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: 8

Rubrik: La lezione

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

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

Olimpiade acquatica

di Max Etter, capo-disciplina Efficienza fisica alla SFGS
traduzione ed adattamento di Pierluigi Pedroni

Indicazioni generali

Per chi:
il concetto è esteso a circa 50 persone.
I partecipanti possono essere:
- un'intera società
- un gruppo di Fitness e i suoi membri
- una scuola o una classe scolastica
- gruppi giovanili con amici e colleghi
- dei 50 partecipanti occorre che 10 fungano da aiutanti.

Scopo:
- allenamento di condizione fisica fuori e dentro l'acqua in forme giocate
- riunire l'aspetto sociale con la possibilità di stringere e rafforzare i contatti.

Luogo:
- una baia piatta e aperta.

Forma:
- il tutto dev'essere una gara divertente con valutazione singola e a gruppi, con premi vari
- ad una stazione può essere messo un «Joker». Qui il punteggio è raddoppiato
- la struttura completa è importante. Esempi: lavagna centrale con i risultati, bibite (contro buono), stazioni segnate, oppure solo accennate, indicazione del tempo con un gong. Curare i particolari che creano l'atmosfera!

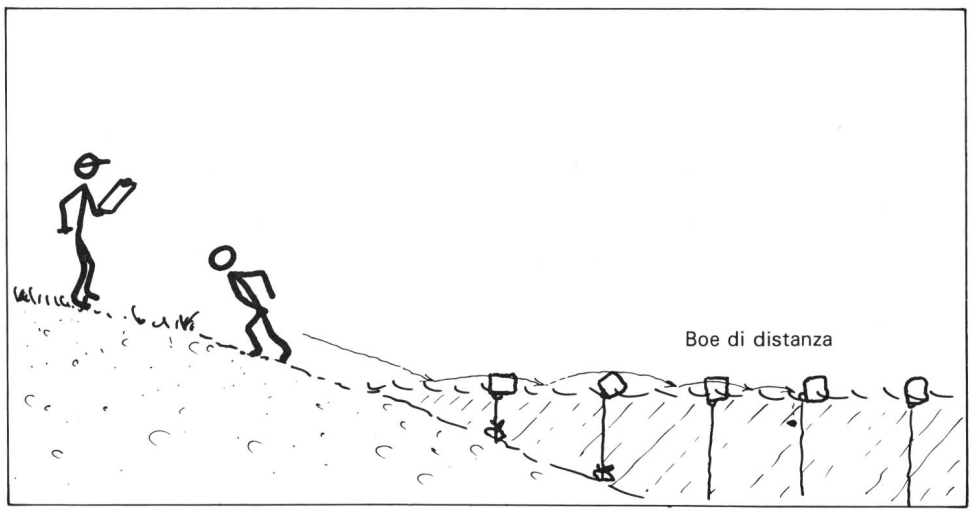
Indicazioni importanti:
- adottare e prescrivere le misure di sicurezza
- tutti devono avere una possibilità: le esigenze devono essere adeguate ai partecipanti
- il sistema di valutazione deve essere unico per tutte le stazioni. Il punteggio deve poter essere calcolato subito: eventualmente un giro di prova
- alternare i compiti sportivi con quelli divertenti
- stesso tempo a disposizione. Ad ogni stazione, per esempio, al massimo 5 minuti

Costruzione e preparazione:
- può essere formato un comitato organizzativo, oppure
- gli «attivi», oppure
- ogni gruppo si incarica di una o due stazioni.

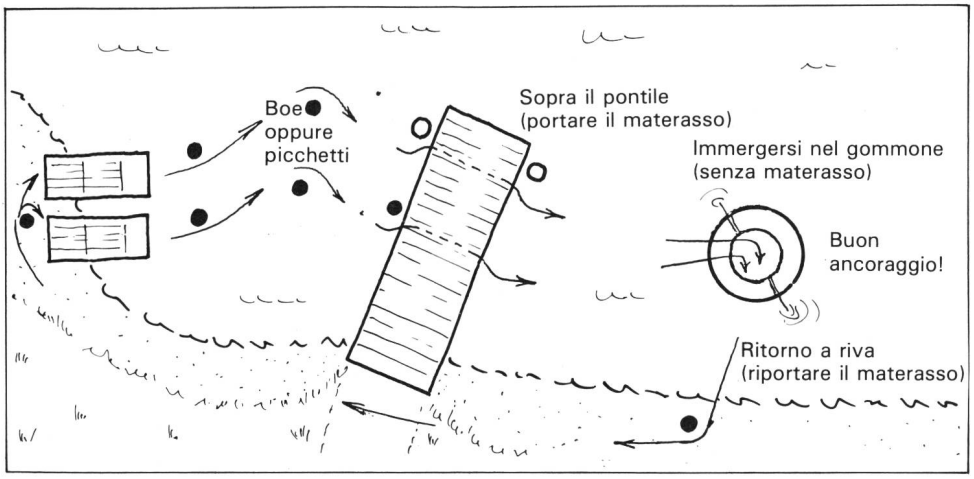
Svolgimento:
- la preparazione a seconda del concetto comune
- forse è necessaria una corsa di prova, per conoscere attrezzi e sistema di punteggio, ev. eliminare errori
- per lo stesso concorso ci sono diverse possibilità: scegliere a piacimento la sequenza della corsa
- conta solo un certo numero di stazioni (per esempio: 8)
- dopo ogni stazione il risultato viene riportato sulla carta del gruppo e viene avvertita la centrale
- rendere noti i tempi iniziali e finali
- dopo il concorso: bagno libero, sotto controllo
- in questa fase preparare la classifica; in seguito proclamazione dei risultati nel quadro di una cena comune (pic-nic in riva al lago).

Stazioni/Punti

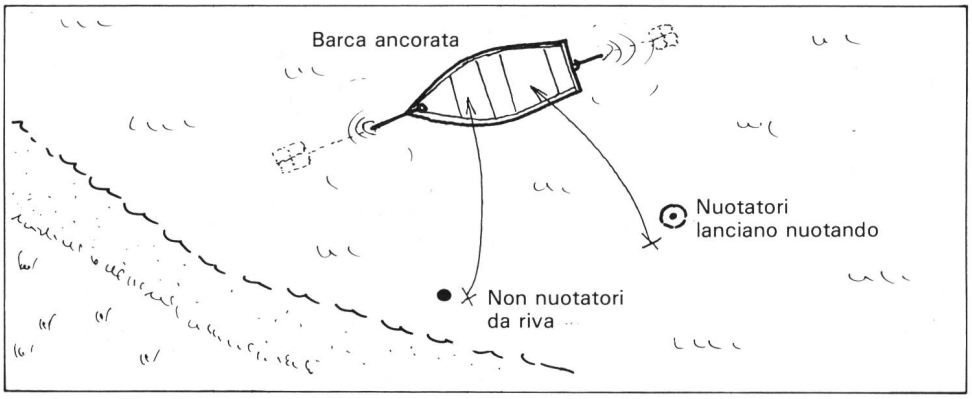
Ecco alcune idee:
- slalom in una camera d'aria di camion con tempo
- «scagliare» a distanza: lasciar saltellare delle pietre sulla superficie dell'acqua. Segnare le distanze con boe improvvisate. Rendere noto il numero dei lanci
- «candelata»: una candela accesa deve essere trasportata in un barattolo di jogurth. Se la candela si spegne, bisogna ricominciare da capo
- percorso di materassi ad aria (cronometraggio)



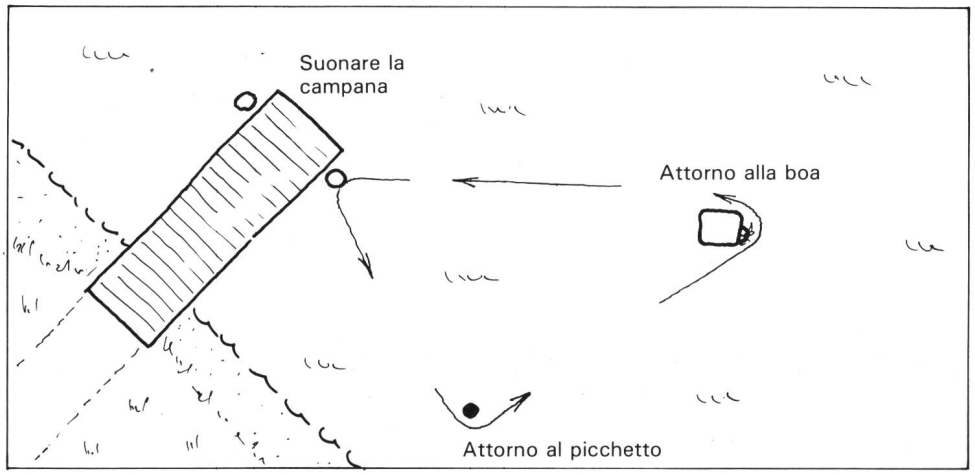
Scagliare a distanza



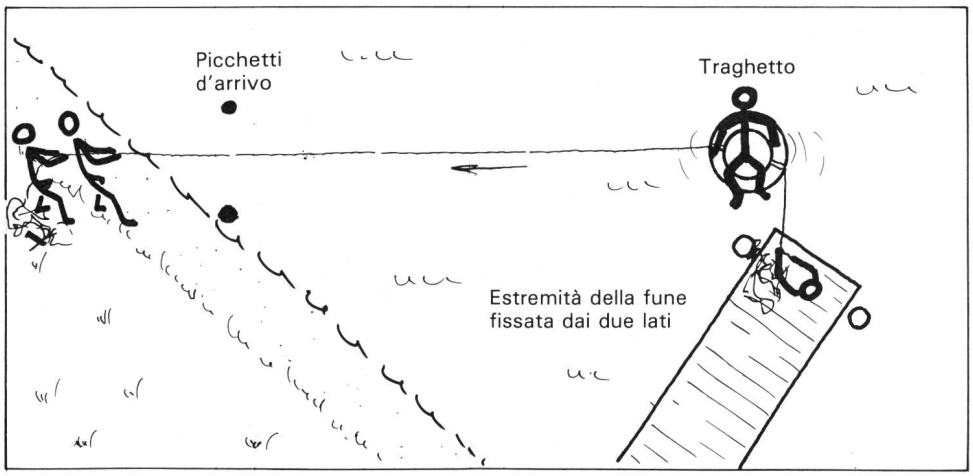
Percorso con i materassini



Lancio su bersaglio



Nuoto a distanza



«Traghetto»

- lancio su bersaglio: da un posto ben segnato, gettare delle palline in una barca; per esempio cinque lanci. Ogni centro conta due punti
- spingere il pallone da spiaggia: nuotando o spostandosi, spingere un pallone nell'acqua attraverso un percorso (cronometraggio), ev. deduzioni o abbuoni a seconda del percorso (ostacoli, passaggi obbligati, ecc.)

- percorso sui trampoli nelle vicinanze della riva: (cronometraggio). Scendere dai trampoli dà luogo a deduzioni, rispettivamente ad abbuoni
- percorso di marcia in acque poco profonde: portare un cartone, senza bagnarlo, su un percorso circolare. Gli spruzzi sul cartone provocano una penalità cronometrica
- buono per immersioni: in un tempo stabilito, raccogliere il maggior numero di pietre colorate in precedenza, immerse a profondità d'uomo. Punti e, con essi buoni per una bibita, vengono distribuiti dopo aver contato le pietre
- nuoto a distanza: si deve nuotare su un percorso marcato a triangolo. Delimitazione con boe, pali e molo, dove è appesa una campana, che ognuno suona passando da quel punto. Il totale del tempo viene determinato, tenendo conto del numero di tocchi
- percorso di trasporto nell'acqua: a una determinata distanza sulla spiaggia, è posto un secchio vuoto. In un tempo prestabilito, il gruppo cerca di riempire d'acqua il secchio con l'aiuto di bicchieri di jogurth. Si calcola quant'acqua è stata portata nel secchio
- traghetto: tra la riva ed il pontile viene tirata avanti e indietro una zattera, che ogni volta trasporta un membro del gruppo. Viene misurato il tempo totale impiegato per il trasporto dell'intero gruppo. □