

**Zeitschrift:** Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport  
**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin  
**Band:** 52 (1995)  
**Heft:** 11

**Buchbesprechung:** Letture

**Autor:** Bignasca, Nicola

### **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:** 02.01.2026

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

## Letture

di Nicola Bignasca

**In questa rubrica vi presentiamo le nuove acquisizioni della Biblioteca della SFSM. Ci limitiamo ai libri editi in italiano ed ottenibili in prestito gratuito per un mese. Vi invitiamo ad inoltrare le richieste con l'indicazione del numero di codice della pubblicazione all'indirizzo seguente: SFSM, Mediateca, 2532 Macolin.**

### Didattica e metodologia della ginnastica

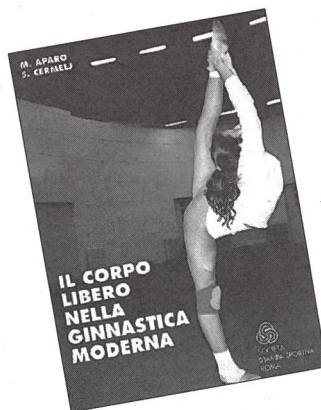


Questa pubblicazione è una nuova edizione, rinnovata parzialmente sia nell'impostazione che nei contenuti, del libro «Ginnastica Sportiva: attività Promozionale ed Amatoriale», edito dallo stesso autore per la stessa casa editrice nel 1989. La pubblicazione è rivolta ai tecnici e ai monitori delle società di ginnastica così come ai docenti di educazione fisica. La prima parte tratta la formazione e lo sviluppo degli schemi motori di base, delle capacità coordinative e condizionali, della mobilità articolare, argomenti che non interessano solo le attività motorie della ginnastica, ma che rappresentano la struttura portante di tutte le discipline sportive. Nella seconda parte vengono messi in evidenza gli aspetti didattici e metodologici per l'avvicinamento alla ginnastica, con un accento particolare sulla preparazione fisica e tecnica dei giovani compresi nella fascia d'età dai 6 ai 14 anni; la metodologia dell'intervento educativo è completata da proposte pratiche sull'attività motoria di approccio alla ginnastica, svolte prevalentemente in forma ludica.

La pubblicazione si conclude con una parte dedicata all'analisi dell'efficienza fisica (o fitness), riferita alle varie fasce d'età, con un abbondante corredo di articolate proposte operative attuabili in ambienti diversi.

**Agabio R.:** Ginnastica generale: didattica e metodologia, Roma, Società di Stampa Sportiva 1994 (ESSM 72.1311)

### Il corpo libero nella ginnastica moderna



Questo libro presenta i gesti tecnici di base della ginnastica al corpo libero. Gli esercizi a corpo libero sono quegli esercizi eseguiti senza attrezzi, la cui finalità può essere la preparazione fisica (miglioramento delle abilità fisiche) o la tecnica di base. I vari gesti tecnici – come le circonduzioni, le flessioni, le onde, gli slanci, ecc. – vengono descritti in base alle possibilità di esecuzione mediante gli arti superiori ed inferiori, nonché i differenti piani (sagittale, frontale, trasversale). Per ogni variante del gesto tecnico, gli autori presentano uno o più esempi corredati da foto-

grafie molto illustrative. Il libro è così un buon compendio didattico soprattutto per i monitori e le monitorici delle società di ginnastica.

**Aparo M., Cermelj S.:** Il corpo libero nella ginnastica moderna, Roma, Società di Stampa Sportiva 1995 (ESSM 72.1119-4)

### Storia, tecnica e didattica della ginnastica ritmica



Questa pubblicazione è il terzo volume di una serie di opere sulla ginnastica ritmica. In questo volume vengono presentati alcuni piccoli attrezzi e in particolare la palla, il cerchio e la funicella. Nella prima parte di ogni capitolo, l'autore presenta le caratteristiche dell'attrezzo; in seguito, propone una serie di esercizi di sensibilizzazione e di giochi sempre con l'attrezzo e con particolare riferimento all'insegnamento con i bambini più giovani. Nella seconda parte, vengono presentati i diversi elementi tecnici che contraddistinguono la base della ginnastica ritmica; p. es. in riferimento all'attrezzo della palla, l'autore presenta i principi didattici per l'apprendimento dei rotolamenti, delle rotazioni o giri, dei passaggi, dei lanci, ecc. Gli elementi tecnici vengono presentati con un aumento progressivo del livello di difficoltà: così a conclusione di ogni elemento tecnico, l'autore propone una serie di esercizi che rispondono ai canoni richiesti dall'attività agonistica.

**Ruffa A.M.:** Storia, tecnica e didattica della ginnastica ritmica, Roma, Società di Stampa Sportiva 1994 (ESSM 72.1007) ■





Hotel-Restaurant  
**Kühboden**

**Ristorante di montagna  
con ambiente familiare  
situato a 2200 m di altezza,  
paradiso dello sci e delle escursioni  
sull'Alpe di Fiesch  
e sul ghiacciaio dell'Aletsch**

**Ideale per gruppi,  
scuole e associazioni**

Per qualsiasi informazione:

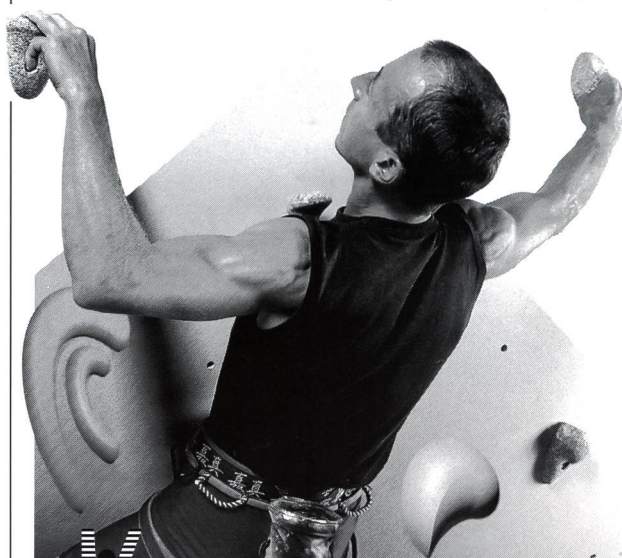
**Cornelia e Beat Schmid**

3984 Fiesch / Kühboden

Telefono 028 71 13 77

Fax 028 71 36 22

**Saisir  
le moment**



**ALDER & EISENHUT AG**

Nous fabriquons  
pour vous:  
par ex. des  
murs d'escalade

Fabrique d'engins  
de gymnastique et de sport  
Succursale romande  
1196 Gland  
Tél. 022/364 79 40  
Fax 022/364 79 44





# Forza Ticino



Fondazione  
Aiuto Sport Svizzero

**Uniti per il sostegno dello sport ticinese**

## **CICLISMO**

Patrik Calcagni  
Ricky Rossi  
Nicola Turrini

## **ATLETICA**

Enrico Cariboni  
Marta Odun

## **PALLANUOTO**

Alessandro Trivillini

## **CANOTTAGGIO**

Yvan Pin

## **PALLAVOLO**

Anne-Lyse Gobet

## **TIRO PISTOLA**

Eros De Berti

## **SCI NAUTICO**

Cristina Muggiasca

## **SCI**

Caterina Dietschi  
Natascia Leonardi

## **SCHERMA**

Isabella Tarchini

## **NUOTO**

Pamela Kalas  
Fausto Mauri  
Marco Minonne  
Christian Narra  
Katia Olivi  
Nanette Van der Voet  
Jérôme Wolfensberger

## **NUOTO SINCRONIZZATO**

Alessandra Kaiser

## **GRS**

Simona Rossetti



*CORRIERE DEL TICINO*

*Giornale del Popolo*

*laRegion*

***L'eco dello sport***



**"GRUPPO DI SOSTEGNO"  
FORZA TICINO**