

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 6 (2004)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Veloci anche a scuola  
**Autor:** Keim, Véronique  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001855>

### **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:** 11.02.2026

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

# Veloci anche a scuola

Chi ha detto che l'atletica leggera è uno sport noioso e poco interessante per i giovani? Basta dare un'occhiata all'offerta della kids cup, progetto della Federazione svizzera di atletica, per convincersi del contrario!

Véronique Keim

**N**ata dal lavoro di diploma di Stefan Bichsel, docente di educazione fisica, la kids cup raccoglie ampi favori fra le società di atletica, in quanto costituisce per i giovanissimi atleti un'interessante sfida durante il periodo invernale e consente loro di misurarsi in competizioni a squadre. Le gare di velocità raggruppano diverse consegne, che vedono trionfare non necessariamente chi corre più veloce. In effetti il cronometro non è più giudice assoluto delle competizioni perché nella caccia ai punti assumono un'importanza fondamentale la tattica e la capacità di rischiare. Di seguito riportiamo un breve sguardo d'insieme sulle varie prove della manifestazione.

Le età citate corrispondono alle categorie definite dalla Federazione svizzera di atletica leggera (FSA); a scuola ogni prova si adatta senza problemi agli allievi di tutte le classi.

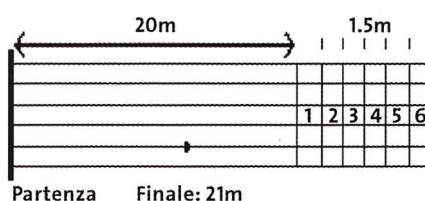
## Olten capitale dei giochi

Le prove eliminatorie si svolgono ogni inverno in 12 comuni in tutta la Svizzera e registrano un entusiastico afflusso di giovani. Le migliori squadre di ogni categoria partecipano poi alla finale svizzera che si tiene nel mese di marzo. Per l'edizione 2004 le squadre qualificate si daranno appuntamento per il 21 marzo in quel di Olten.

Per maggiori informazioni sul progetto consigliamo di consultare il sito: [www.kids-cup.ch](http://www.kids-cup.ch)

14-15 anni

### Corsa a punti



#### Cosa?

Corsa di valutazione. I partecipanti devono percorrere una determinata distanza in quattro secondi.

#### Come?

Ognuno ha due prove a disposizione e può scegliere fra varie linee di partenza cui corrisponde un punteggio diverso (da 1 a 6). Il corridore deve raggiungere l'arrivo in meno di quattro secondi; se fallisce il primo tentativo parte dallo stesso punto per una seconda prova. Se riesce può scegliere un nuovo punto di partenza.

#### Organizzazione

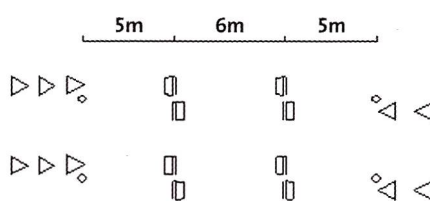
Le linee di partenza sono distanziate fra loro di 1,5 metri; un responsabile controlla la linea d'arrivo.

#### Materiale

Cinque corsie, nastro adesivo, cronometro, numeri per i punteggi.

12-13 anni

### Staffette ad ostacoli



#### Cosa?

Corsa a staffetta con ostacoli. Ogni squadra (di cinque concorrenti) cerca di percorrere venti lunghezze nel minor tempo possibile (quattro percorsi per corridore).

#### Come?

Partenza e arrivo sono posti nello stesso punto; ogni atleta effettua il percorso superando gli ostacoli e poi passa l'anello che funge da testimone infilandolo alla sommità di un paletto (deve toccare terra prima di poter essere recuperato dal compagno successivo).

#### Organizzazione

Due squadre partono contemporaneamente; per ogni ostacolo che cade a terra viene aggiunto un secondo di penalità.

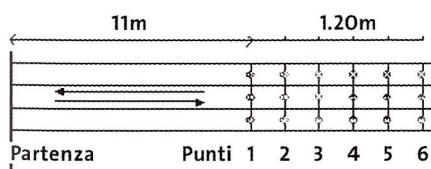
#### Materiale

Otto ostacoli d'allenamento (altezza di 70 cm), quattro paletti, due anelli in plastica da piscina, nastri per contrassegnare l'ultimo concorrente, un cronometro.





## 10 – 11 anni Sprint agli anelli



### Cosa?

Corsa di valutazione a punti.

### Come?

I bambini dispongono di sette secondi per recuperare l'anello disposto in un posto da loro stessi scelto; più è situato lontano, più punti si ottengono! Se i bambini si sono sopravvalutati e non riescono a rispettare i tempi, non ricevono punti.

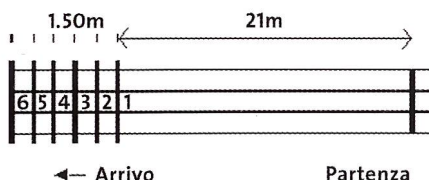
### Organizzazione

A seconda della distanza cui sono sistemati gli anelli (ogni 1,20 m), vengono attribuiti da uno a sei punti. Due prove per ciascun concorrente, si tien conto solo della prova migliore.

### Materiale

Nastro adesivo, sei anelli da piscina per corsia, cronometro, fischietto.

## 8 – 9 anni Cinque secondi per vincere



### Cosa?

Corsa a punti.

### Come?

I corridori dispongono di cinque secondi per raggiungere la linea d'arrivo, che ad ogni tentativo viene allontanata di 1,5 m.

### Organizzazione

I sei componenti della stessa squadra partono contemporaneamente. Alla fine viene preso in considerazione il risultato migliore di ogni allievo (Esempio: se il giocatore A raggiunge sia la prima che la seconda linea entro cinque secondi, la squadra si aggiudica due punti).

### Materiale

Nastro adesivo, coni con indicazione dei punti, cronometro, fischietto.

## «Puntare sullo spirito di squadra»

A colloquio con il capoprogetto

Qual è l'obiettivo che la Federazione svizzera di atletica leggera si propone con l'organizzazione della kids cup? Ulrich Maurer: l'idea di base è facilitare l'approccio dei bambini e dei giovani (fra gli 8 ed i 15 anni) al mondo dell'atletica leggera. Come testimoniano gli slogan che accompagnano le gare: «gioco, divertimento e sport di squadra» puntiamo sull'aspetto ludico di questo sport. La kids cup consente ai giovani di sviluppare lo spirito di squadra e di collaborazione mettendo alla prova e valutando le proprie capacità. I risultati ottenuti al cronometro, a volte frustranti, passano in secondo piano.

Le forme di gara sono adatte anche per una lezione di educazione fisica? Certamente; prima di tutto il padre della kids cup Stefan Bichsel, è un docente di educazione fisica, inoltre la realizzazione è semplice e le varie gare possono essere adeguate a varie esigenze. Per i docenti o gli allenatori interessati si tratta di una buona fonte d'ispirazione per dare vita a delle lezioni sul tema della velocità. Infine è possibile scaricare da Internet ([www.kids-cup.ch](http://www.kids-cup.ch)) le regole e la descrizione delle varie prove, che oltre allo sprint prevedono salti, biathlon e prove di resistenza.

Si sente parlare poco del progetto nella Svizzera romanda ed italiana. Ci sono partecipanti anche da queste regioni linguistiche? Sì, ma resta il fatto che ci piacerebbe poter contare su una partecipazione più attiva delle componenti latine. Quest'inverno Délémont, Guin e Payerne organizzano una prova di qualificazione e abbiamo il piacere di accogliere con Biasca il primo organizzatore ticinese. D'altra parte sono già diverse le squadre romande che tentano la sorte nel corso delle gare di qualifica – anche nella Svizzera tedesca – per cercare di accedere alla finale nazionale!

Ulrich Maurer è capoprogetto dell'Erdgas Kids Cup, manifestazione organizzata dalla FSA.