

# La lezione

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **37 (1980)**

Heft 1

PDF erstellt am: **06.08.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

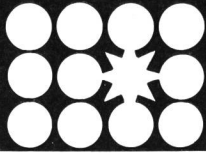
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

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

### *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 cerchi 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.

#### *Variante 1*

Gruppo A: andata su percorso A, ritorno su percorso B eccetera

### *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*

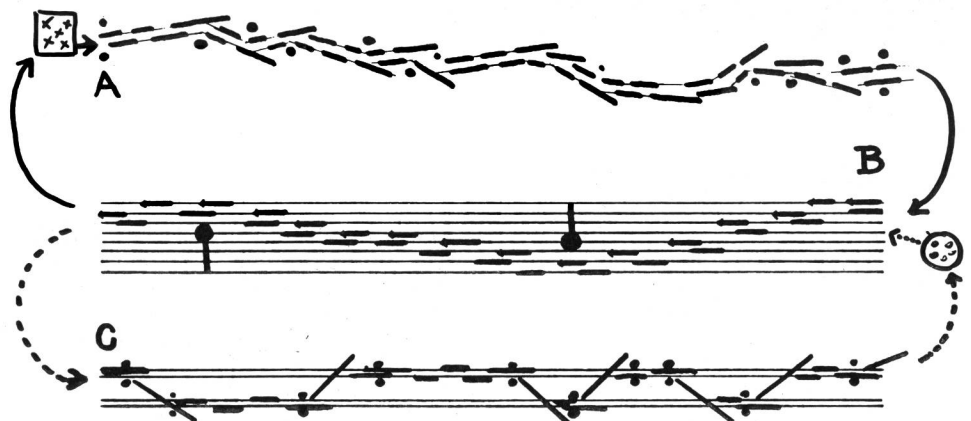
Sul percorso a zig-zag: sulle diritture passo scivolato (passo diagonale), cambiamento di direzione con doppio colpo di bastone, solo un passo per immettersi nella nuova direzione.

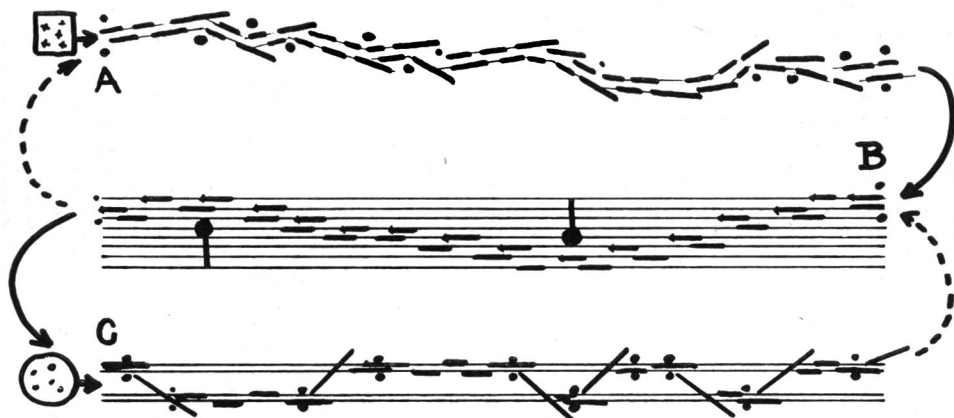
Sull'impianto B (numerose tracce parallele alla larghezza delle anche): con passi scivolati marciare o galoppare e cambiare traccia con passo laterale.

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

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.

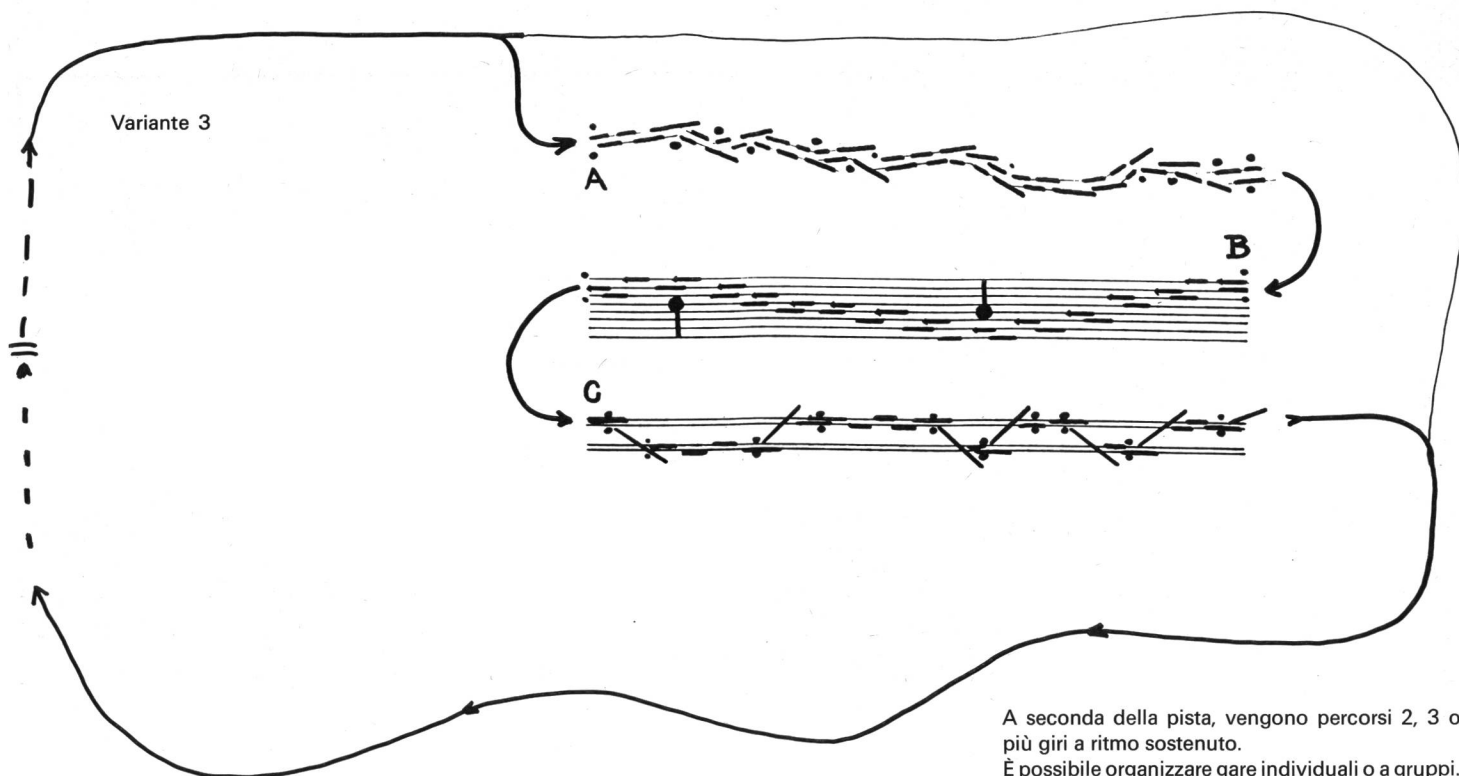
Svolgimento: far provare un intero giro in modo che ogni gruppo conosca esattamente la sua strada.

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.

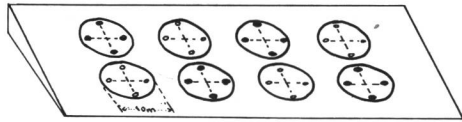


A seconda della pista, vengono percorsi 2, 3 o più giri a ritmo sostenuto.  
 È possibile organizzare gare individuali o a gruppi.

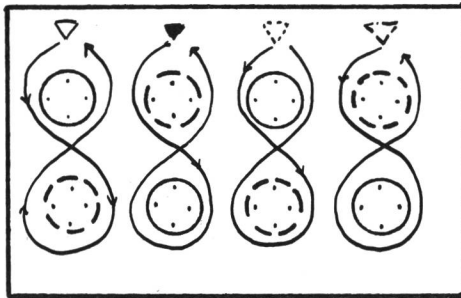
*Passo a ventaglio quale esercizio, gioco e gara*

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

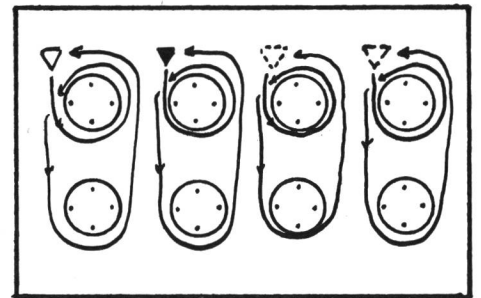
- esercitazione di gruppo
- gara a gruppi
- staffetta
- gioco d'inseguimento



Alcune varianti presentate schematicamente:



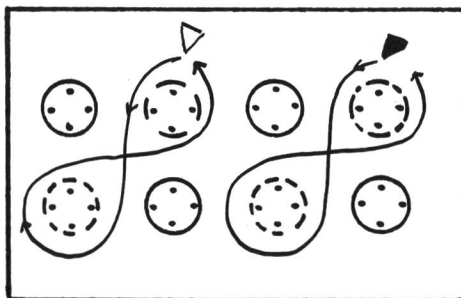
1



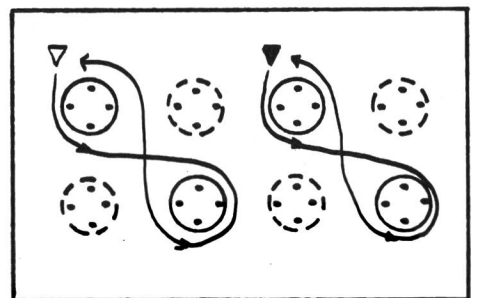
2

L'impianto può essere più piccolo di quello previsto per gli esami di disciplina. Diametro dei cerchi secondo prescrizioni: circa 10 m.

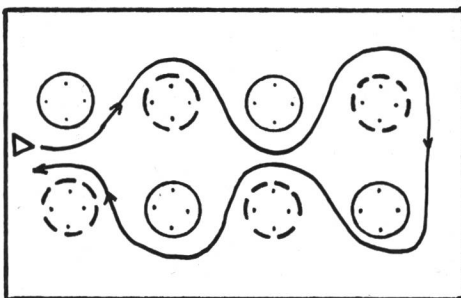
Un pendio leggermente inclinato esige di più (soprattutto dal lato tecnico) di un terreno piatto.



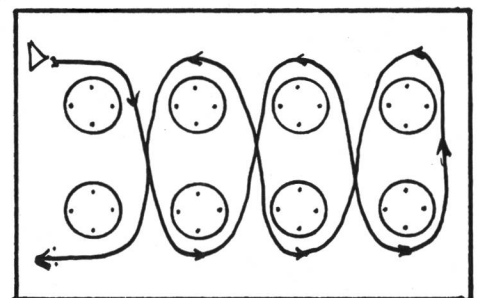
3



4



5



6

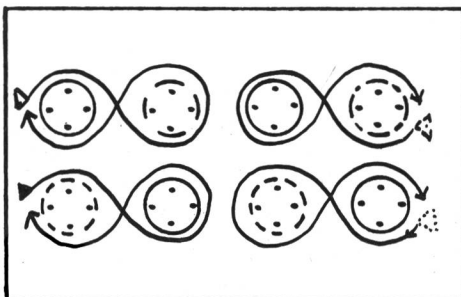
**Terza parte (ritorno alla calma)**

Percorrere un giro di pista a ritmo calmo.  
Raccogliere bandierine e altro materiale utilizzato per la lezione.

Breve discussione sulla lezione.

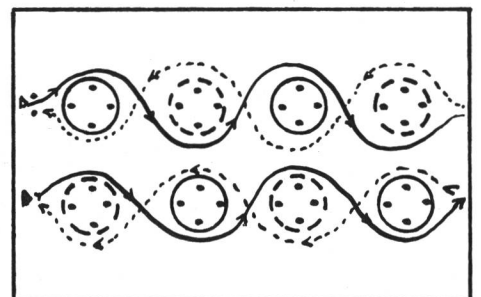
Prima di deporre il materiale: togliere la neve dagli sci.

Doccia.



7

Staffetta con virata



8

Staffetta a pendolo



**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 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