

La lezione

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **36 (1979)**

Heft 12

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Nutzungsbedingungen

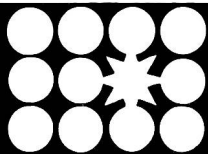
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

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

Hansruedi Hasler

Questa lezione dev'essere considerata come lezione parziale. Dovrebbe figurare nella prima parte della fase di prestazione.

Durata: circa 45 minuti

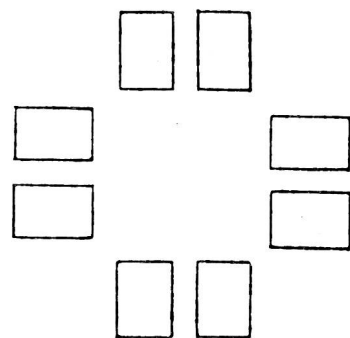
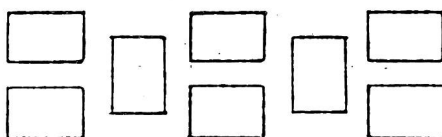
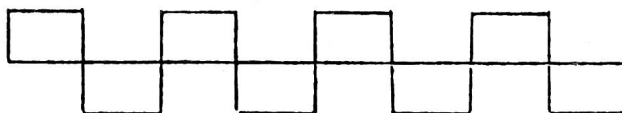
2. Definizione dei compiti

La definizione dei compiti costituisce un elemento di prim'ordine per la riuscita della lezione. Il monitore agirà senza precipitazione, ma con semplicità e precisione, lasciando ai partecipanti un margine di libertà che tenga sveglio il loro interesse.

2.1

Il primo gruppo (eventualmente due) utilizzerà 8-10 tappeti e li disporrà in modo tale che formino una combinazione interessante e inabituale.

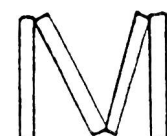
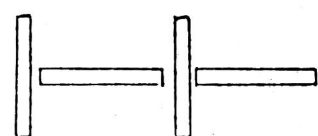
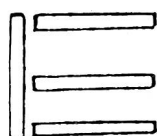
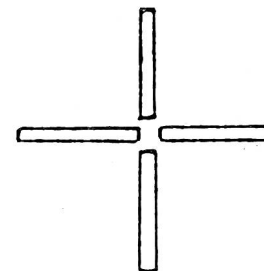
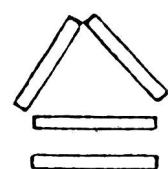
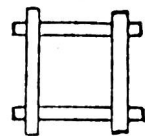
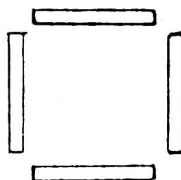
Questa disposizione permetterà di effettuare un concatenamento di salti variati. Ecco alcuni esempi:



2.2

Un secondo gruppo (o ev. due) utilizzerà 4 panchine svedesi e le disporrà in modo da formare una combinazione interessante e inabituale.

Questa disposizione permetterà di effettuare un concatenamento di salti variati. Ecco alcuni esempi:



2.3

Quando ogni gruppo avrà adottato una soluzione definitiva, e che tappeti e panchine sa-

ranno disposti come desiderato, sarà possibile passare alla fase seguente: messa a punto di 5 concatenamenti di salti differenti.

Scopi

- miglioramento della forza di stacco con differenti forme di salti su tappeti e servendosi di una panchina svedese
- animazione degli allievi tramite la loro partecipazione alla scelta della materia e con una presenza attiva nei diversi gruppi di lavoro
- incarico, ad alcuni allievi, di capo-gruppo durante l'esecuzione di compiti semplici.

Svolgimento

1. Formazione dei gruppi

In funzione dell'importanza della classe, il monitore formerà 2-4 gruppi di lavoro, comprendenti 4-5 allievi. Questi gruppi dovranno presentare una certa omogeneità sul piano della prestazione affinché il lavoro sia equi-

Condizioni:

- i concatenamenti devono essere alla portata di tutti i partecipanti
- ognuno dei 5 concatenamenti deve essere formato di 8-12 salti successivi
- prima d'accettare definitivamente un concatenamento, tutto il gruppo deve dapprima provarlo.

Durante questo tempo, il monitore passa da un gruppo all'altro offrendo aiuto e consiglio.

Esempi di concatenamenti su tappeti

- a) corpo teso
- b) corpo teso, indietro
- c) corpo teso, a lato
- d) con mezzo giro o giro intero su se stessi
- e) raggruppato (sollevare le ginocchia)
- f) carpiato
- g) carpiato (gambe divaricate)

Esempi di concatenamenti su panchina svedese

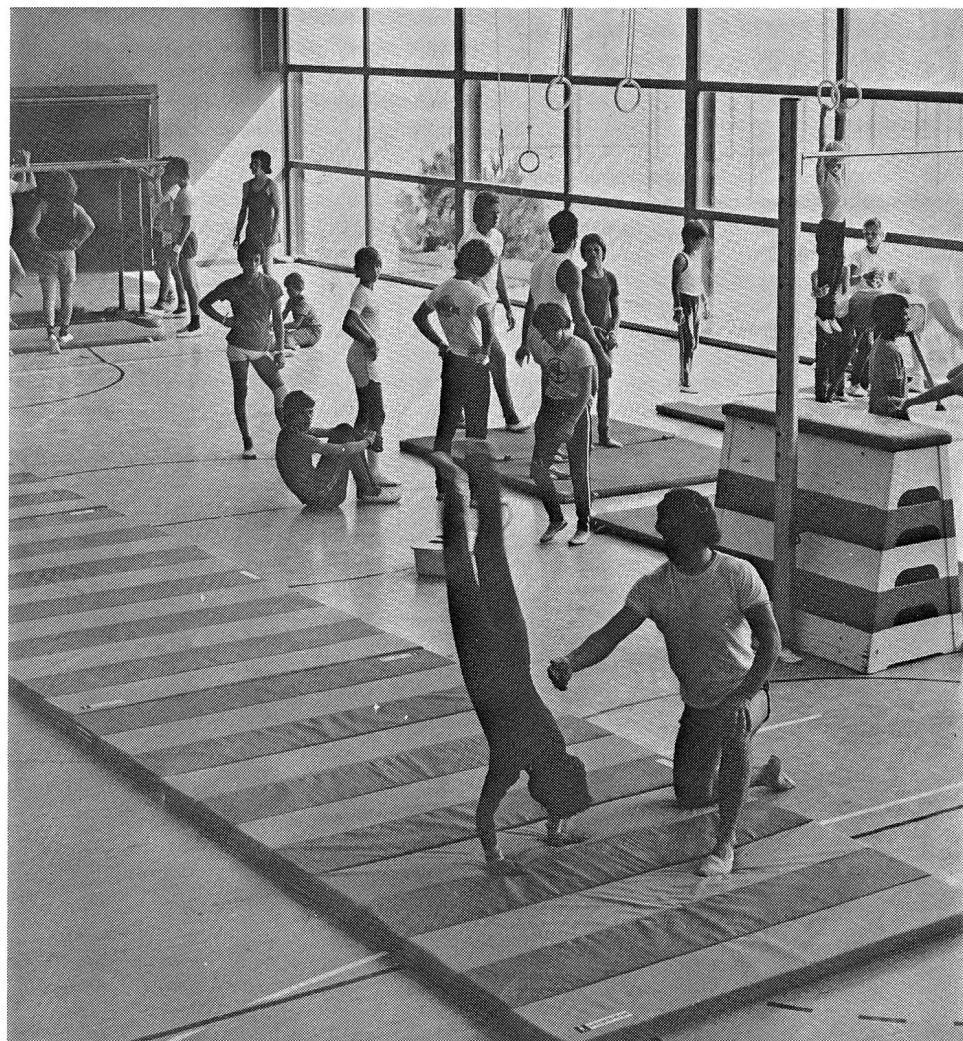
- a) saltare, piedi uniti, da un lato all'altro della panchina, avanzando (gambe tese o flesse alle ginocchia)
- b) come l'esercizio precedente, ma con salti della rana
- c) dalla trave: saltare al suolo divaricando le gambe, poi saltare di nuovo sulla panchina
- d) dalla posizione in piedi, panchina fra le gambe divaricate: saltare e, sopra la panchina, chiudere e aprire di nuovo le gambe per ricadere al suolo (avanzando)

Questi differenti salti dovrebbero inoltre formare un'armoniosa combinazione con la disposizione degli attrezzi (ritmo).

3. Allenamento

Quando tutti i gruppi hanno definito i loro 5 concatenamenti, si designa un responsabile per gruppo. Costui resta al suo cantiere mentre i suoi compagni passano da un cantiere all'altro.

Il responsabile di un cantiere introduce i nuovi arrivati al concatenamento dei salti e ne dirige l'esecuzione.

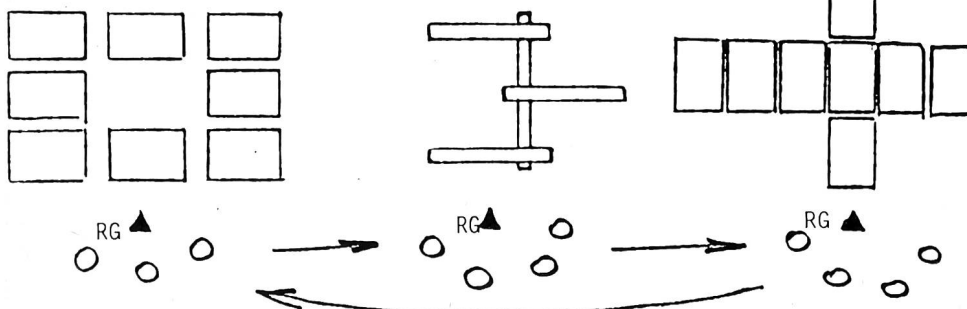


Condizioni:

- il responsabile del cantiere dimostra l'esercizio, poi ogni allievo esegue due volte

- secondo il numero delle stazioni, questa fase d'allenamento propone così qualcosa come 150-200 salti

Dal canto suo il monitore incoraggia i partecipanti e li corregge individualmente se necessario.



4. Concorso di gruppo

Il monitore designa, a ogni cantiere, il concatenamento che gli sembra più appropriato: tutti i gruppi l'eseguono successivamente e sono giudicati in funzione del ritmo della loro azione. Possono prepararsi sotto la guida del loro responsabile. Dopo il test, il monitore accorda una nota o dei punti, d'intesa con i membri degli altri gruppi in attesa.