

Zeitschrift: Giovani forti, libera patria : rivista di educazione fisica della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: - (1944)

Heft: [5]

Rubrik: Per il Manuale d'insegnamento I.P.

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: 05.04.2026

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

Esempio di lezione N. 1 (per la primavera).

Luogo: piazzale di ginnastica, indi per campagne boschi.

Durata: circa 90 minuti.

Tutti i partecipanti sono vestiti sufficientemente (tuta d'allenamento o pantaloni usati e pullover).

1. Appello, comunicazioni, conto.
2. 10 minuti: alternare marcia e corsa a passo allungato; seguono:
3. 10 minuti d'esercizi d'allenamento:
 - a) circolo delle braccia av. e ind.
 - b) prendere slancio delle braccia av.--oscillarle per basso di f. e di f. in a.
 - c) bilanciare la gamba sin. (des.) av. ind. oscillando il braccio des. av. e il sin. ind. Dopo il terzo bilanciamento lanciare la gamba av. in a.
 - d) prendere slancio delle braccia di f. in a.; flettere il tronco obliquamente av. a sin. abbassando le braccia per la via più breve; bilanciando il tronco e toccando terra con le mani.
 - e) gambe divaricate (piccolo passo): girare il tronco a sin. prendendo slancio delle braccia ind. a sin. del corpo, e girare il tronco a des. oscillando le braccia per basso obl. in a. a des.
 - f) prendere slancio delle braccia av. in a., circolo del tronco a sin. in av. con circolo delle braccia in av. a sin. del corpo. Girare il tronco a des. oscillando le braccia in av. per basso a destra del corpo.
 - g) saltellare sul posto, a un comando salto sul posto a corpo teso oscillando le braccia obl. av. in a.
 - h) come g) ma salto sul posto alzando le ginocchia (il più possibile) o salto in alto a gambe divaricate lateralmente, oscillando le braccia obl. av. in a.
4. 15 minuti di lancio (istruzione del lancio):

Luogo: sulla riva di un lago, di un fiume, in una cava di ghiaia, nella foresta.
(Gli allievi cercano dei sassi della grossezza di un pugno, peso circa 200 gr.).

Incominciamo con una piccola gara:

la prova: (3 lanci), lancio al di sopra di un albero o di un punto (ostacolo) **fissato** nel terreno.

Punteggio:

3 punti = al di sopra dell'albero,
2 punti = nell'albero,
1 punto = davanti all'albero,
0 punti = lancio nullo.

2a prova: (2 lanci) lancio di precisione contro l'albero.

Punteggio:

3 punti = colpire il tronco,
1 punto = colpire la chioma,
0 punti = colpire nulla.

I punti delle due prove sono da addizionare e l'allievo (o la squadra) che ha il maggior numero di punti è vincitore.

Istruzione del lancio:

Lancio marciando o correndo. Gli ultimi passi devono essere allungati. Le gambe e anche sono completamente tese, il corpo segue il movimento di lancio. Gli allievi esercitano per gruppi e sono corretti individualmente dal capo. Solo dopo le correzioni si passa all'aumento della velocità nella rincorsa ed all'allungamento completo del corpo.

5. 20 minuti di salto (istruzione generale).

Correndo, esercizi di slancio. Salto in alto toccando con le mani le foglie di un ramo poi toccare con la fronte. Dopo il salto continuare la corsa. Questi esercizi danno all'allievo il senso del salto. Di grande importanza è la buona posizione del corpo e la tensione energica della gamba d'appello. Per rendere lo stacco dal suolo efficace e durevole, bisogna che il corpo sia spinto in avanti sopra la gamba d'appello. Eserciti-amo la rincorsa in un terreno leggermente inclinato, su di una distanza di 20 circa, aumentando progressivamente la velocità. Quindi il medesimo esercizio vien ripreso sulla pista di salto. Eseguire il salto in corsa, spiccato dal travetto (salto all'indiana).

6. 35 minuti di giuoco e corsa staffette col pallone.

(Esercizi preparatori per la palla a mano.)

In cerchio: dal centro lanciare la palla, afferrarla e rilanciarla subito. Da eseguirsi egualmente marciando e correndo (nelle due direzioni).

Due colonne avversarie:

si passano la palla marciando e correndo:

Corsa staffette:

passarsi la palla a due. Lo stesso esercizio rotolando la palla.

Lotta per il pallone (contando le prese).

Una partita di palla a mano eseguita con brio terminerà la lezione.
