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

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 46 (1989)

Heft: 2

Artikel: Struttura di campo

Autor: Stierlin, Max

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999805

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: 04.12.2025

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

Struttura di campo

di Max Stierlin

Introduzione

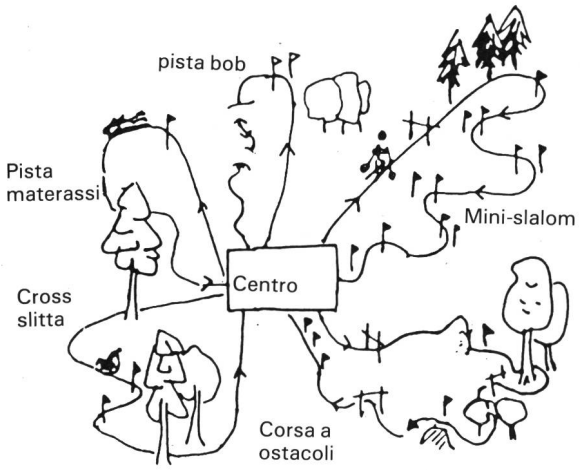
Questo mosaico di possibilità di strutturare un campo invernale intende fornire alcune idee per attività collaterali allo sci, all'allenamento di sci di fondo ecc.
Naturalmente possono essere applicate così come sono, trasformate o adeguate alla situazione del campo. Buon divertimento!

Percorso a staffetta

Dal centro più percorsi/piste:

Staffetta a gruppi: gruppo 1 comincia sulla pista 1, gruppo 2 sulla 2 ... Ogni pista dev'essere percorsa da un membro del gruppo. Quale gruppo finisce prima?

Gran premio: come la staffetta, ma ora ogni membro del gruppo deve percorrere tutte le piste. Ci vuole una buona visione dal centro, un gruppo di controllo, una buona organizzazione.

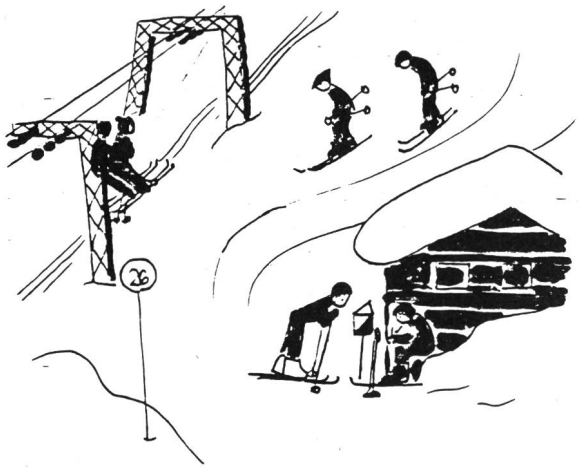


Corsa ai punti

- con la mappa della stazione invernale, carta della pista di sci di fondo ...

Idee per i punti (semplici)

- realizzare sculture di neve
- costruire ponti di neve: la più ampia campata possibile dà più punti
- attorno a una casa sono nascosti molti pupazzetti di neve. Quanti sono esattamente?
- corsa a ostacoli cronometrata
- grafici nella neve: al posto di parole, disegni con la neve
- cercare e riconoscere tracce di animali.



Costruzioni con la neve

- minipista di bob con curve sopraelevate, gallerie, ponti, «chicanes» ecc.
- sculture di neve
- pista di sci a ostacoli
- pista di minigolf: si gioca con i bastoni da sci e palline da tennis
- labirinto di neve.

Giochi olimpici invernali

Sera fuori

- slittare
- escursione a un punto panoramico, al ristorante di montagna ...
- escursione ai punti su sentiero demarcato. Al traguardo: fuoco e tè. Ritorno in comune
- slalom notturno sul pendio d'esercizio: al posto dei picchetti, candele nella neve protette dalle fasce di CO
- pattinare, birilli su ghiaccio.

Tardo pomeriggio, serata «libera»

- angolo fumetti
- tavolo di puzzle: ognuno può continuare
- manutenzione/sciolinatura degli sci per interessati
- tennistavolo: a staffetta, così possono giocare in molti
- ognuno porta un gioco di società
- collaborazione volontaria in cucina, decorazione tavoli, creazione di dolci
- per «patiti»: pista di biglie dal solaio alla cantina. Le biglie corrono in canali di cartone, cadono in imbuti, saltano su piatti, s'infilano in gallerie di cartone ecc. Le singole tappe (per piani) vengono date in appalto a diversi gruppi d'ingegneri.

Serata per tutti

- *indovina che faccio?* Ognuno simula un mestiere. Tutti indovinano e pongono domande.
- *il dado è tratto!* La tavola da gioco (carta da pacco) è posata al suolo. Si gioca ai dadi: i numeri che escono sono da cercare in tutto l'alloggio (dire esattamente dove *non* sono nascosti). Sul numero trovato c'è un codice o un compito da risolvere. Solo dopo si continua a giocare.
- *bagno in piscina coperta*
- *mini CO* nell'alloggio. I punti sono di 2 - 3 cm e segnati su nastro adesivo
- *giochi senza frontiere:* in parte all'esterno, in parte la sera all'interno
- *giochi olimpici all'interno:* le singole discipline si trovano dal locale sci fino alla cucina. Compiti di destrezza, test di reazione, lavoro di gruppo ... ogni gruppo deve pure preparare per 3 minuti la macedonia di frutta.
- *pallone ad aria calda:* costruzione e battesimo di volo.

Azioni speciali

Festeggiare compleanni

Giornata del gnomo: ogni mattina si sorteggia un nome di un partecipante. Questi, durante la giornata, prepara una sorpresa quale «gnomo sconosciuto».

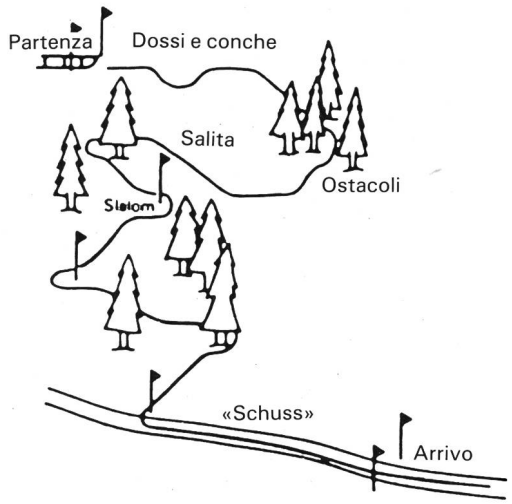
Biblioteca del campo: ognuno porta un libro per l'angolo di lettura.

Radio: sveglia i partecipanti. Alternare i gruppi al programma: musica, previsioni del tempo, notizie del campo ...

Stampa di cartoline del campo e spedizione per posta.

Decorazioni dei tavoli ecc.

Slitta cross



Iglu/capanne di neve

Attività volontaria di fine-pomeriggio.
All'ultimo giorno: merenda in capanna.
I più coraggiosi vi pernottano (importante l'isolazione del suolo). La strada di ritorno all'alloggio del campo dev'essere reperibile anche di notte e con la nebbia (bandierine, lampade accese ecc.).
Determinare prima dell'inizio dei lavori la grandezza della capanna di neve o dell'iglù.