

**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:** 38 (1981)

**Heft:** 2

**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**

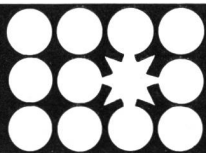
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 09.04.2026

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



# LA LEZIONE

## Escursionismo e sport nel terreno

Gerhard Witschi

### Tema

sacchi di juta

### Partecipanti

20-30 giovani da 10 a 15 anni (o più anziani se apprezzano il gioco improvvisato)

### Luogo

all'aperto - pascolo, prato falciato, foresta (terreno più o meno piano)

### Materiale

1 sacco solido per partecipante (per esempio sacco di patate)  
colori per segnare i sacchi  
palline (per esempio palline da tennis)  
pallone di calcio, pallone da gioco  
corda, materiale per marcare le delimitazioni del campo e le reti

### Metodo

questa lezione esce dal quadro abituale delle lezioni che mensilmente proponiamo. Essa ha per scopo l'aspetto creativo e comunitario del gioco all'aperto con un «attrezzo» poco comune.

I giochi e gli esercizi proposti sono destinati innanzitutto a incitare partecipanti e monitori a provare le possibilità offerte da questo «attrezzo», a inventare, nel quadro di giochi individuali o di gruppo. Essi devono essere adattati alle possibilità dei partecipanti (età, sesso, peso ecc.) e del tempo libero.

### Messa in moto durante l'andata (circa 20 minuti)

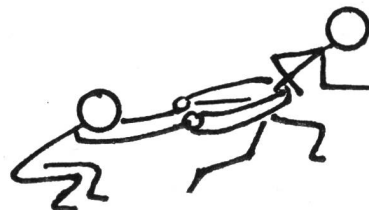
- marciare un momento con il sacco piegato sulla testa
- tenere il sacco aperto e correre facendolo sventolare come una bandiera



- annodare il sacco e correre lanciandolo in aria e riprendendolo
- correndo, lanciarsi a vicenda i sacchi annodati

### - «cavallo e carretto»

- a) il «conduttore» passa il sacco attorno al bacino del «cavallo», vi si aggrappa solidamente e si lascia trascinare



- b) il «conduttore» si rannicchia o si siede sul sacco; il «cavallo» tira il sacco tenendolo per i due angoli (su terreno sabbioso o, in foresta, su foglie morte)

### - «la portantina»

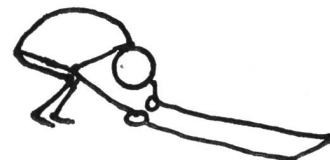
- 2-4 partecipanti trasportano un compagno seduto su un sacco



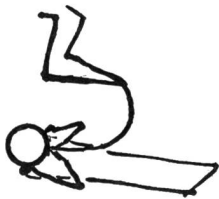
### - «mosca cieca»

un partecipante si mette un sacco (o due se non è abbastanza opaco) in testa; un compagno lo guida attraverso la foresta con grida o con segni (per esempio mano sulla spalla destra = a destra)

- marciare, senza lasciare la presa, sul sacco tenuto ai due angoli (nel senso della lunghezza/ della larghezza)



- fare una capriola con il sacco tenuto ai due angoli



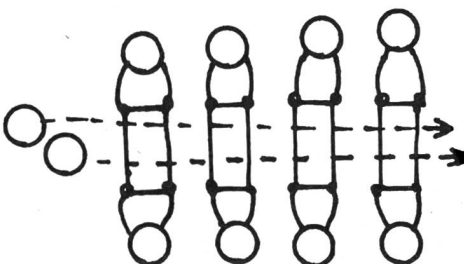
- *catena*: ognuno passa il suo sacco attorno ai fianchi di colui che lo precede; slalom fra gli alberi e altri ostacoli (senza lasciare la presa, aumentando la velocità ecc.)

**Staffette con i sacchi** sul posto (circa 20 minuti)

- corsa nei sacchi slalomando attorno agli altri partecipanti



- portare a due o a tre un compagno dentro il suo sacco (ognuno dev'esser portato e deve portare 2 (3) compagni)
- 5-6 partecipanti devono percorrere una data distanza marciando sui due sacchi che mettono progressivamente a terra avanzando; è vietato marciare accanto ai sacchi
- 5 coppie, di fronte, tengono ognuna un sacco agli angoli. A turno, una coppia passa sopra i sacchi senza che qualcuno, né un sacco, tocchi il suolo



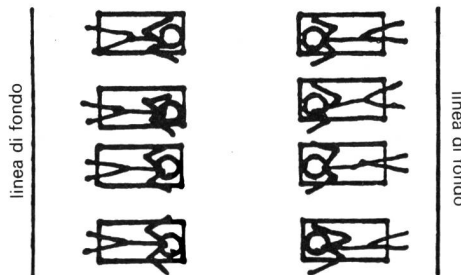
**Piccoli giochi con i sacchi** sul posto (circa 20 minuti)

«*trazioni*»

Due squadre di fronte; ognuno passa il suo sacco attorno ai fianchi di chi lo precede; i due partecipanti di testa passano i loro sacchi l'uno nell'altro

«*furto di sacchi*»

Due squadre si mettono in rango, l'una di fronte all'altra; ogni partecipante si corica sul suo sacco (segnato con il colore della sua squadra); al segnale di partenza ognuno cerca di riportare i sacchi della squadra avversaria dietro la propria linea di fondo



«*lotta dei galli*»

Ognuno prova, saltellando nel suo sacco, di rovesciare i suoi compagni; il sacco dev'essere sempre tenuto con le due mani

«*occupazione dei sacchi*»

Ogni giocatore è coricato sul suo sacco; al segnale di partenza, cambiare sacco

- chi si corica per ultimo?
- sopprimere un sacco; chi non riesce a occupare un sacco, arrampicherà su un albero

**Giochi con i sacchi** sul posto (circa 20 minuti)

*Calcio*

Saltellare dentro il proprio sacco (terreno, squadre e durata della partita ridotti)

*Pallone sopra la corda*

Saltellare dentro il proprio sacco. Afferrare la palla con una mano, l'altra non può lasciare il sacco

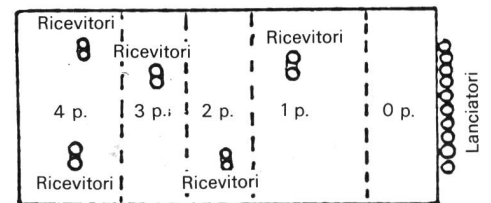
*Palla bruciata*

Saltellare dentro il proprio sacco. (terreno e distanze da un rifugio all'altro ridotti)

*Palla al sacco*

2 squadre (lanciatori, ricevitori).

Uno dopo l'altro, i lanciatori lanciano la palla (per esempio pallina da tennis) in uno dei settori. Se cade a terra, la squadra dei lanciatori ottiene il numero di punti corrispondenti al settore colpito. In ogni settore, i ricevitori, a coppie, tengono un sacco a quattro mani. Cercano di infilarvi la pallina in arrivo. In caso di riuscita, la squadra dei ricevitori ottiene il numero di punti corrispondente. Cambiare le squadre quando tutti i lanciatori hanno lanciato una volta la pallina.



**Ritorno alla calma** sulla strada del rientro e agli spogliatoi (10-20 minuti)

Ognuno inventerà piccoli giochi con i sacchi, per esempio:

- marciare di fronte a coppie, a tre, o... venti, una gamba nel sacco del vicino (in un prato, sopra ostacoli, attorno ad alberi ecc.)
- saltellare a due dentro a un sacco
- ecc.

Raccogliere sacchi e materiale

Doccia

Eventualmente lavare e raccomandare i sacchi.

**Bibliografia:**

Educazione fisica scolastica, volume 9  
«Spiel und Sport im Gelände» (in preparazione)

Lo sportivo legge: Gioventù e Sport

La rivista di  
educazione sportiva  
della

Scuola federale  
di ginnastica e sport  
di Macolin