

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: 6

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

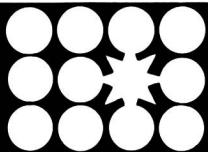
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 12.01.2026

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



LA LEZIONE

Giochi nell'acqua

I. parte

di Max Etter,
capo-disciplina Efficienza fisica, SFGS

Osservazione

si sta attualmente procedendo alla revisione del Manuale del monitor di Efficienza fisica. Nel capitolo «Giochi aquatici» sono previste alcune lezioni d'esempio. Quanto segue è base di discussione in seno alla commissione di disciplina.

Situazione

Un corso di disciplina sportiva Efficienza fisica, dopo lunga preparazione, ha partecipato a una festa di ginnastica. Dopo questo impegnativo programma, il monitor prosegue il corso con una lezione nell'acqua.

Luogo

Piscina coperta (delimitazione di un settore) o bagno-spiaggia al lago.

Partecipanti

15 giovani, 1 monitor e 1 aiuto-monitor (partecipa parzialmente).

Durata

Un'ora e mezza.

Materiale

2 palloni da pallacanestro, 4 corde per saltare, una fune di trazione galleggiante.

Introduzione

Lotta per il pallone con diverse varianti:

- normale
- affinché il passaggio sia valido la palla deve dapprima passare fra le gambe
- con 2 palloni

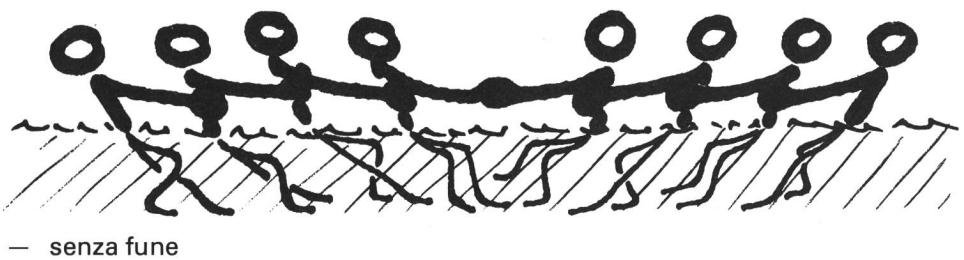
Fase di prestazione

Piccoli giochi e staffette nell'acqua all'altezza del petto.

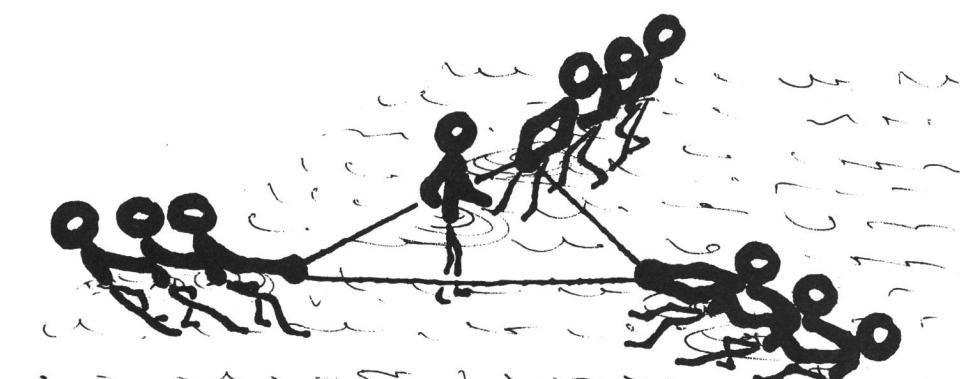
- forme di rincorrersi (a coppie, a catena, in profondità). In profondità:

quelli immersi non possono essere presi; chi rincorre può attendere l'immerso solo per 5 secondi, poi deve cercarne un altro

- trazione alla fune



- con fune e nuotata d'avvicinamento

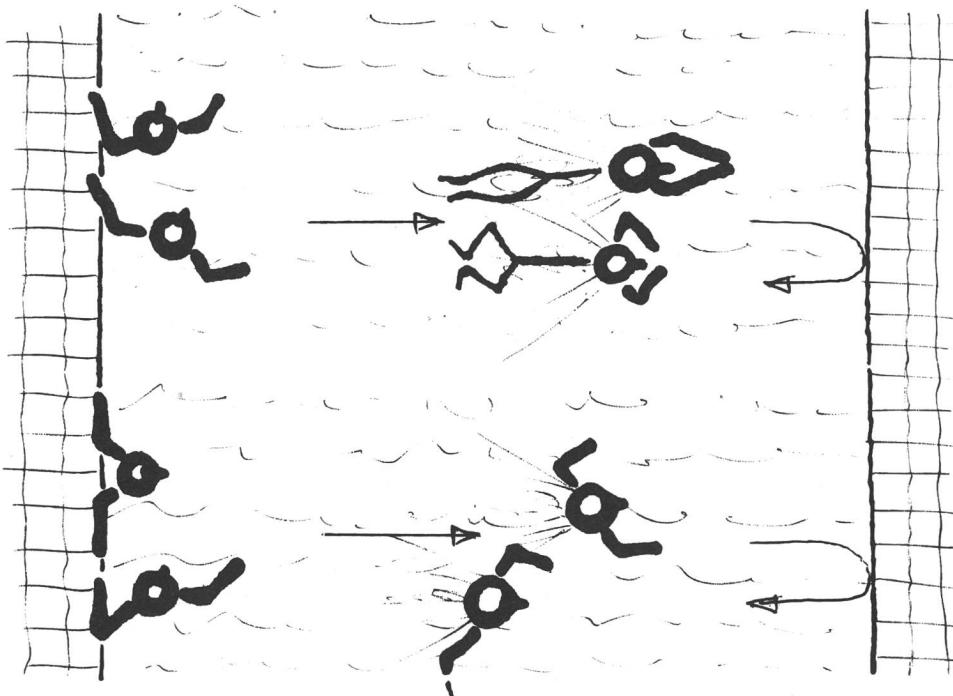


- in triangolo
- in quadro

- staffette
 - trascinarsi lungo la fune (questa è trattenuta dagli altri compagni di squadra)
 - «Cavallo e carrozza»: 1 - 3 cavalli trascinano un cavaliere (su tavoletta per il nuoto); cambio dei cavalli
 - sei giorni: 4 squadre di 4; 2 parteci-

panti sempre alla fune - distanza 1-2 m.

Compito: ogni squadra nuota o percorre 12 larghezze della vasca o del tracciato segnato. Di ogni squadra sono in gara solo gruppi di 2 mentre gli altri fanno pausa. Momento e numero dei cambi a piacimento.



Pausa o tuffi facoltativi

sotto la direzione di un allenatore di tuffi:

- indicazioni sui principali punti da osservare
- forme elementari

Gioco

Torneo con 3 squadre:

«Pallanuoto»

Variante:
non si tratta di un'autentica partita di

pallanuoto (impianti, dimensioni, regole), bensì di una specie di pallamano giocata in acqua.

Regole:

devono essere adeguate alle condizioni e ai partecipanti. Principio: più semplici possibile che permettano comunque un gioco animato e leale.

Impianto:

- nell'acqua profonda o acqua fino al petto
- eventualmente con sussidi per il nuoto: camere d'aria di autocarri, tavolette galleggianti. Ci si può tenere al bordo della piscina

- delimitazioni con corda o boe
- porte: normali, canestri, camere d'aria d'autocarri oppure segnare semplicemente la porta sul bordo della piscina, ecc.

Pallone:

- da pallanuoto
- di plastica
- di gomma (Kickpalla, palla-lampo di G + S)



IMPIANTI SPORTIVI

Nuovo servizio della FSA Commissione per impianti di atletica

La Federazione svizzera di atletica leggera (FSA) ha deciso di istituire una commissione incaricata di studiare i problemi legati alla progettazione, alla costruzione e al funzionamento di impianti per la pratica dell'atletica leggera. A farne parte la FSA ha chiamato 3 esperti:

Armin Scheurer

maestro di sport SFGS, per molti anni allenatore nazionale FSA

Claude Brandt

architetto dipl., per molti anni allenatore nazionale per il salto con l'asta

Toni von Mühlener

impiegato, direttore dell'ufficio acquisti, materiale e impianti alla SFGS di Macolin; monitor G + S di atletica



Le imprese di costruzione e coloro che intendono utilizzare gli impianti di atletica possono rivolgersi a questi esperti che, in stretta collaborazione con l'ufficio costruzioni di impianti sportivi della Scuola federale di ginnastica e sport, sono a disposizione, quali consulenti, per aiutare a risolvere i problemi concernenti la progettazione, l'esecuzione, la manutenzione, la scelta del materiale e delle attrezzature da utilizzare. Inoltre la commissione si occuperà di valutare e applicare le norme e le relative modifiche emanate dalla IAAF (International Amateur Athletic Federation). Per gli impianti che, per motivi finanziari o di spazio, non potranno essere sistemati secondo le norme, verranno elaborate entro breve termine corrispondenti direttive.

La FSA spera perciò di offrire una preziosa collaborazione a favore dell'atletica.

Richieste per consigli sono da rivolgersi a:

Federazione Svizzera di atletica leggera, Commissione per impianti di atletica, casella postale 2233, 3001 Berna.