

La lezione

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **34 (1977)**

Heft 9

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Nutzungsbedingungen

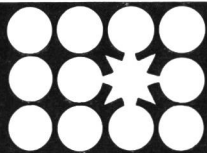
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

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.



LA LEZIONE

Allenamento d'efficienza fisica

Chr. Steiner

Temi:

- messa in moto/riscaldamento
- ginnastica di muscolazione con pallone pesante
- tenacia/sforzo prolungato (forme giocate/giochi di corsa)

Grado: 3

Disegni: Tove Dell'Avo-Hansen

1. Messa in moto/riscaldamento 20 minuti

a coppie:

- uno accanto all'altro; A cerca di restare sempre a destra o a sinistra a lato di B. B può curvare, girare, fintare
 - correre appaiati; A accelera con brevi scatti e B lo rincorre, rallentare fra gli scatti e invertire i ruoli
 - correre in circolo: quello davanti prende la posizione del montone e l'altro lo supera con un salto divaricato, breve corsa, posizione del montone e così via.
- Variante: passare una volta sopra e una sotto il «montone»

ginnastica:

- «Burattino»



- seduti gambe divaricate: flessione del tronco in avanti, molleggiamento, sollevare le gambe in alto



- seduti gambe tese: portarsi alla posizione in ginocchio (mani sulla nuca); flessione del tronco in avanti e indietro, rotazione del tronco
- grandi cerchi delle braccia
- cerchi grandi e piccoli delle spalle
- piccoli cerchi delle braccia tese a lato (molleggiare sempre con le ginocchia)
- veloci appoggi facciali durante 25"



- in piedi gambe divaricate: flessioni del tronco con rotazione



- serramanico con aiuto del compagno



- sollevare il tronco lateralmente e rotazione a destra e a sinistra



- estensione a corpo flessa e gambe divaricate tese



- a coppie: A coricato sul ventre solleva il tronco con la resistenza di B
- saltare sul posto incrociando le gambe davanti al corpo

2. Gioco

15 minuti



Formare due squadre per palla-cacciatore con varianti:

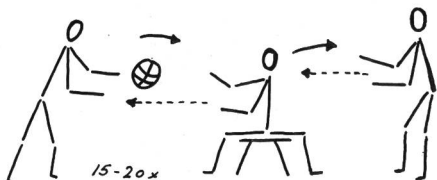
- le lepri possono prendere il pallone
- le lepri non possono prendere il pallone

Si gioca in due campi. Ogni squadra ha due elementi infiltrati fra gli avversari.

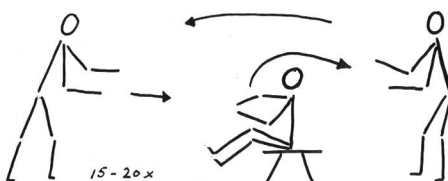
3. Ginnastica di muscolazione 30 minuti

Suddividere la classe in gruppi di tre. Ognuno riceve una funzione. Rotazione all'interno e fra i gruppi delle funzioni e dei cantieri.

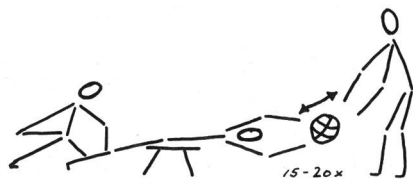
Esercizi con il pallone pesante



– trasmissione del pallone

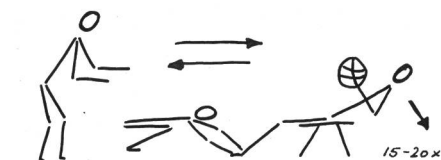
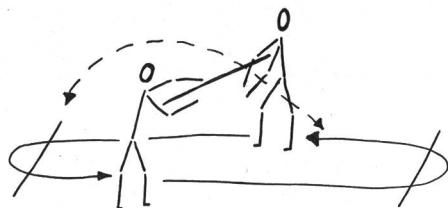


– lancio del pallone



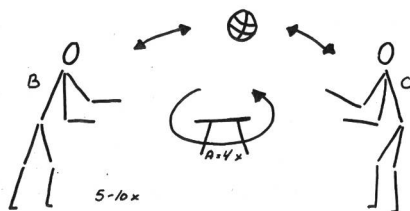
– chi esegue l'esercizio si appoggia con il ventre sulla panchina

Forme giocate



-----> tragitto del pallone
—————> tragitto del corridore

– chi assolve in 30" il maggior numero di tragitti; il pallone deve sempre transitare sopra le linee



– A deve passare 4 volte sotto la panchina mentre B e C cercano di farsi il maggior numero possibile di passaggi

Squadre di 6–8 giocatori e senza portiere.

– la porta è tutta la larghezza della palestra
– linee di porta dietro le quali viene posato il pallone:

– contano solo i palloni intercettati al volo
– 1 punto per ogni azione riuscita
– tre passi e palleggio permessi, meglio però passaggi rapidi

5. Conclusione

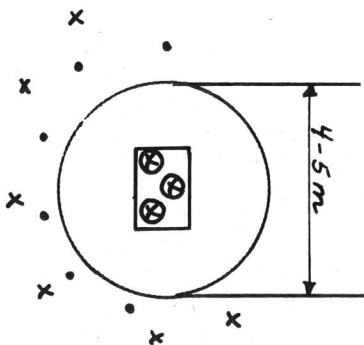
5 minuti

– discussione sul gioco
– riordinare il materiale
– docce

4. Giochi di corsa (tenacia) 20 minuti

Palla-castello (10 minuti)

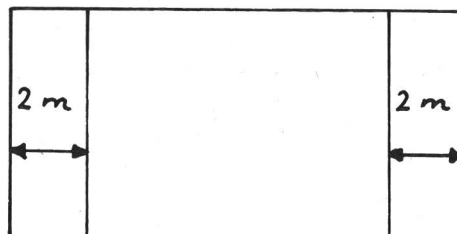
Al centro del cerchio un plinto con sopra tre palloni pesanti; 6 difensori e 6 attaccanti; regole e pallone di pallamano.



– con gioco di smarcamento, cercare la breccia per colpire i palloni pesanti sul plinto

Quale squadra riesce il maggior numero di colpi? Cambio dopo 5 minuti.

Palla dietro la linea (10 minuti)



LOSINGER

POLYmatch®

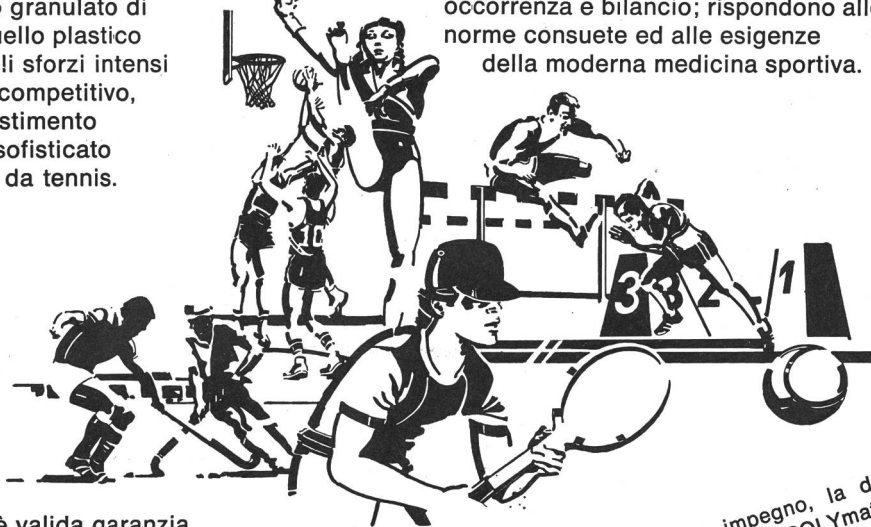
Rivestimento moderno per lo sport e i giochi in palestra e all'aperto

LOSINGER presenta un nuovo e coerente sistema di rivestimento agibile per ogni esigenza e natura della disciplina sportiva.

Istallazioni all'aperto: dal semplice rivestimento granulato di gomma a quello plastico che regge gli sforzi intensi dello sport competitivo, nonché rivestimento sintetico e sofisticato per i campi da tennis.

Il sistema LOSINGER POLYmatch® permette la scelta precisa del rivestimento valido per ogni campo sportivo, palestra di ginnastica e omnisports, aule da gioco, d'atletismo o tennis coperti.

Rivestimenti LOSINGER per ogni occorrenza e bilancio; rispondono alle norme consuete ed alle esigenze della moderna medicina sportiva.



LOSINGER è valida garanzia per accorti consigli, adatte sistemazioni e continuità d'azione.

LOSINGER
Garantie

LOSINGER e Filiali in tutta la Svizzera

LOSINGER LUZERN AG, Spitalstrasse 19, 6004 Lucerna, telefono 041 36 73 13

Vogliate indirizzarmi, senza impegno, la documentazione del sistema LOSINGER POLYmatch®

Nome _____

Indirizzo _____

NA e località _____

Da indirizzare a
LOSINGER LUZERN AG,
Spitalstrasse 19, 6004 Lucerna

G+S

Ovomaltine

rende più efficienti



Per restare in forma nella vita di ogni giorno e nello sport, è molto importante un'alimentazione equilibrata. L'Ovomaltine è una miscela ideale di tutto ciò che fortifica e sostituisce l'energia consumata. Ecco perché l'Ovomaltine è buona e dà una carica vitale per tutta la giornata.

WANDER

Redazione:**Clemente Gilardi, Arnaldo Dell'Avo**

Commissione di redazione: Clemente Gilardi (presidente), Arnaldo Dell'Avo, Mario Giovannacci, Armando Libotte, Antonio Rossetti, Sandro Rossi

Indirizzo:

Redazione «Gioventù e Sport»
Scuola federale di ginnastica e sport
2532 Macolin
tel. 032 22 56 44

«Gioventù e Sport» è una rivista mensile

Termine di redazione: il 10 del mese precedente la pubblicazione

Gli articoli firmati impegnano unicamente i rispettivi autori

La collaborazione è aperta a tutti, sotto riserva redazionale

La riproduzione parziale o totale di articoli apparsi in «Gioventù e Sport» è senz'altro consentita, purché sia citata la fonte; un giustificativo è da inviare alla redazione

Abbonamento annuale: Fr. 19.— (Svizzera) e Fr. 22.— (Estero). Da ordinare presso l'amministrazione o la redazione

Numeri arretrati: Fr. 3.— per esemplare.

Cambiamenti e correzioni d'indirizzo: richiedere all'ufficio postale l'apposita cartolina (form. 257.04 delle PTT)

Amministrazione:

Ufficio centrale federale degli stampati e del materiale
3000 Berna

Stampa:

Arti grafiche ticinesi Grassi & Co.
6500 Bellinzona

Inserzioni:

— Agence d'Annonces Bienne SA
Rue Franche 11, 2501 Bienne
tel. 032 22 42 14

— Grassi-Pubblicità, 6500 Bellinzona
tel. 092 25 39 77

Sommario

233 Il tempo libero

Teoria e pratica

234 Condotta del disco nell'hockey su ghiaccio

Reporter240 Con passione e... grazia
Gianfranco Ritter**Ricerca - allenamento - gara**242 Metodologia per il miglioramento della forza
Nicola Placanica**Sguardo nel mondo**249 Il ruolo dello sport nel servizio sanitario norvegese
dott. Tore Heide**Gioventù + Sport**251 Corso polisportivo a Tenero
Arnaldo Dell'Avo**La lezione**255 Ginnastica presciatoria
Sandro Rossi