

Zeitschrift:	Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
Herausgeber:	Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
Band:	35 (1978)
Heft:	7
 Artikel:	Sport nella natura
Autor:	Witschi, Gerhard / Etter, Max
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-1000632

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: 14.01.2026

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



TEORIA E PRATICA

Sport nella natura

Gerhard Witschi/Max Etter

itineranti come pure altri dove predomina l'orientamento con carta e bussola; abbiamo campi che si svolgono presso o sull'acqua e campi ecologici, di scienze naturali, di storia e geografia del paese; molti sono organizzati sulla base di un tema che offre molto spazio al gioco inventivo dei giovani partecipanti: dal villaggio indiano alla vita sulle palafitte a quella dei gitani e del circo. Dove l'attività sportiva non costituisce il tema centrale del campo, quest'ultimo viene completato con escursioni, corse d'orientamento, giochi, tornei e attività sportive nel tempo libero. Un semplice sistema di controllo assicura il contenuto sportivo minimo nel programma del campo. Al posto degli usuali esami delle altre discipline G+S, nell'E+ST v'è una serie di prove a scelta, come per esempio la corsa d'orientamento, corsa campestre, pista d'ostacoli, nuoto di resistenza, marcia ai posti ecc. In primo piano c'è l'avvenimento sportivo diretto; si rinuncia a un minuzioso allenamento progressivo.

Ai campi di E+ST prendono parte, accanto a sportivi impegnati, soprattutto sportivi occasionali e anche non sportivi e addirittura degli antisportivi. Partecipano al campo perché fanno parte del gruppo. Contrariamente a molte altre discipline sportive G+S si dovrà tener conto che una certa percentuale di partecipanti non si trova al campo per fare dello sport. Il concetto didattico del monitor E+ST non deve quindi basarsi in primo luogo sulla motivazione personale bensì prendere lo spunto dall'appartenenza al gruppo. Nello sport si lavora normalmente seguendo linee direttive di metodi di formazione; per contro nell'E+ST si conta maggiormente sul lavoro di

gruppo sotto forma di compiti, imprese o progetti per la realizzazione dei quali il singolo mantiene un certo spazio di cooperazione attiva in seno all'attività del suo gruppo. La rappresentazione pedagogica generale ideale è il giovane poliedrico e autonomo capace d'integrarsi in un gruppo e realizzare con i suoi compagni determinati compiti. Lo sportivo E+ST ideale sarebbe dunque non solo coriaceo, ricco di idee e capace in tutte le tecniche e nozioni utilizzabili nel terreno, ma anche pronto e attivo nell'animazione del gruppo, sia con l'iniziativa sia con la partecipazione attiva ai giochi.

Che un tale comportamento rimanga a lungo anche oltre l'età giovanile e che si possa trasferire in altri settori della vita, non resta probabilmente un semplice auspicio.

Con un tale concetto pedagogico-didattico il monitor non può restare distante dal suo gruppo, egli deve essere attivo all'interno. Più i giovani sono autonomi e coscienti del gruppo, più il monitor ne diventa membro e grazie al suo vantaggio in esperienza e capacità può assumere un ruolo dirigenziale, restando comunque pronto a lasciare il diritto decisionale per piccole e grandi cose al gruppo, sempre nel quadro comunque delle responsabilità che gli sono state affidate.

In quest'ottica, non tanto consueta nello sport, si intravedono conseguenze che fanno di E+ST una disciplina differente dalle altre. Quanto segue vuol essere un tentativo – con esempi dal settore «Giochi e sport» – di trasmettere idee pratiche di E+ST, facilmente applicabili anche in altri campi e quindi non solo prerogativi per E+ST.



La disciplina sportiva «Escursionismo e sport nel terreno» (E+ST) si situa alla frontiera fra lo sport e le altre attività del tempo libero. E non si tratta di una terra di nessuno; su questo terreno si muovono le organizzazioni giovanili e le scuole con l'organizzazione di campi estivi o autunnali in un ambiente staccato dalla vita di tutti i giorni e allo scopo di dare nuove forme alla vita comunitaria.

Ma un campo di E+ST comprende anche attività sportiva che offre compensazione e possibilità al singolo e al gruppo di esprimersi altrimenti.

L'attività E+ST in seno a Gioventù+Sport (G+S) è soprattutto orientata sui campi. Siano campi fissi in alloggi semplici o, meglio, sotto tenda oppure siano campi itineranti con continuo cambiamento di luogo – le attività restano sempre in stretto contatto con il terreno circostante:

- costruzione del campo
- vita nel campo
- escursionismo
- corse d'orientamento
- giochi e sport nel terreno
- ricerche
- tecnica pionieristica
- costruire con mezzi semplici

La miscela di sport e altre attività apre la porta di G+S a quei gruppi giovanili che non si dedicano in particolare allo sport. Le vaste possibilità offerte permettono un variato programma polisportivo come pure corsi organizzati con un preciso scopo sportivo. Non sono escluse altre predominanze, purché si accordino con il programma di formazione dell'E+ST.

In questa disciplina troviamo quindi tipici campi

Giochi e sport nei campi di Escursionismo e sport nel terreno

Panoramica

A quale scopo?

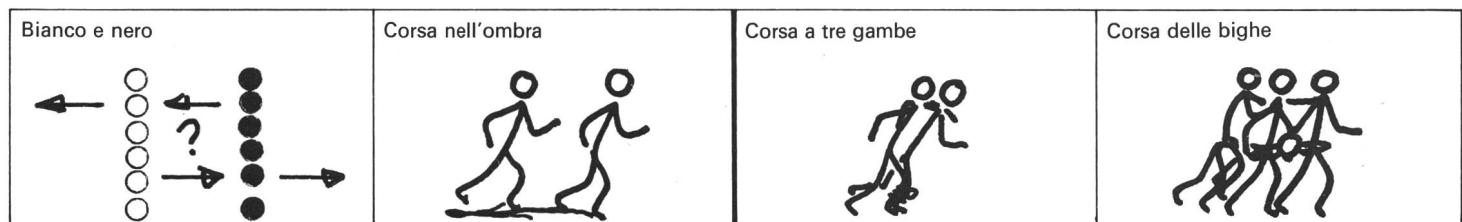
- perché il movimento è una necessità
 - piacere al movimento
 - compensazione
 - essere in forma
- quale animazione
 - saper giocare
 - comportarsi sportivamente
 - conoscere le proprie possibilità
- quale possibilità pedagogica
 - autonomia
 - coscienza di gruppo
 - sviluppo della personalità

Nei campi di E+ST viene offerto:

- *giochi di pausa*
come rilassamento e compensazione
- *giochi sportivi nel tempo libero*
scelta, possibilità di gioco facoltativo, la più parte dei casi senza direzione
- *allenamento sportivo*
allenamento progressivo pianificato e diretto, la più parte dei casi in vista di una grande manifestazione sportiva al campo
- *grandi manifestazioni sportive*
punto principale del programma

Idee per giochi di pausa

Corse



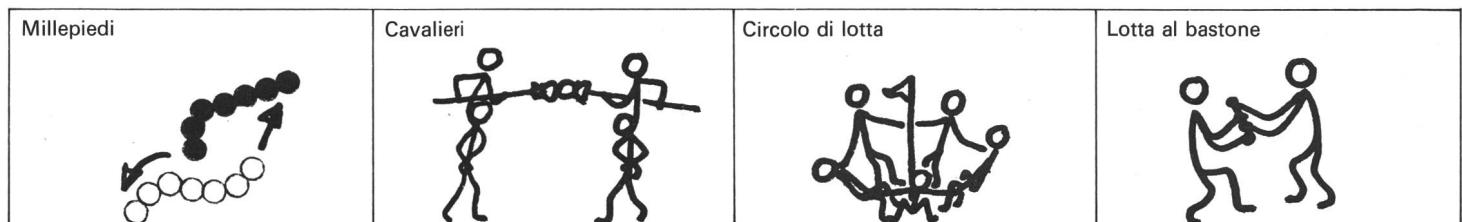
Altri esempi:
rincorrersi
rincorrersi a
catena, a coppie
la scarpa rubata
corsa d'ostacoli
chiamare i nomi

palla bruciata
kickpalla
palla battuta
gioco dei
legnetti

corsa indietro
quattro-zampe
gambero
carriola
trasporto

moscacieca

Lotta

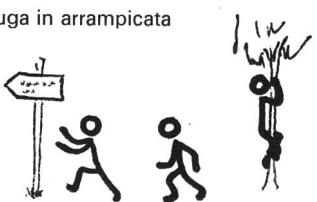
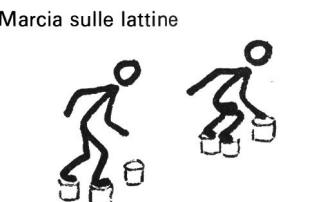


Lotta del gallo
conquista dell'isola
schiacciarsi i piedi

lotta bavarese
tiro alla fune
tiro alla fune senza
corda
tiro alla fune in
quadrato

lotta ai nastri

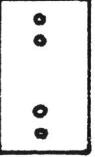
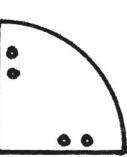
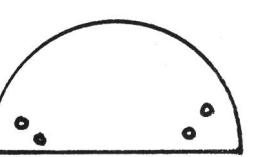
Destrezza

Fuga in arrampicata	Tiro con anelli di corda	Marcia sulle lattine	palla al palo Indiaca pallavolo tennis da tavolo
			

Idee per giochi nel tempo libero

Da osservare nella scelta dei giochi:

- **composizione dei gruppi**
 - stesse possibilità per tutti
 - presupposti fisici e tecnici equilibrati
- **opportunità/possibilità**
 - tempi d'attesa
 - impianti a disposizione
 - materiale disponibile
- **necessità dei partecipanti e dei monitori**
 - rilassamento, distensione fra lavori concentrati
 - stimolo, attivazione di partecipanti stanchi o distratti
 - sfogo dopo viaggio, giornata in casa

Gioco	Regole	Impianto/materiale
Indiaca/pallavolo	sviluppate dai partecipanti	rete improvvisata o G+S; pallone: di plastica a buon mercato o G+S
Pallamano/calcio	sviluppate dai partecipanti ev. con nuove posizioni delle porte:	pallone: G+S
		
		delimitare il campo: segatura, corde, rami
Battaglia/tutti contro tutti	ev. con due palloni	palloni da calcio/kickpalla
Palla rubata	contano i palloni conquistati dalla squadra	rete: improvvisata o G+S
Lancio degli anelli Frisbee	gioco sul campo o lancio al bersaglio, solo piccole squadre	rete: improvvisata o materiale G+S in prestito
Volano/badminton	dai partecipanti	campo con «rete di tennis» o corda, trave in mezzo
Calcio-tennis	sviluppate	cerchio di segatura
Lotta	dai partecipanti	tavolo da pranzo o regolamentare, racchette e palline
Tennis da tavolo	standard o sviluppate dai partecipanti	fondo duro o all'interno equipaggiamento Uni-hoc o bastoni con anello
Hockey (all'anello, agli stracci, alle scatole, Uni-hoc)	adeguate dai partecipanti a quelle «ufficiali» dell'hockey	

Indicazioni per il materiale:

Contenuto di una cassa di giochi:

- pallina Indiaca
- Frisbee
- racchette da badminton
- volani
- racchette di legno

anelli da lancio

rete da badminton o pallavolo*

bocce

kickpalla*

pallone da pallamano*

pallone da calcio*

pallone da pallavolo*/di plastica

pallone da pallacanestro*



nastri da gioco*

all'interno:

Ping-pong (palline a sufficienza)

Materiale da gioco e d'ausilio supplementare:

cronometri*

numeri di partenza*

carta/cartoni, feltro indelebile (grossa e fine)

materiale d'ufficio (graffatrice, fermagli, cartella,

carta adesiva, gesso)

nastri di misurazione*

fasce CO*

rotoli di corda

* materiale G+S in prestito

Il monitor deve creare i seguenti presupposti:

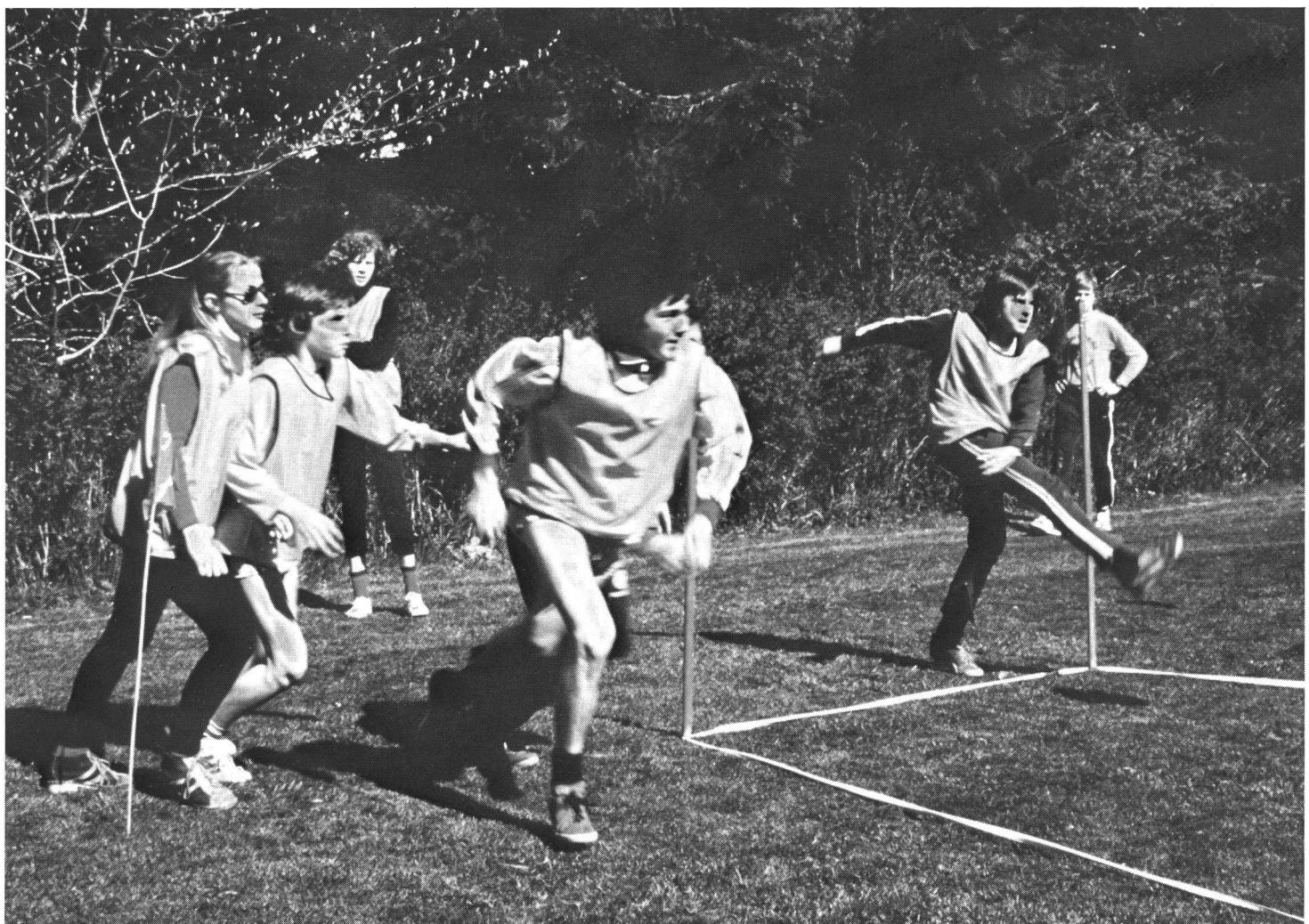
- delimitare il campo da gioco
- procurarsi
preparare
far costruire il materiale
- fare proposte
- creare tempo per giochi/sport
- badare alla sicurezza

prato segato? Nessun disturbo esterno/
provocato dal gioco?

comporre cassa dei giochi
utensili
materiale e utensili stimolano!

lanciare l'idea ev. con una borsa dei giochi o
un pomeriggio di gioco all'inizio del campo
promozione dell'attività autonoma, i monitori
giocano assieme

se necessario spiegare i pericoli d'incidente
(terreno, attrezzi, comportamento)



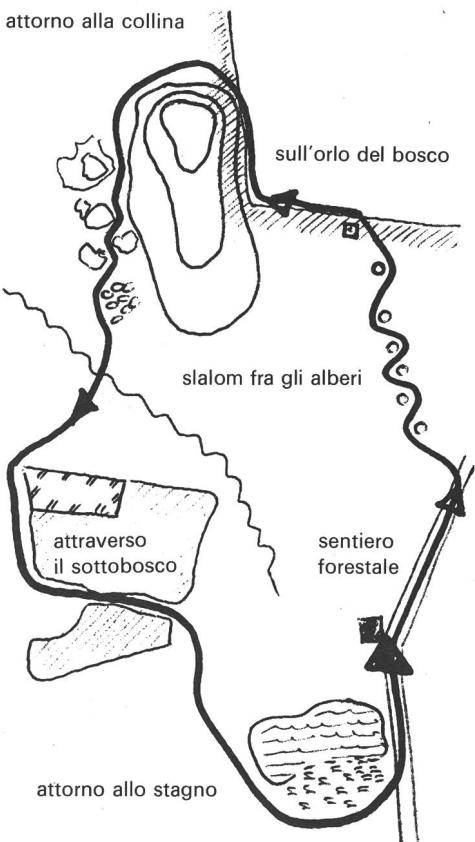
Progressione ai campo allenamento	1.0 allenamento	Riconoscizione percorso, marcia, spiegazioni (in grossi gruppi) – 1 giro	– 1 giro leggero passo di corsa (monitor può preparare la seconda parte) – cifre pari: 200 m in avanti – cifre dispari: 100 m indietro gara fra i gruppi	– 2 giri <i>guidare il cieco</i> (passo di corsa) in ogni gruppo 1 allievo ha gli occhi bendati per 400 m	Indiacca	5.0 allenamento	– 2 giri <i>pista indovinello</i> durante la corsa (300 m) risolvere piccoli quesiti, se giusti si prosegue, sbagliati = penalità (200 m suppl.)	7.0 allenamento	– 2 giri leggero <i>passo di corsa</i> contare i passi, misurare la quantità	Conclusione
Messa in moto/ riscaldamento	2.0 allenamento	in piccoli gruppi – 1 giro ai dadi per progredire – cifre pari: 200 m in avanti – cifre dispari: 100 m indietro gara fra i gruppi	– 1 giro leggero passo di corsa (monitor può preparare la seconda parte)	– 2 giri <i>guidare il cieco</i> (passo di corsa) in ogni gruppo 1 allievo ha gli occhi bendati per 400 m	Indiacca	6.0 allenamento	– 2 giri <i>pista indovinello</i> durante la corsa (300 m) risolvere piccoli quesiti, se giusti si prosegue, sbagliati = penalità (200 m suppl.)	7.0 allenamento	– 2 giri leggero <i>passo di corsa</i> contare i passi, misurare la quantità	Conclusione
Perfezionamento/ prestazione	3.0 allenamento	– 1 giro ai dadi (100 m) dispari = 100 m di marcia pari = 100 m scatto	– 3 giri <i>corsa handi-cap.</i> $\frac{1}{2}$ giro + breve pausa + cambio, piccoli gruppi vantaggio 50 m portare un peso – scarpette sportive contro scarponi	– kickpalla (come allenamento di corsa) – 2 giri cronometrati	– caccia alla volpe 3x1 giro	– 4 giri cronometrati	– corsa staffetta su 8 giri (ognuno corre 300 m - pausa - 300 m)	– 4 giri cronometrati	– corsa staffetta su 8 giri (ognuno corre 300 m - pausa - 300 m)	Conclusione
Ritorno alla calma	4.0 allenamento	– 1 giro ai dadi (100 m) dispari = 100 m di marcia pari = 100 m scatto	– 1 giro ai dadi (100 m) dispari = 200 m di marcia pari = 200 m scatto	– 1 giro tutti assieme, secondo capacità	– 1 giro cronometrato	– iscrizioni	Indiacca iscrizioni	– iscrizioni	Indica iscrizioni	Conclusione

Allenamento sportivo

Situazione:

Non è possibile motivare molti partecipanti ad un allenamento regolare. D'altra parte bisognerebbe sollecitare la loro tenacia e preparare i giovani alle discipline a scelta come il cross, corsa d'ostacoli e corsa d'orientamento. Questa preparazione può però avvenire in forma di gioco.

Esempio d'impianto di corsa:



Esempio di progressione d'allenamento «Cross»:

Idea d'allenamento: allenamento sempre in gruppi di tre (i partecipanti si aiutano a vicenda). Controllo personale e di gruppo sulla tabella d'allenamento (eventualmente con il sistema in uso nella CO).

Percorso obbligatorio (nessuna possibilità di scorciatoia, 600 m) secondo disciplina a scelta Cross, segnalazioni ogni 100 m

Grandi giochi e attività

Olimpiadi, tornei, concorsi ecc.

Esempio: «Giocchi senza frontiera»

Scopo: allenamento giocato d'efficienza fisica; scoprire nuovi esercizi d'efficienza fisica.

Idea: gara a gruppi nel parco giochi con posti d'efficienza fisica creati dagli stessi partecipanti.

Partecipanti: almeno 6 gruppi da 2 fino a 5 partecipanti.

Posti:

- almeno 12
- creati liberamente dagli stessi partecipanti o realizzazione a loro affidata (temi come esempio: arrampicare, strisciare, lanciare, velocità, forza delle braccia, destrezza ecc.)
- misurabili e valutabile con una tabella a 10 punti
- regole chiare e semplici (accettabili e dipendenti dall'impianto)
- Fairplay (escludere trucchi, prevenire la possibilità di modificare il percorso)
- limitare il tempo (ogni posto dev'essere superato da tutto il gruppo in 5 min.)
- impegno in gara di tutti i membri del gruppo (ognuno dà il massimo). Ev. percorso parallelo o classifica a squadre.

Punteggio:

- classifica individuale e a gruppi possibile (valutazione a 10 punti)
- nella classifica di gruppo ogni singolo riceve il punteggio di gruppo che viene moltiplicato per il numero dei membri
- nella classifica individuale il risultato di gruppo viene calcolato con l'addizione dei singoli risultati (nei gruppi di differente grandezza com-



Esempio di un foglio di punteggio combinato individuale e di gruppo

Posten	Hans	Evi	Trudi	Karin	Carlo Asterix
1	9	7	6	2	24
2	4	8	7	4	23
3	3	5	2	1	11
:	:	:	:	:	(Streichlinie- sul.)
total	63	57	55	52	227 → 24

(Tagliare per compilare la classifica individuale e di gruppo)

pensare togliendo o aggiungendo la media del gruppo).

Esecuzione:

- **costruzione** dei posti da parte dei gruppi (1 o 2 ogni gruppo)
- **Tempo necessario:** fino a circa 2 ore, secondo la difficoltà dei posti
- **esercitazione:** ogni posto viene provato e la valutazione verificata. Tutti i gruppi si esercitano a tutti i posti.
- **Tempo necessario:** circa un'ora e mezza
- **gara:** i gruppi raggiungono i posti in libera successione
- **¾** dei posti devono essere assolti; chi ne ha di più può cancellare i risultati peggiori
- il monitor coordina lo svolgimento dal centro dell'impianto
- dopo ogni posto ogni gruppo deve iscrivere il proprio risultato sulla tabella centrale dei punteggi (solo risultato di gruppo) e deve indicare qual è il prossimo posto che raggiungerà (non più di due gruppi allo stesso posto)
- fissare il limite di gara (circa un'ora e mezza)
- segnale (campana) per annunciare la fine della gara: si possono concludere i compiti già iniziati a un posto.

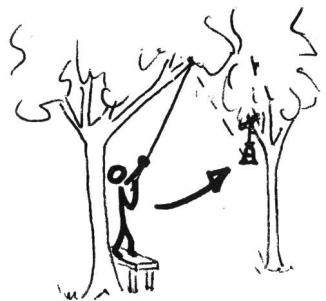
Rilassamento:

- **«Joker»:** ogni gruppo prepara un proprio Joker. Questo può essere impegnato a un qualsiasi posto prima di affrontare i compiti; a questo posto i punti individuali e di gruppo contano il doppio. Il Joker può essere giocato una sola volta.
- **«Rischio»:** a un posto viene appeso l'affisso «rischio». Ogni gruppo può assolvere una volta questo posto oppure tralasciarlo. Chi lo affronta mette in gioco tutti i punti finora raccolti. Se non raggiunge un determinato limite per tutto il suo capitale di punti; raggiunge il limite, li raddoppia.
- **«Lascia o raddoppia»:** a un certo punto della gara il monitor lancia un segnale. Ai posti in cui sono impegnati i gruppi si ricevono doppi punti se viene raggiunta una media di almeno 6 punti. Chi non la raggiunge non ottiene alcun punto.
- **Posto «?»:** qui non si tratta di efficienza fisica ma di furbizia (indovinelli, trappole ecc.); si può vincere la merenda invece di punti.
- È possibile inserire altre discipline (test di condizione ecc.).
- Al termine di tali «giochi senza frontiera» si può benissimo organizzare un gioco di palla (torneo o simile). Nel frattempo si possono compilare le classifiche e preparare la premiazione.

Buon divertimento!

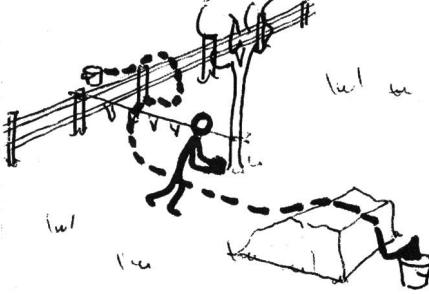
Esempio d'impianto:

Il «campanaro di Notre-Dame»



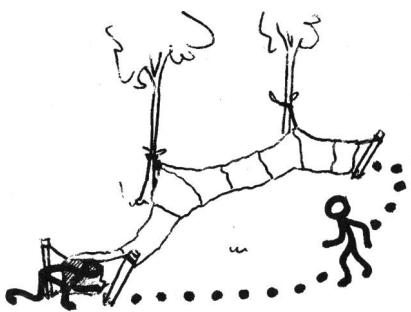
Durante 2 minuti, dondolando alla corda, suonare il più volte possibile la campana (punteggio individuale)

«Portatore di acqua»



Durante 4 minuti, trasportare con un bicchiere la maggior quantità possibile di acqua dal secchio A a quello B (risultato di gruppo)

«Galleria»

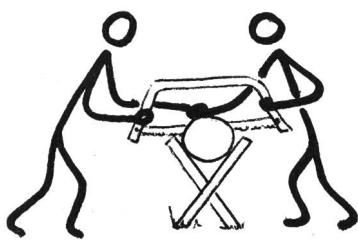


Durante 4 minuti, passare il maggior numero di volte nella galleria formata da teli (risultato di gruppo)

Monitor

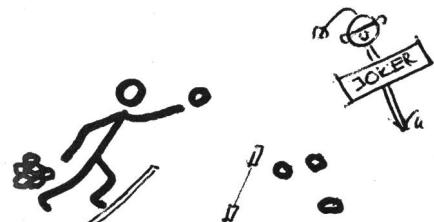


«Boscaioli»



Durante 3 minuti, segare il maggior numero possibile di «fette di legno» di un tronco dallo spessore omogeneo (risultato individuale)

«Getto del sasso»

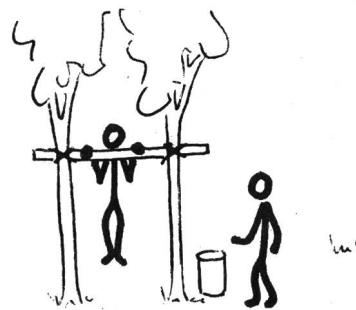


Nello spazio di 3 minuti, gettare il maggior numero di pietre oltre una demarcazione (vietato rotolare i sassi); al termine addizionare le distanze dalla linea di getto di tutte le pietre (risultato di gruppo)

Tabella centrale di punteggio

Posto	Campana											
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
Totali												

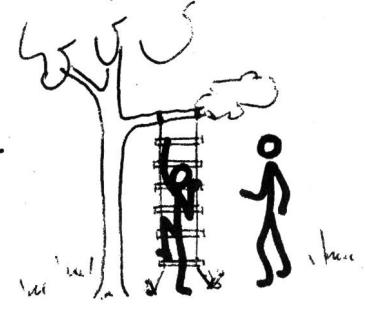
«Sospesi»



Flessioni in sospensione/Sospensione braccia flesse
(Test di condizione G+S);
fissare un tubo a due alberi (punteggio individuale: utilizzare la tabella di valutazione del test G+S, risultato diviso 10)

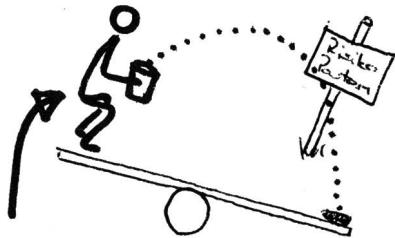
...inventa nuovi posti

«Tarzan»



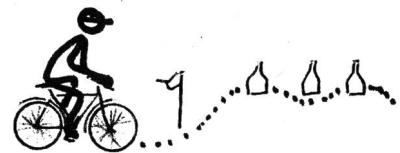
Durante 4 minuti, salire e scendere il maggior numero di volte la scala di corda (risultato di gruppo)

«Intercettamento»



Durante 3 minuti, saltare sull'asse ribaltabile e intercettare con un secchio le pigne proiettate in alto (impianto triplo, risultato individuale)

«Tour de Suisse»



Percorso ciclistico d'abilità: deduzione di 1 punto per ogni errore, ev. piste parallele

«Rallye delle carriole»



Percorrere un percorso con il capo-gruppo nella carriola: numero dei giri per gruppo (ev. traino con due funi fissate alla carriola)

Slalom in foresta cronometrato:



(punteggio di gruppo o individuale) ev. anche con compiti, per esempio portare un membro del gruppo