

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: 7

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

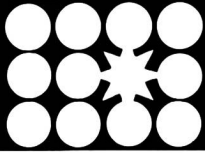
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 03.05.2026

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



Giochi nell'acqua

II. parte

Max Etter,
capo disciplina efficienza fisica, SFGS

Osservazione:

scopo del corso sportivo = traversata del lago (1 km). Corso di 10 lezioni, la metà delle quali in acqua e l'altra parte sul terreno, poiché non si dispone di una palestra.

Scopo della lezione: miglioramento della condizione specifica, della tecnica e dello spirito di gruppo

Luogo:
il lago o una piscina all'aperto

Partecipanti:
12 ragazze e ragazzi: gruppo di condizione fisica, per lo più modesti nuotatori

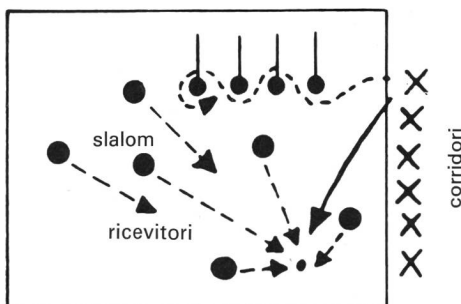
Durata:
1 1/2 h

Materiale:
3 palloni adeguati alla situazione

Messa in moto:

Giochi ed esercizi di ginnastica sul prato
— calcio (con palloni in plastica)

Alaska



— formare due squadre: una si sparpaglia sul prato, l'altra si mette in



colonna dietro una linea (maglietta, paletti).

Il primo allievo (A) di quest'ultima squadra lancia il pallone davanti a sé e corre una determinata tratta in av. e ind. Nel frattempo i componenti dell'altra squadra afferrano il pallone, si mettono uno dietro l'altro a gambe divaricate e fanno passare il pallone dal primo all'ultimo allievo della colonna.

Quando quest'ultima azione è conclusa gridano «Alaska» e si conta quante volte l'allievo A ha percorso il determinato tragitto. Toccherà poi al secondo allievo lanciare la palla. Quindi darsi il cambio. esercizi di ginnastica a coppie per migliorare la scioltezza delle braccia/spalle, del tronco e delle gambe/anche.

Allenamento di nuoto

Staffette in piscina / nel lago delimitare lo spazio con galleggianti

3 squadre/gruppi:

- sulla schiena e sul ventre
- a coppie: trainarsi a vicenda
- con palloni, organizzazione dei «trasporti»
- con un solo braccio, stringere il pallone tra le gambe e nuotare
- a coppie: nuotare una determinata distanza passandosi il pallone almeno 6 volte

Pausa

discussione e consigli in merito al nuoto sulla distanza

Nuoto sulla distanza

- tutto il gruppo nuota assieme 500 m, massimo 15 min.; scopo: tutti riescono a nuotare senza far pausa (cioè nuotare a gruppi di 4) inoltre
- un maestro di nuoto, ingaggiato per questa parte di lezione, osserva e corregge gli errori tecnici e respiratori più grossolani

Parte finale

Calcio acquatico: 10 min.

Regole:

- si può giocare la palla unicamente con i piedi (cioè tutti nuotano sulla schiena, l'acqua è alta, nessuno arriva a toccare i piedi sul fondo)
- altre regole, secondo la situazione

Porte:

- porte di pallanuoto
- delimitare una zona sul bordo della piscina (con 2 magliette ecc. o nel lago con due galleggianti)
- materassini mobili o camere d'aria d'autocarri (non si possono però spostare volontariamente!)

Si può concludere la lezione con una piccola festiciola e discutere il programma futuro. □