

<b>Zeitschrift:</b>	Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
<b>Herausgeber:</b>	Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
<b>Band:</b>	32 (1975)
<b>Heft:</b>	2
<b>Rubrik:</b>	La lezione mensile

#### 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:** 24.01.2026

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



## La lezione mensile

### Sci di fondo

André Metzener

#### Introduzione

Numerose classi, da 8 a 30 allievi, conoscono, per averli praticati, gli esercizi riuniti nella presente lezione.

Ma nel nostro caso la loro successione è dettata dalla conformazione del terreno incontrato nel corso dello spostamento della classe.

Si tratta di attenersi ad alcune direttive che determineranno la scelta della materia, il metodo di lavoro e l'organizzazione della classe.

#### 1. Moto perpetuo

Le fermate per spiegazioni o dimostrazioni devono assolutamente essere ridotte al minimo. Al segnale tutti si fermano esattamente nel luogo in cui si trovano, ascoltano, guardano e poi ripartono.

Qualunque sia la forma d'organizzazione del lavoro, la «circolazione» dev'essere regolata in modo d'evitare raggruppamenti o imbottigliamenti.

#### 2. Formazione della classe

- proibizione assoluta di formare una colonna per uno e di seguire «come pecore» un'unica traccia
- evitare una traccia su piccolo circuito dove la classe lavora come i cavalli al maneggio o come detenuti durante l'ora «d'aria»
- a sciame! Ognuno sulla sua traccia (anche nella neve alta)! Ognuno il suo ritmo.

#### 4. Cambiare continuamente scena

- in ogni luogo eseguire 1-2 esercizi o giochi adeguati alla situazione. Poi filare altrove
- durante lo spostamento proporre o imporre compiti con scopi precisi

##### Luogo 1: orizzontale

- marcia e trotto, come a piedi, in tutte le direzioni
- gioco: rincorrersi (acchiappino). Gruppi di soli 6-8 allievi e spazio delimitato

##### Luogo 2: leggero pendio nei pressi del luogo 1

- salita a lisca di pesce, al trotto, poi discesa in traccia parallela nel mezzo della propria traccia di salita (fig. 1)

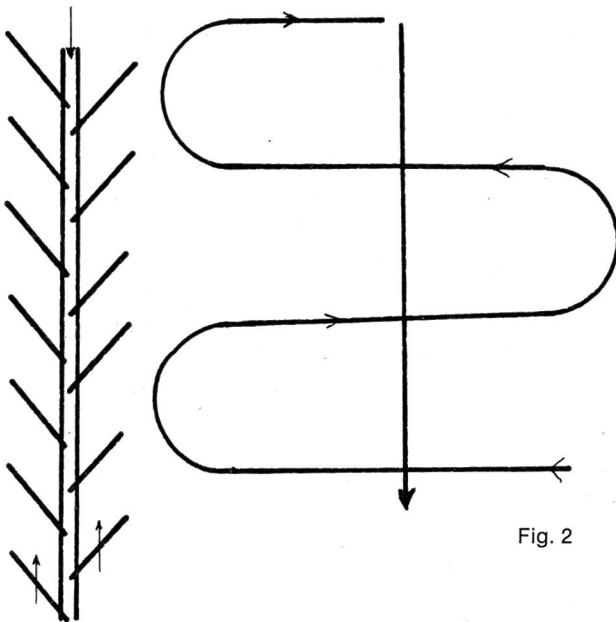


Fig. 1

#### 3. Introduzione tecnica «senza parole»

Per far questo si utilizzano le numerose forme di animazione dei giochi-gare. La presenza di ostacoli (picchetti, bandierine, alberi, portici naturali o costruiti, conche e dossi) obbliga a eseguire determinati passi o movimenti. L'istinto del gesto da eseguire o l'imitazione dei migliori incitano a una tecnica razionale meglio che la nomenclatura o le spiegazioni dell'insegnante.

Esempio: il passo a ventaglio attorno a un picchetto, a un albero o a un compagno. Flessione del tronco per spingere sui bastoni passando sotto un ramo.

- salita a «S» e discesa tagliando la propria traccia (fig. 2)

**Spostamento:** terreno in successione alternata di piano e leggere salite.

Primi 100 m: marcia e trotto sciolti e naturali ma facendosi «piccoli» flettendo le ginocchia. Effettuare tratti diritti e tratti a serpentina.

Secondi 100 m: il monitor mostra dapprima, di profilo, dinanzi alla classe

- marciare 5-6 passi poi ...
- accelerare progressivamente e trotteggiare 10-15 passi come a piedi ...

— continuare il trotto ma a ogni passo eseguire una piccola fase di scivolata. Fermarsi. Poi:

— ... ricominciare più volte.

Raccomandazione: tenersi sempre «bassi».

#### **Luogo 3:** salita media, di circa 80 m di lunghezza.

— salire come turisti

— poi come corridori: abbassarsi e trottagliare

— ridiscendere in traccia diretta (linea di massima pendenza), sollevare alternativamente una gamba poi l'altra

— risalire

— 2. discesa: chi riesce a fare tutta la discesa su un solo sci?

— risalire senza l'aiuto dei bastoni

— 3. discesa: chi riesce a fare l'intera discesa sull'altro sci?

— ultima risalita: cancellare le tracce. Battere il pendio (scaletta o mezza scaletta).

#### **Spostamento:** 150 m, leggera salita.

Tutta la classe raggruppata a destra e a sinistra del monitor.

— scimmiettare il turista, movimenti rigidi, bastoni quasi verticali davanti al corpo (fig. 3)

— imitare lo sciatore di fondo: spingere il bastone verso indietro (estensione completa del braccio).

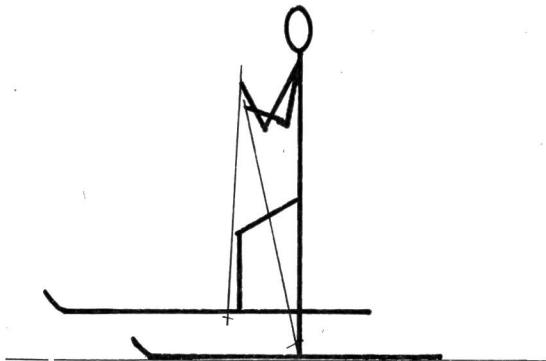


Fig. 3

#### **Luogo 4:** lungo pendio, leggero, di circa 100 m di larghezza.

Gioco di bastoni.

Ognuno nella sua traccia, la classe, sempre a sciamme, attraversa il pendio salendo leggermente. Conversione. Traversata nell'altro senso. E così di seguito.

Ecco gli esercizi proposti che si eseguono sempre in leggero passo di corsa, sciolto e naturale:

- utilizzare un solo bastone durante tutta la traversata
- poi utilizzare l'altro bastone per la traversata seguente
- cominciare unicamente con un bastone e cambiare al segnale del monitor
- utilizzare 5 volte il bastone sinistro, poi 5 volte il bastone destro
- utilizzare 4 volte il bastone sinistro, poi 4 volte il bastone destro
- utilizzare 3 volte il bastone sinistro, poi 3 volte il bastone destro
- utilizzare 2 volte il bastone sinistro, poi 2 volte il bastone destro.

Attenzione: il cambiamento del bastone deve effettuarsi al ritmo dei passi.

Giunti in cima al pendio, la classe contempla le sue tracce!

La discesa ora non dev'essere pretesto per buttarsi «a uovo» bensì per passare senza sosta, da uno sci all'altro. Il monitor dirige le operazioni:

- discesa in diagonale, tutta la classe simultaneamente, a sciamme. Prendere un po' di velocità. Poi, al segnale del monitor, curvare a monte saltando da uno sci all'altro (passo a ventaglio)
- stesso esercizio ma traversata nell'altro senso
- per concludere, curvare a valle.



### **Bündner Frauenschule Coira**

Per l'inizio dell'anno scolastico 1975/76  
(11 agosto 1975) e per la prima volta cerchiamo

## **maestro di ginnastica**

(diploma I o II)

con capacità d'insegnamento di materia ausiliaria.

Lavoro: insegnamento della ginnastica e nuoto (come pure della ginnastica metodica) presso la Scuola maestre di economia domestica e cucito (18/20 ore settimanali).

Insegnamento ausiliario: scienze naturali, matematica, ev. materie artistiche presso la Scuola normale, oppure lezioni di ginnastica presso altre sezioni delle nostre scuole.  
Il salario è stabilito sulla base dell'attività precedente e secondo il regolamento del personale.

Ulteriori informazioni vanno richieste presso la Bündner Frauenschule, Loestrasse 26, 7000 Coira, tel. 081 22 35 15.

Offerte e certificati vanno trasmessi all'Ufficio personale e organizzazione del Canton dei Grigioni, Steinbruchstrasse 18/20, 7001 Coira, tel. 081 21 31 01.

#### **Ultimo spostamento**

Formare gruppi di tre sciatori.

Attraverso percorsi differenti, tutti i gruppi, con l'obbligo di rimanere compatti, si recano al luogo di partenza.

#### **Conclusione**

Imparita in questo modo l'UI (unità d'insegnamento) risulterà sicuramente intensa e proficua.