

Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 40 (1983)

Heft: 4

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

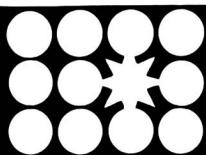
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 07.01.2026

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



LA LEZIONE

Giocare con...

Cassoni

No. Scopo

1. Agilità
Velocità

Descrizione

Disporre vari parti di cassone in piedi. Bisogna corrervi attraverso, senza farle cadere. Chi riesce ad attraversare il maggior numero di cassoni in 2 minuti? (anche a gruppo).

Organizzazione



2. Agilità
Forza di stacco

Disporre varie parti del cassone orizzontalmente. Chi ne salta via il maggior numero in 2 minuti? (anche a gruppo).



3. Agilità

2-3 allievi si mettono all'interno di una parte del cassone e corrono una determinata tratta (anche con ostacoli). Si può organizzare una gara a gruppi.
Varianti: tutti portano il cassone allo stesso modo ma si deve saltellare.



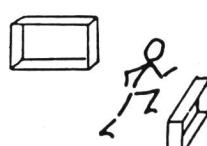
4. Agilità
Velocità
Forza

Formare dei gruppi (3-4 persone). Ogni gruppo un cassone: smontarlo, trasportarlo in un altro luogo stabilito e «ricostruirlo». È visto come una gara di gruppo.



5. Agilità
Forza di stacco

Eseguire diversi tipi di salti, a disposizione vi sono tutte le parti del cassone. Si può organizzare una gara singola o a gruppi.



Tappeti

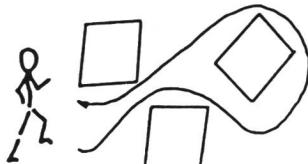
No. Scopo

1. Forza di stacco

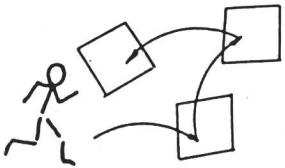
Descrizione

Disporre vari tappeti sul pavimento. Correre e superarli con un salto. Non si deve mai toccarli!
Chi riesce a saltarli a piedi uniti, su una gamba sola?

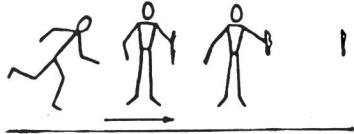
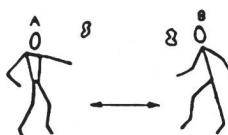
Organizzazione

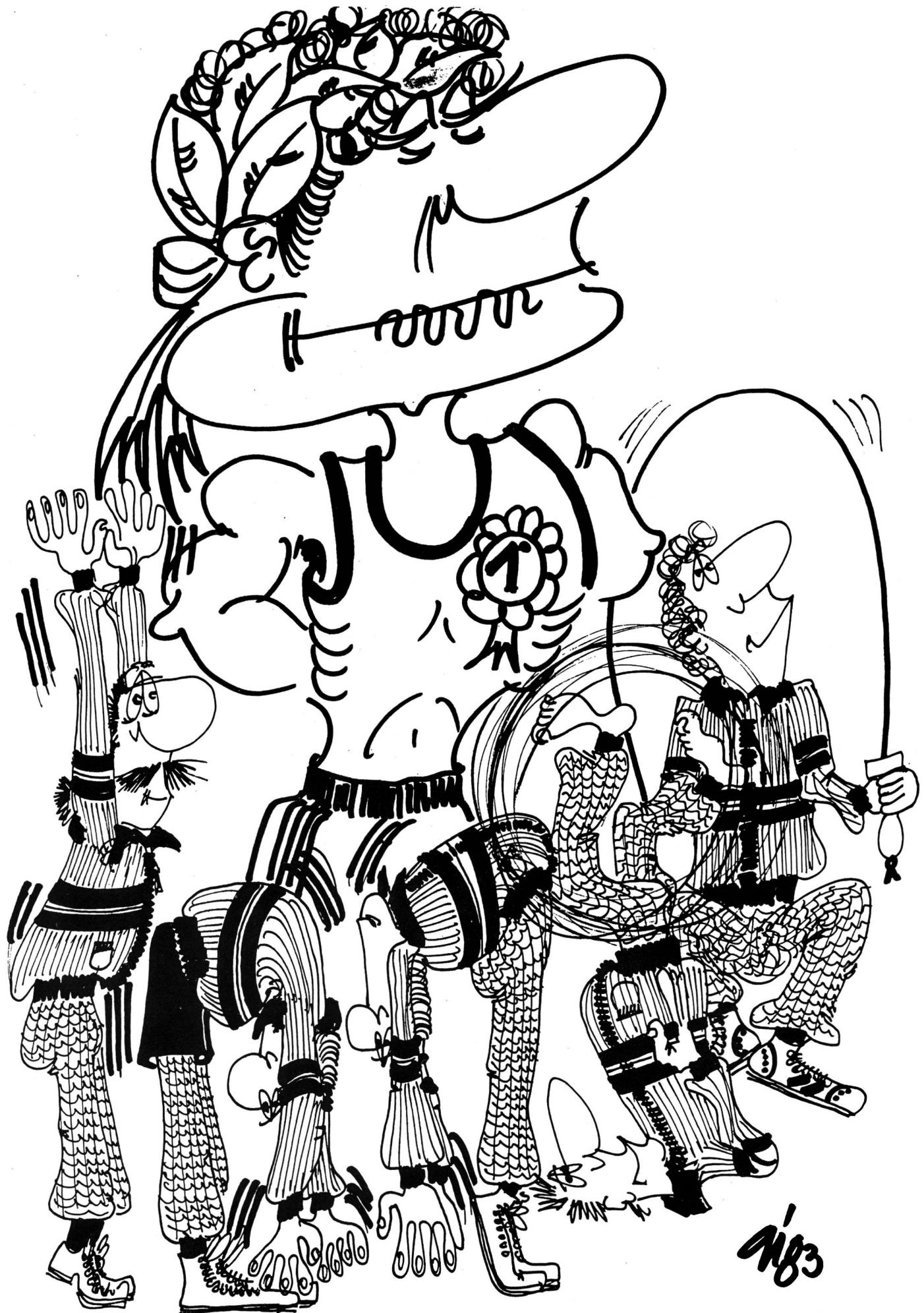


(da «1003 Spiele- und Übungsformen in der Leichtathletik»)

2.	Forza di stacco	Stessa disposizione come nell'esercizio precedente. Bisogna saltare di tappeto in tappeto, senza toccare il pavimento. Chi riesce a saltare a piedi uniti, su una gamba sola?	
3.	Forza Agilità	A coppie, uno di fronte all'altro; tra i due vi è un tappeto. Cercare di squilibrare il compagno e fargli toccare così il tappeto.	
4.	Scioltezza articolare e muscolare	4 allievi ad ogni tappeto, gambe divaricate, tenersi per mano: girare il tronco a destra e a sinistra.	
5.	Agilità Velocità	4 allievi si siedono su un tappeto. Al segnale due di essi alzano il tappeto e gli altri due devono passare sotto; poi quest'ultimi tengono il tappeto e gli altri due compagni, a loro volta, passano sotto. Quindi sedersi tutti nuovamente sul tappeto. Si può organizzare una gara a gruppi.	

Giornali

No.	Scopo	Descrizione	Organizzazione
1.	Velocità Abilità	Correre in avanti e indietro con una pagina di giornale sul petto (non la si può tenere con le mani), in modo che non cada. Piegare ogni volta il giornale a metà. Chi riesce a correre con il più piccolo pezzo di giornale sul petto, senza farlo cadere?	
2.	Velocità Aumentare la velocità	Formare due gruppi. Un gruppo tiene una pagina di giornale come indicato nel disegno accanto. Gli allievi dell'altro gruppo cercano, a turno, di raccogliere con il petto il maggior numero di giornali. Chi riesce a coprire la tratta più lunga con tutti i giornali sul petto? Chi riesce a prendere il maggior numero di pagine?	
3.	Reazione (stimolo ottico)	A e B lanciano contemporaneamente una «palla di giornale» in alto e si cambiano il posto. Chi riesce a prendere la «palla» del compagno? Variante: diverse posizioni di partenza, variare la distanza.	
4.	Reazione (stimolo acustico) Partenza bassa	A si siede sul pavimento e gira la schiena a B. Quest'ultimo chiama il nome di A e simultaneamente lancia la «palla» in alto. A tenta di prenderla prima che tocchi terra.	
5.	Reazione (stimolo tattile) Partenza bassa	A lancia la «palla» sulla schiena di B, il quale appena la sente fa uno scatto in avanti. A, nel frattempo, ha toccato il pavimento con le due mani ed insegue B.	



Lo sportivo legge:

MACOLIN

La rivista di educazione sportiva della

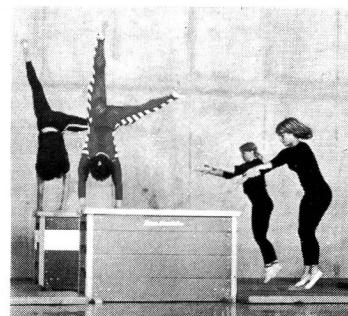
Scuola federale di ginnastica e sport di Macolin

DUL-X®

hilft bei
Muskelkater

Flacons Fr. 7.- und Fr. 12.-,
als Crème in Tuben Fr. 6.40.
DUL-X Red Point mit verstärktem
Wärmeeffekt Fr. 7.- und Fr. 12.-
In Apotheken und Drogerien.

BIOKOSMA AG 9642 Ebnat-Kappel



Qualità svizzera di
nostra produzione

Fabbrica di attrezzi per la ginnastica, lo sport e il giuoco

Alder & Eisenhut AG

8700 Küsnacht (ZH) 01 9 10 56 53
9642 Ebnet-Kappel (SG) 074 3 24 24

