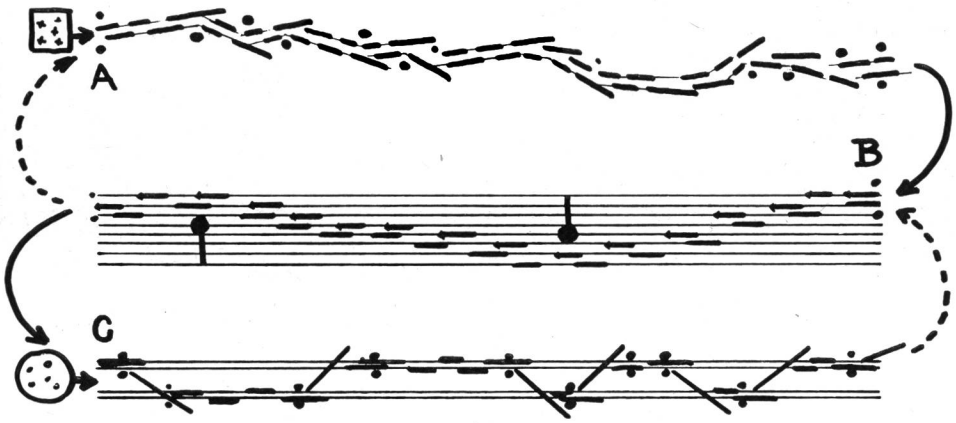
Sul percorso a zig-zag: sulle diritture passo scivolato (passo diagonale), cambiamento di direzione con doppio colpo di bastone, solo un passo per immettersi nella nuova direzione.

Sull'impianto B (numerose tracce parallele alla larghezza delle anche): con passi scivolati marciare o galoppare e cambiare traccia con passo laterale.

Sull'impianto C (due tracce parallele distanti circa m 1,20): subito dopo una porta, cambiamento di traccia con passo a ventaglio preciso.

Variante 1
Gruppo A: andata su percorso A, ritorno su percorso B eccetera
Gruppo B: andata su percorso B, ritorno su percorso C eccetera
Cambiare i compiti dopo 2 o 3 passaggi.





Variante 2

Il percorso descrive un otto.
Gruppo A: A–B–C–B–A eccetera
Gruppo B: C–B–A–B–C eccetera

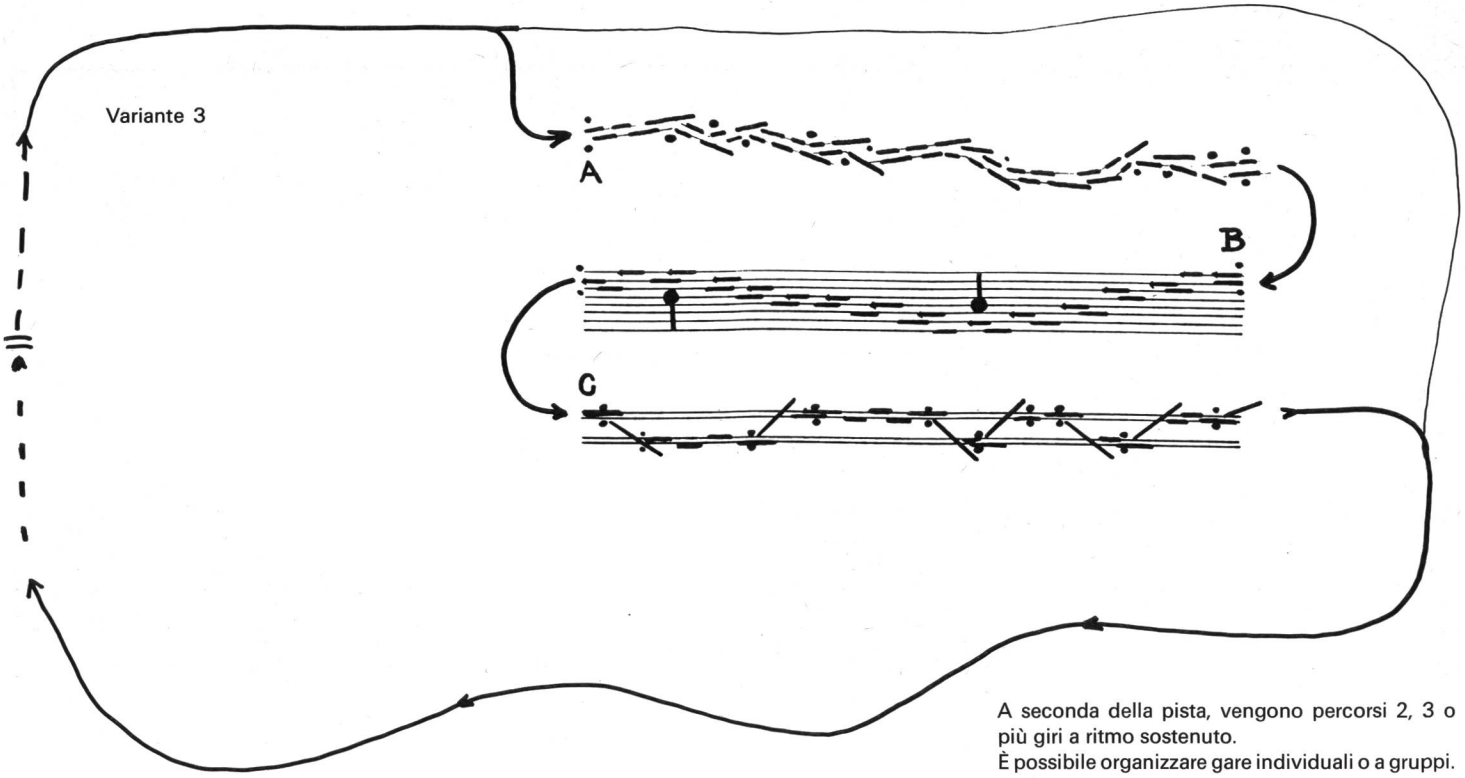
L'andata si svolge sul tracciato A o C, il ritorno sempre sul C.

Svolgimento: far provare un intero giro in modo che ogni gruppo conosca esattamente la sua strada.

Gara a gruppi: ambedue i gruppi partono simultaneamente. Quale gruppo porta a termine per primo il giro? (oppure chiedere 2–3 passaggi) Conta l'arrivo dell'ultimo del gruppo.

Variante 3

I percorsi tecnici A, B e C sono integrati in una pista più o meno lunga.

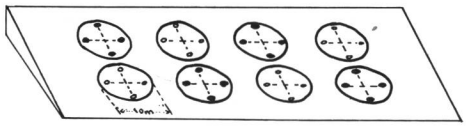


A seconda della pista, vengono percorsi 2, 3 o più giri a ritmo sostenuto.
È possibile organizzare gare individuali o a gruppi.

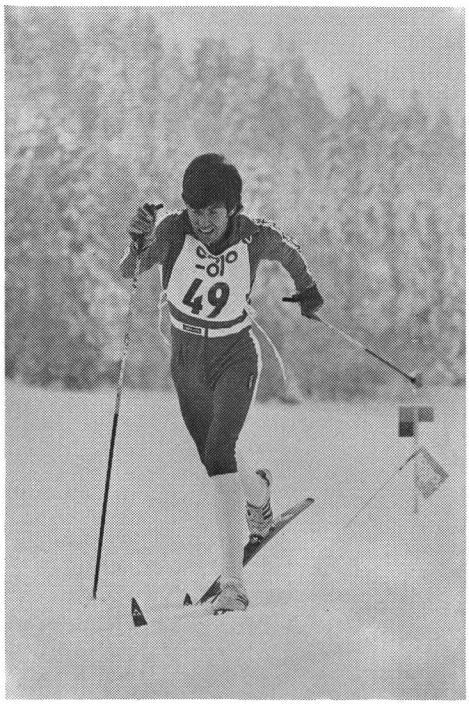
Passo a ventaglio quale esercizio, gioco e gara

I gruppi sono formati da 3–5 partecipanti. Ogni forma può essere utilizzata come:

- esercitazione di gruppo
- gara a gruppi
- staffetta
- gioco d'inseguimento



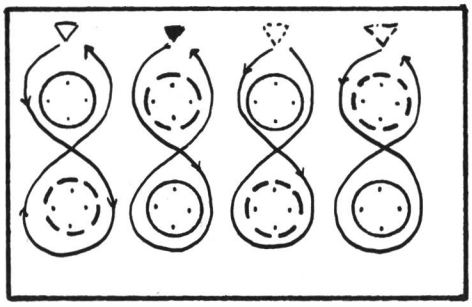
L'impianto può essere più piccolo di quello previsto per gli esami di disciplina. Diametro dei circoli secondo prescrizioni: circa 10 m.
Un pendio leggermente inclinato esige di più (soprattutto dal lato tecnico) di un terreno piatto.



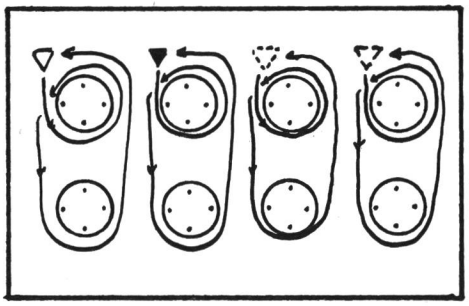
Terza parte (ritorno alla calma)

Percorre un giro di pista a ritmo calmo.
Raccogliere bandierine e altro materiale utilizzato per la lezione.
Breve discussione sulla lezione.
Prima di deporre il materiale: togliere la neve dagli sci.
Doccia.

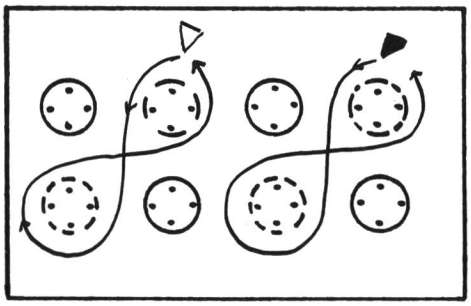
Alcune varianti presentate schematicamente:



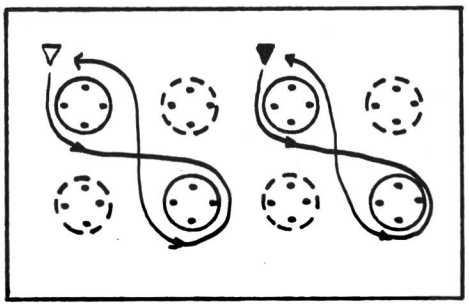
1



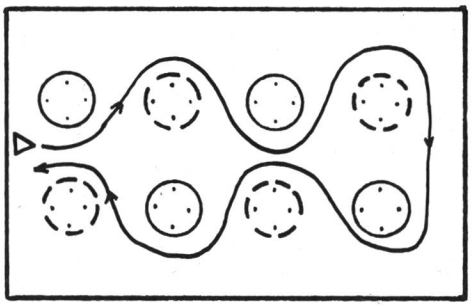
2



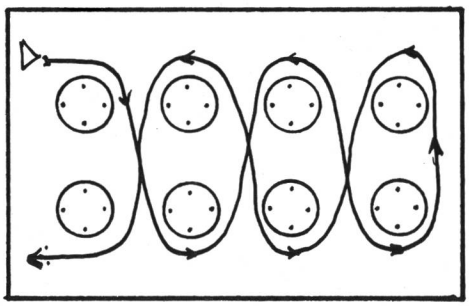
3



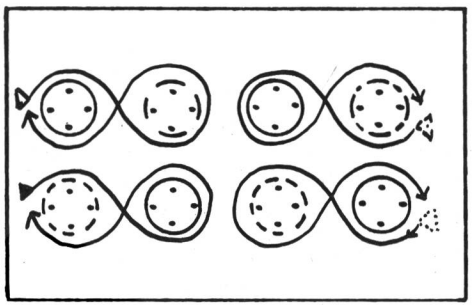
4



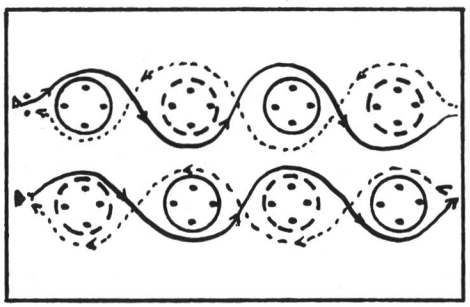
5



6



7 Staffetta con virata



8 Staffetta a pendolo

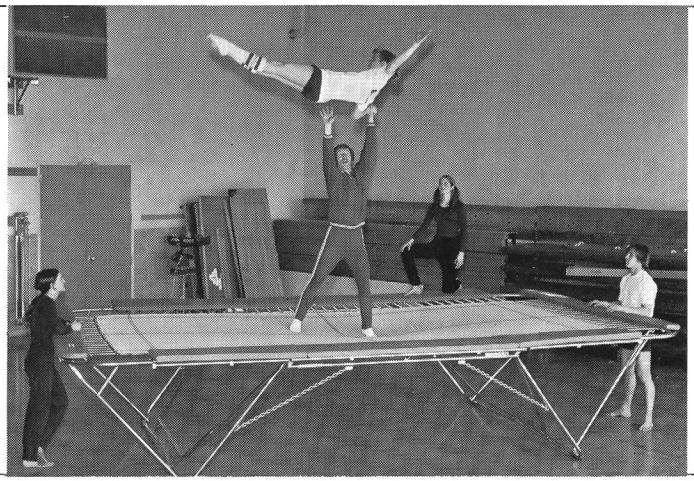
NISSEN

Nissen Trampoline SA
3073 Gümligen
Tel. 031/52 34 74

Nissen per:

- trampolini
- mini-trampolini
- imbottiture per mini-trampolini
- doppi-minitrampolini
- tavole da tennis
- tappeti da ginnastica
- tappeti in gomma-piuma
- attrezzi sollevamento pesi

Chiedete il catalogo NISSEN dettagliato



NISSEN

Nissen Trampoline SA
3073 Gümligen
Tel. 031/52 34 74

Nissen pour:

- trampolines
- mini-trampolines
- rembourrages pour mini-trampolines
- double mini-trampolines
- table de tennis de table
- tapis de gymnastique
- tapis mousse
- engins de force, etc.

Demandez le catalogue NISSEN détaillé

Lo sportivo legge: Gioventù e Sport

La rivista di
educazione sportiva
della

Scuola federale
di ginnastica e sport
di Macolin