

Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 41 (1984)

Heft: 10

Rubrik: La lezione

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

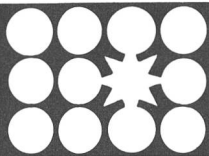
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

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: 06.02.2025

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



LA LEZIONE

Pattinare su rotelle

In vecchi manuali sportivi italiani, abbiamo trovato un verbo: «schettinare». Negli anni trenta voleva dire divertirsi con i pattini a rotelle. Che fosse una moda molto seguita e un'occupazione del tempo libero alquanto attiva, ce lo confermano spezzoni di esilaranti film con Charly Chaplin. A quarant'anni di distanza, ecco il riflusso di questo sport. Con lo Skateboard, inviatoci dall'America, ecco rispuntare i pattini a rotelle, perfezionati e rutilanti. Si è

quindi ripreso a 'schettinare' o, se volete, a fare dello 'Roll-skating'. Può essere anche argomento per una lezione di educazione fisica un po' particolare. Ve ne forniamo gli estremi con l'ausilio del volumetto «Le patinage à roulettes à l'école», di Florence David, campionessa di Francia nella disciplina 'artistica' dal 1969 al 1973. Una buona referenza. (red.)

Messa in moto

Avviene senza pattini: riscaldamento generale d'uso ed esercizi di scioltezza per caviglie, ginocchia e spalle. Seguo-

no alcuni minuti di pattinaggio in libertà. Ciò permette all'insegnante di valutare il livello dei suoi allievi e di costituire due gruppi di prestazione, cioè quelli che evolvono senza grosse difficoltà e quelli che non abbandonano la staccionata o il muro. Gruppo A = allievi molto esitanti; gruppo B = allievi a loro agio sui pattini.

Luogo

Piazzale, palestra, campo di pallacanestro

Materiale

Pattini a rotelle, palloni

Esercizi

Gruppo A

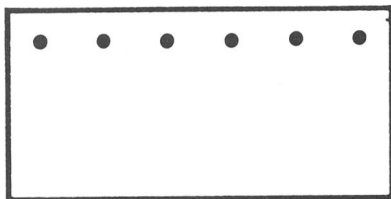
1. Introduzione

Posizione e passaggio da un piede all'altro del peso del corpo.

Consegne

- tronco eretto
- braccia di fianco
- ginocchia flesse
- bilanciamento laterale del corpo

Occupazione dello spazio



Organizzazione del gruppo

Allineati lungo il muro o staccionata

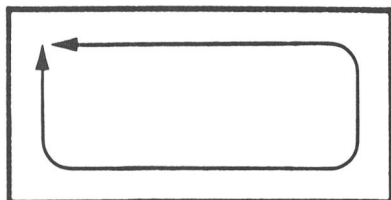
2. Marcia in appoggio

Marcia in avanti senza scorrere, lungo il muro o la staccionata. Nei due sensi.

Consegne

- appoggiarsi al muro o staccionata
- tronco eretto
- piedi paralleli
- marciare immaginando che si salga le scale

Occupazione dello spazio



Organizzazione del gruppo

Uno dietro l'altro con un intervallo di almeno 2 m.

Gruppo B

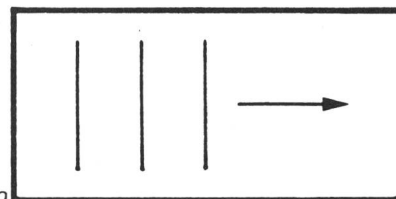
1. Marcia in avanti

Passare il peso del corpo alternativamente da un piede all'altro. Leggera spinta con ogni piede.

Consegne

- tronco eretto
- braccia di fianco
- punte girate all'esterno
- talloni nell'asse di spostamento

Occupazione dello spazio



Organizzazione del gruppo

Su tre ranghi, avanti e indietro

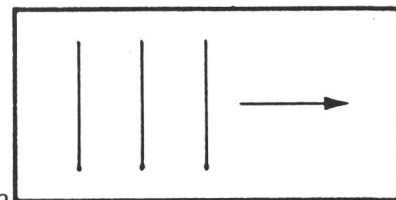
2. Arresto

Frenata e arresto con un minimo d'impegno del piede.

Consegne

- posare il piede lontano in avanti e a lato
- punta girata all'interno
- piegare bene la gamba d'appoggio
- tronco eretto
- braccia di fianco

Occupazione dello spazio



Organizzazione del gruppo

A tre ondate. Esecuzione in linea, andata e ritorno.

Gruppo A

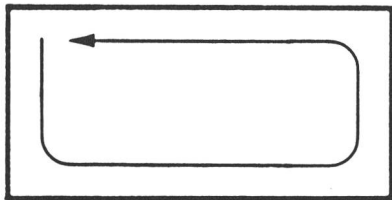
3. Perfezionamento

Stesso esercizio di prima, ma punte dei piedi rivolte verso l'esterno, talloni chiusi.

Consegne

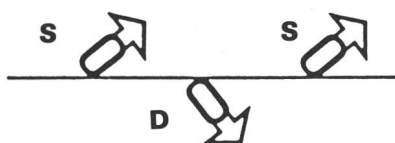
- posare i talloni sull'asse di spostamento
- abbandonare il muro o la staccionata

Occupazione dello spazio



Organizzazione del gruppo

Uno dietro l'altro.



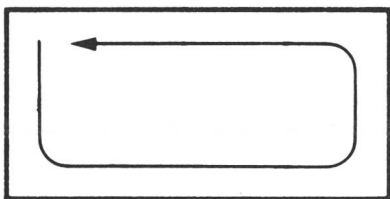
4. Piccola spinta

Marcia in avanti con una leggera rullata, dunque con una piccola spinta laterale.

Consegne

- stessa situazione come in precedenza, ma prima di sollevare il piede per riporre il tallone sull'asse, appoggiarsi su questo piede e spingere lateralmente in modo d'avanzare sull'altro piede.

Occupazione dello spazio



Organizzazione del gruppo

Uno dietro l'altro.

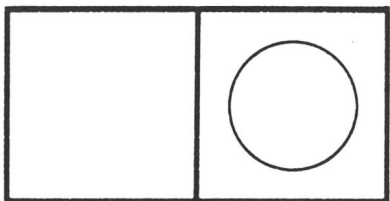
5. Flessione

Profonde flessioni delle caviglie e delle ginocchia.

Consegne

- piedi paralleli
- piegare avanzando le ginocchia
- tronco eretto

Occupazione dello spazio



Organizzazione del gruppo

In circolo, dandosi la mano.

Gruppo B

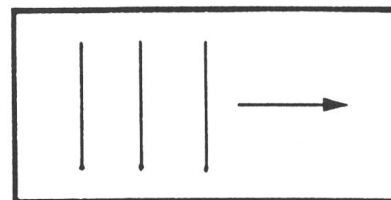
3. Equilibrio

Esercizio d'equilibrio bilaterale in flessione dopo alcuni passi di rincorsa.

Consegne

- piedi paralleli, larghezza del bacino
- piegare le caviglie e le ginocchia avanzando bene le ginocchia
- schiena piatta
- braccia parallele tese in avanti
- correre in linea retta

Occupazione dello spazio



Organizzazione del gruppo

Tre linee. Esecuzione a ondate in andata e ritorno.



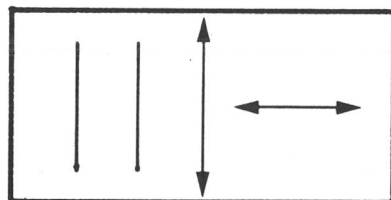
4. Spinta

Come il precedente esercizio, ma lo slancio è dato da un compagno fino a un limite e in seguito proseguire da soli.

Consegne

- come in precedenza
- chi spinge cerca di dare il massimo di slancio al suo compagno.

Occupazione dello spazio



Organizzazione del gruppo

Due doppie linee. Invertire i ruoli a ogni cambio di senso d'esecuzione.

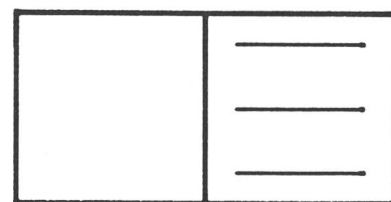
5. Salti

Saltare sul posto, stacco sui due piedi, ricezione sui due piedi.

Consegne

- flessione allo stacco
- salire chiudendo i gomiti davanti al petto
- ricezione flettendo bene le caviglie e le ginocchia per ammortire
- tronco eretto

Occupazione dello spazio



Organizzazione del gruppo

Tre linee molto spaziate.

Gruppo A

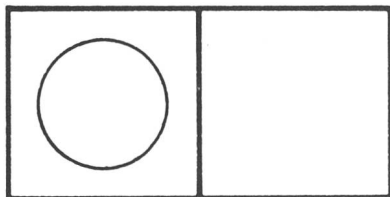
6. Flessioni scalari

Stesso esercizio che in precedenza ma scarti nelle flessioni di ognuno.

Consegne

- come prima

Occupazione dello spazio



Organizzazione del gruppo

Lavoro a ondate.

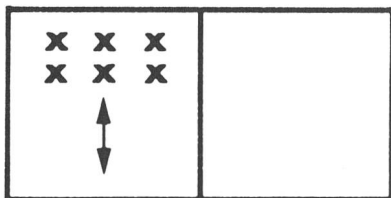
7. Il treno

Spingersi a coppie, uno accovacciato, l'altro che spinge.

Consegne

- profonda flessione
- appoggiare sulle ruote anteriori per non ribaltare sui talloni
- braccia distese in avanti

Occupazione dello spazio



Organizzazione del gruppo

A coppie. Cambio dei ruoli ogni cambio di direzione.

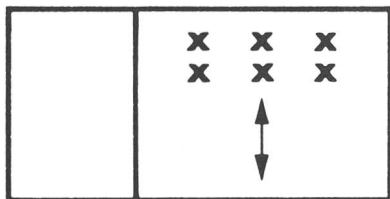
8. Spinta senza appoggio

Riprendere l'esercizio 4, ma senza appoggiarsi al muro o alla staccionata.

Consegne

- identiche a 4

Occupazione dello spazio



Organizzazione del gruppo

Due ranghi, lavoro avanti e ritorno linea dopo linea.

Gruppo B

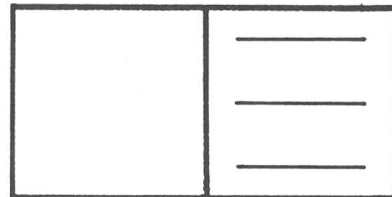
6. Mezzo giro

Stesso esercizio come il precedente con 1/2 giro a destra e 1/2 giro a sinistra alternativamente.

Consegne

- come in precedenza
- allo stacco, preparare le braccia e le spalle a sinistra per girare a destra, in modo di dare slancio per la rotazione

Occupazione dello spazio



Organizzazione del gruppo

Su tre ranghi spazati.

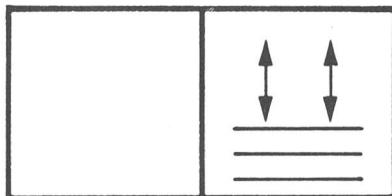
7. Su una gamba

Equilibrio unilaterale dopo sei passi di rincorsa.

Consegne

- passare il peso del corpo su una gamba
- sollevare l'altra
- braccia di fianco
- tronco eretto
- corsa in linea retta

Occupazione dello spazio



Organizzazione del gruppo

Lavoro su tre linee; sinistra e destra.

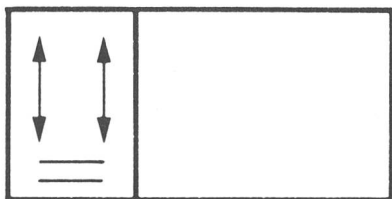
8. Marcia indietro

Spostamento indietro: uno in spostamento in avanti spinge l'altro indietro.

Consegne

- piedi paralleli
- tronco eretto
- caviglie e ginocchia flesse
- il compagno spinge appoggiandosi alle spalle

Occupazione dello spazio



Organizzazione del gruppo

A coppie. Inversione dei ruoli all'inversione del senso di marcia.

Gioco

La seduta si conclude con tutta la classe. Formare due squadre, distribuire magliette o nastri di riconoscimento, spiegare le regole del gioco:

- ogni squadra tenta di effettuare 10 passaggi senza far cadere la palla al suolo e senza intercettazione dell'avversario. Realizzato ciò si ha un punto
- se la palla cade, questa passa all'avversario

- sono vietati due passaggi di seguito fra due stessi partner
- è vietato anche il palleggio.

Fine della lezione con l'usuale ritorno alla calma, riordino del materiale e doccia. ☐