

Aggiornamento

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Mobile : la rivista di educazione fisica e sport**

Band (Jahr): **3 (2001)**

Heft 1

PDF erstellt am: **21.07.2024**

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.

Formazione continua dell'ASEF

301 La schiena liberata

Obiettivi e contenuto: in questo corso si impara a migliorare la postura e a raddrizzare la colonna vertebrale, come sgravare le vertebre e rigenerare i dischi intervertebrali, aumentare forza e mobilità della colonna vertebrale, inserire nella vita quotidiana semplici esercizi per il benessere della schiena e per rilassare spalle e nuca. Vengono presentati i fattori psicologici della salute della schiena e le cinque regole per un portamento sano.

Metodologia: conferenza, movimento, immaginazione.

A chi si rivolge: docenti di educazione fisica e sport.

Costi: membri ASEF: Fr. 60.-; non membri: Fr. 120.-

Direzione del corso: Eric Franklin, Mühlestrasse 28, 8623 Wetzikon, tel. 01 970 19 66

Data del corso: sabato 9 giugno 2001

Termine d'iscrizione: lunedì 26 marzo 2001.

Sempre in forma grazie a Dul-X

I membri del club imparano il massaggio

32 partecipanti al corso, probabilmente non dimenticheranno tanto facilmente quel venerdì mattina dello scorso mese di novembre. Più della metà di loro infatti ha vissuto un viaggio a dir poco particolare: neve, galleria del San Gottardo bloccata e ritardi fino a due ore. I primi sentori dell'inverno hanno costretto i responsabili ad iniziare il corso presso il Centro sportivo di Tenero con due ore di ritardo.

Ma poi si è recuperato il tempo perduto: massaggiando, premendo, picchiando, pizzicando. Lo scopo del corso era quello di imparare i concetti fondamentali del massaggio e sperimentarli per quanto possibile su sé stessi. Allo scopo il servizio sportivo della Dul-X guidato da Kurt Benninger aveva predisposto un programma molto interessante e variato.

Oltre alle basi teoriche e alle lezioni pratiche sulla tecnica dei massaggi, il programma prevedeva informazioni sulla prevenzione e il trattamento delle lesioni da sport, nozioni di taping (fasciature) e assistenza agli atleti.

«Proprio perché i partecipanti provenivano da diversi ambiti e dalle diverse regioni, il corso è risultato così interessante» sottolinea Kurt Benninger. Con l'assistenza di due maestre di sport di Macolin e di un altro massaggiatore sportivo di lunga esperienza, il corso si è rivelato un pieno successo. E i partecipanti hanno trascorso ore molto piacevoli, nonostante le difficoltà «meteorologiche» iniziali.

Per quest'anno è previsto un altro corso del genere sotto il patronato del mobile-club. Le indicazioni dettagliate in merito seguono nel prossimo numero di mobile.



2601 Giochi e discipline sportive di moda per la scuola (CP G+S Polisport)

Obiettivi e contenuto: scoprire e praticare senza pericoli le discipline di moda. Mostrare i procedimenti metodologici per l'apprendimento, imparare ed utilizzare le regole e i principi di allenamento dell'aerobica e del fitness. Acquisire le basi tecniche e tattiche; raccogliere idee nuove per l'insegnamento. Scambio di esperienze e momento di incontro, attività sportiva.

Offerta: baseball, frisbee, inter-crosse, lacrosse, rugby, palla bandiera, football americano, pattini inline, hockey inline, half-pipe (in caso di interesse sufficiente si organizza un corso half-pipe), rampichino, beachvolley, arrampicata, canoismo, golf, aerobica & fitness, altri sport e programma di contorno.

Metodologia: vengono presentate sequenze sperimentate da inserire nelle lezioni di educazione fisica.

Si rivolge a: docenti di educazione fisica nelle elementari e medie.

Particolarità: alloggio, con mezza pensione in camera doppia: Fr. 85.-/giorno; camerata con materassi e mezza pensione: Fr. 53.-/giorno; camerata con pranzo: Fr. 39.-/giorno, il campeggio deve essere prenotato individualmente (tel.: 041 660 18 66). Altre spese circa Fr. 85.- per noleggio del materiale, manifestazioni, serata del corso.

Costi: membri ASEF: Fr. 100.-; non membri: Fr. 200.-

Direzione del corso: Rolf Jakob, Allmendistr. 11, 6052 Hergiswil, tel + fax P: 041 630 45 43, U: 041 660 48 44, E-mail: rolfcjakob@cs.com

Luogo del corso: Scuola cantonale di Sarnen (OW)

Data del corso: lunedì - venerdì, 9-13 luglio 2001

Termine d'iscrizione: lunedì 21 maggio 2001.

Sport nelle scuole professionali

A I Corso di base «Allenamento della condizione fisica e dei giochi»

Obiettivi e contenuti: scambio di esperienze sulla didattica specifica delle scuole professionali, apprendimento e perfezionamento professionale, perfezionamento obbligatorio nella disciplina polisport. Calcio, atletica, badminton, salute, prevenzione, fitness, varie novità.

A chi si rivolge: docenti di educazione fisica con diploma federale. Docenti di EF nella scuola profes-

sionale. Docenti di lingua madre italiana con buone conoscenze del francese.

Organizzazione: Ufficio federale dello sport /SFSM Ernst Banzer (032 /327 61 11).

Direzione del corso: Ernst Banzer

Data: 25 - 29 giugno 2001

Luogo: da stabilire

Termine per l'iscrizione: il 10 maggio 2001

Campo di training nel Vallese

Centro training ufficiale dell'AOS

1 giorno da Fr. 37.50 per persona, pensione completa inclusa

Utilizzo gratuito di triplice palestra, campi scoperti, piscina coperta, palestra di arrampicata, locali per corsi e teoria ecc. Alloggio in dormitori. Con supplemento: tennis, fitness, sauna, bagno turco.

Individuale per gruppi

Centro di sport e villeggiatura Fiesch, Tel. 027-970 15 15
feriendorf@goms.ch, www.feriendorf.ch