

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: 26 (1969)

Heft: 1

Rubrik: Le nostre lezioni : piano di una lezione di "efficienza fisica generale"

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

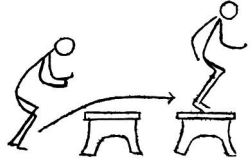
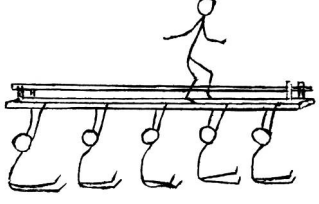

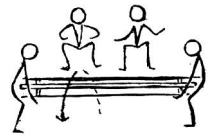
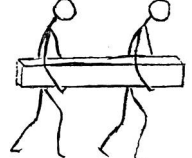

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 15.03.2025

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

Materia	Effetti dell'allenamento							
	● effetto principale □ effetto secondario	Fattori di condizione						
		resistenza	forza			rapidità	abilità	mobilità
		braccia	dorso	addome	gambe			
<p>Panchina svedese</p> <p>– salto a piedi uniti oltre la panchina svedese per arrivare alla stazione su una seconda panchina.</p>  <p>– Ognuno deve attraversare la panchina in equilibrio.</p>  <p>– Sollevare il busto il più in alto possibile. Le gambe vengono fissate sulla panchina da parte di un compagno.</p>  <p>– Lo stesso esercizio, ma girati sul dorso. Sollevare il tronco fino alla posizione seduti.</p>  <p>– Due allievi saltano oltre la panchina e passano poi sotto la stessa. Due altri allievi tengono la panchina e variano l'altezza della stessa ecc. Due altri allievi tengono la panchina e variano l'altezza della stessa secondo l'altitudine degli esecutori. Cambiamento d'attività. Quale squadra (4 membri) compie il maggior numero di salti oltre la panchina? (Per allievo e per salto 1 punto).</p> <p>Staffetta</p>  <p>– Corsa «automobilistica» con un elemento del plinto, passando oltre panchine svedesi e attraverso delle porte indicate con dei montanti.</p>  <p>Squadre di sei. I «conduttori» devono darsi il cambio; vince la squadra che avrà effettuato il percorso di andata e di ritorno 12 volte nel tempo più breve.</p> <p>Gioco: Kickball</p> <p>Idea del gioco: palla bruciata. Il pallone (palla-lampo) viene giocato con il piede. Subito dopo aver calciato il pallone, il giocatore corre in direzione di un montante, gira attorno allo stesso e ritorna il più rapidamente possibile al punto di partenza. La squadra avversaria cerca di afferrare il pallone per posarlo nel cerchio di partenza. Chi rientra per primo? il corridore o il pallone? = 1 punto per la squadra più rapida.</p>								
<p>Ritorno alla calma: 10'. Discussione sul gioco. Doccia.</p>								