

**Zeitschrift:** Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

**Herausgeber:** Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

**Band:** 28 (1971)

**Heft:** 7

**Rubrik:** Comunicazioni

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

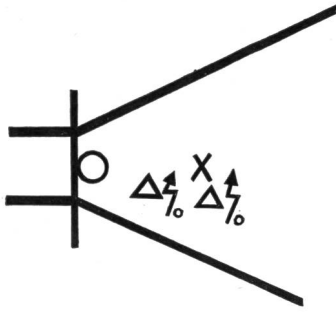
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 30.03.2025

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



7.1.  
2 ricettori ostacolano i calciatori durante la loro corsa.  
2 punti in meno per i ricettori.

Regola 8

**Tempo di gioco**

Una partita dura 4x2 o 3 minuti; cioè dopo 2-3 minuti i giocatori invertano le parti. Si effettuano dei cambi volanti; cioè quando la nuova squadra dei calciatori si trova nella zona rettangolare, può essere effettuato il primo ingaggio (vedi punto 3.7.).

Regola 9

**Applicazione delle regole**

Ogni direttore di gioco ha la possibilità e la libertà di applicare nuove regole complementari basate sulla sua esperienza di gioco.



**GIOVENTÙ E SPORT**

## Pronta la legge federale sull'incoraggiamento della ginnastica e dello sport

Si ricorderà che il 27 settembre 1970 il popolo svizzero aveva accettato, a stragrande maggioranza di elettori e con il consenso di tutti i cantoni, il nuovo articolo 27 quinquies della Costituzione federale sull'incoraggiamento dello sport e della ginnastica. Il Consiglio federale non perse tempo e già l'11 novembre 1970 inviava un progetto di legge ai governi cantonali, ai partiti politici e alle organizzazioni interessate, comprese quelle femminili, pregandoli di prendere posizione. Le 104 risposte pervenute al Consiglio federale sono state vagliate da un'apposita commissione di studio, nella quale furono particolarmente attivi i delegati della Scuola federale di ginnastica e sport di Macolin e quelli della Commissione federale di ginnastica e sport.

Sulla base delle proposte di questa commissione, il Consiglio federale ha elaborato un messaggio alle Camere federali onde dar forza di legge al voto espresso a suo tempo dal popolo sovrano e adattare la struttura futura dell'insegnamento della ginnastica, dello sport e dell'educazione fisica alle esigenze dei tempi moderni, anche perchè l'istruzione preparatoria *facoltativa* concerneva finora solo i giovani di sesso maschile dai 14 ai 20 anni.

Le proposte alla commissione di studio possono essere così riassunte:

1. sottoporre la Scuola federale di ginnastica e sport al Dipartimento federale dell'interno, responsabile della pubblica istruzione;
2. rendere obbligatorio l'insegnamento sportivo per gli apprendisti;
3. fissare a quattordici anni l'età di partecipazione al movimento di «Gioventù e sport» per i giovani di ambo i sessi;
4. aiutare i cantoni, specialmente quelli finanziariamente poveri, nella costruzione e nella realizzazione degli impianti sportivi necessari alla ginnastica ed allo sport nella scuola;
5. aiutare i cantoni, come sopraccitato, nella realizzazione di impianti sportivi di importanza nazionale, regionale e cantonale;  
(Ricorderemo che era questa una richiesta specifica del Consiglio di Stato del Canton Ticino, come anche di altri governi cantonali.)

6. appoggiare lo sviluppo dello sport universitario e gli studi scientifico-sportivi nelle università.

La Commissione di studio, dopo aver constatato che la ripartizione dei compiti quale esisteva finora tra Confederazione, Cantoni e federazioni sportive aveva dato buoni risultati, propone di estendere questa collaborazione per il futuro.

L'ordinanza federale del 1947 sull'obbligatorietà di tre ore settimanali di insegnamento della ginnastica (leggasi anche «educazione fisica») nelle scuole per i maschi, dovrà essere estesa alle scolare.

Invece l'insegnamento della ginnastica nelle scuole medie (ginnasi, istituti tecnici, ecc.) diventerà *obbligatorio*.

\* \* \*

La Confederazione dovrà ovviamente sobbarcarsi spese ben superiori a quelle fatte in passato e la commissione pensa che dagli 11 milioni del 1971 (dei quali ben sette furono per l'istruzione preparatoria e gli esperimenti di «Gioventù e sport») si passerà progressivamente, anno per anno a 34 milioni nel 1976; in queste somme non sono però compresi i sussidi federali per la costruzione di impianti e installazioni ginnico-sportive.

Una delle due Camere federali potrà esaminare il progetto di legge e le ordinanze di esecuzione nella sessione del prossimo dicembre, l'altra in quella di marzo 1972. Una cosa è certa (e l'ha confermata recentemente il dott. Kaspar Wolf, direttore della SFGS di Macolin) l'IP continuerà la sua benefica e proficua attività fino al primo luglio 1972, data prevista per l'entrata in vigore del movimento nazionale di «Gioventù e sport», tenendo conto naturalmente dell'esito delle decisioni delle Camere federali e delle susseguenti consultazioni. Quando la nuova legge federale, derivata dall'art. 27 quinquies della Costituzione federale, entrerà in vigore, si potrà dire che un gran passo sarà stato fatto a favore della salute della gioventù svizzera e di tutta la popolazione, un passo importantissimo che, per quanto concerne l'insegnamento della ginnastica nelle scuole, per esempio, sostituirà una legge troppo antiquata (essa data dal 1907) e l'ordinanza promulgata nel 1947, quando cioè un volo sulla luna era ancora considerato una vera utopia.

Vico Rigassi



## La lezione mensile

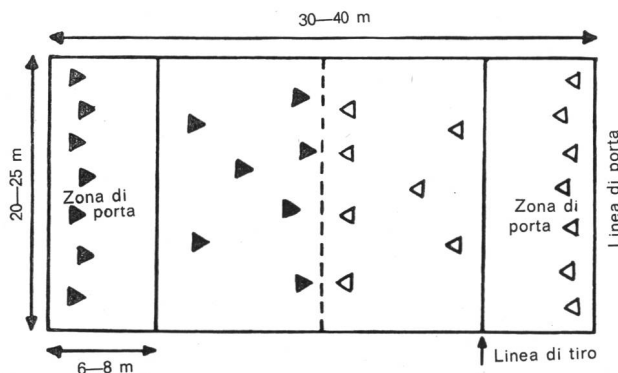
### Calcio per grandi classi con piccole installazioni

#### 1. Descrizione di gioco

Si ripartiscono, ad esempio, i 28 allievi di una classe in 4 gruppi di 7 allievi ognuno. Le squadre 1 e 2 costituiscono le formazioni avversarie delle squadre 3 e 4. Tutti i membri delle squadre 1 e 3 fungono da portieri all'interno dei loro gruppi mentre 2 e 4 sono i giocatori. Le due linee di fondo vengono utilizzate simultaneamente come linee di tiro. 6 m davanti alle linee di porta sono tracciate quelle di tiro (vedi figura). I giocatori «operano» o giocano nello spazio situato tra queste due linee di tiro. I tiri in porta non possono essere battuti che immediatamente dietro la linea di tiro. Quando un giocatore di una squadra marca un punto, tutti i membri della formazione diventano «portieri» e gli altri «giocatori». Così facendo, durante tutta la durata di gioco vengono effettuati continui cambiamenti di compito e la classe intera partecipa attivamente al gioco.

#### 2. Terreno da gioco — zona centrale

In palestra si gioca con un pallone da palla a pugno, all'aperto con un pallone da calcio. In palestra la demarcazione del campo e delle linee di tiro è determinata dalla grandezza stessa della palestra. La figura seguente non è che un esempio.



All'aperto: zona di porta 6-8 m, lunghezza del campo 30-40 m, larghezza 20-25 m. La porta può essere formata da 2 montanti per il salto in alto con una corda tesa a 2 m di altezza.

#### 3. Regole di gioco

- La partita inizia con una messa in gioco a metà campo. La squadra che gode della battuta iniziale è decisa dalla sorte.
- Il punto è valevole soltanto quando la palla è stata calciata dietro la linea di tiro. In palestra sono valevoli i tiri la cui traiettoria è ancora all'altezza di un salto.
- Dopo ogni punto c'è inversione dei compiti (portieri e coloro che hanno marcato il punto).
- Dopo ogni punto vi è rimessa in gioco della palla.
- Se la palla esce in fallo laterale, essa viene rimessa in gioco con le mani sopra la testa (come nel gioco del calcio). Al momento dell'ingaggio il giocatore deve essere dietro e non sulla linea.
- Se la palla rotola nella zona di porta è rimessa in gioco con i piedi, o con un lancio, da uno dei portieri.
- I falli sono proibiti, ognuno di essi è punito con un calcio franco da 7 m. L'arbitro ha pure il potere di espellere, per un certo tempo, il giocatore che ha commesso il fallo.

#### 4. Tecnica — tattica

Le squadre sono da disporre sul terreno nel modo seguente: 2 difensori, 1 giocatore di collegamento (mezzo) 4 attaccanti. I giocatori non devono essere troppo legati al loro posto, ma non devono neppure giocare senza nessun schema in tutto il terreno da gioco. I portieri decidono chi è responsabile dell'intervallo di destra o di sinistra.

#### 5. Variazioni di gioco

- In palestra, si può giocare sotto forma di torneo con squadre ridotte.
- Il cambiamento di compito (portieri-giocatori) si effettua regolarmente a tempo determinato, ad esempio tutti i minuti e non dopo ogni punto marcato.

Estratto da: «Schriftenreihe zur Praxis der Leibeserziehung und des Sports»; Karl Koch, Kleine Sportspiele. Verlag Karl Hofmann, Schorn-dorf bei Stuttgart».

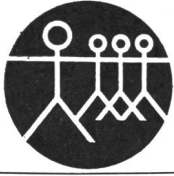
(Testo italiano: Sandro Rossi)

# DULX

massaggio

giovane negli strappi muscolari

Flaconi Fr. 4.20 7.20 e 12.90  
nelle Farmacie e Drogherie  
BIOKOSMA AG 9642 Ebnat-Kappel



## Allenamento di efficienza fisica: Esercizi con palloni (agli attrezzi e agli ostacoli)

Cristoph Kolb

Disegni: Wolfgang Weiss

Testo italiano: Sandro Rossi

Luogo: palestra

Durata: 1 ora e 40 minuti

Classe: 16 allievi

Materiale: palloni (di tutte le dimensioni), panchine, pinti e cavalli, anelli, ostacoli

### Legenda:

♡ Stimolo del sistema circolatorio

⊕ Abilità

▷ Mobilità

Forza

braccia



gambe



♥ Resistenza

▶▶ Velocità

CV Colonna vertebrale

dorso



ventre



### Introduzione

20 minuti

- Ad ogni allievo una palla.  
Lanciare la palla contro la parete e riprenderla in tutti i modi possibili (2 minuti).
- Spostarsi liberamente nella palestra, palleggiando
  - a) al passo saltellato
  - b) al galoppo
  - c) accosciati
  - d) palleggiando sotto la g sin e sotto la dr.

### Ginnastica con palle:

1. Mani dietro la schiena, lanciare la palla in alto e riprenderla sopra la testa.
2. Seduti a gambe tese: far rotolare la palla attorno al corpo con la mano sin e dr.
3. A coppie, faccia a faccia, sul ventre, a 2 m di distanza l'uno dall'altro: lanciarsi la palla (in alto) e riprenderla.
4. A coppie: A in posizione a g divar, B sulla schiena tiene le caviglie di A: B tiene la palla tra i piedi e la muove in tutte le direzioni (sin, dr, in alto, rotaz, ecc.).
5. Pos a g divar: lanciare la palla ind in alto tra le g e riafferrarla dopo una rotaz del tronco.
6. Palla a terra: saltellare liberamente attorno al pallone.

△  
braccia

CV  
av.

CV  
arr.

CV  
lat.

CV  
rot.

gambe

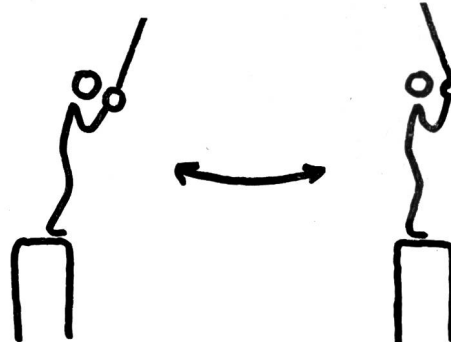
### Fase di prestazione

75 minuti

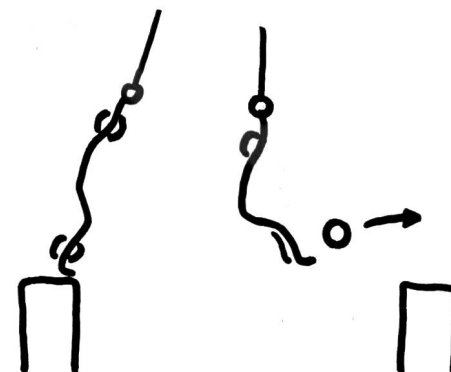
**Forza:** anelli e plinto 20 minuti

Anelli bilanciati con 2 plinti (cavalli o montoni): bilanciare da un plinto all'altro in sosp fl.

Chi effettua il maggior numero di bilanciamenti?



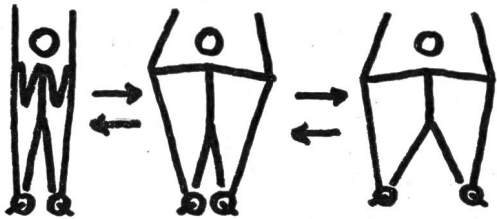
Pallone pesante tenuto tra i piedi, br tese; lanciare il pallone, dal punto più basso, sopra il plinto. 3 palloni.



Anelli all'altezza delle spalle, le br infilate negli anelli e i piedi appoggiati sulle spalle di un compagno: inarcare e arrotondare alternativamente la schiena. 5-8 esecuzioni.



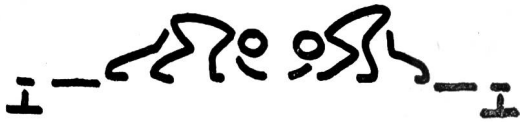
Anelli bassi a pochi cm dal pavimento; piedi sugli anelli, in ritmo: tendere le braccia (1), allargare le g (2), chiudere le g (3), fl le br (4). L'esercizio è eseguito 5-6 volte.



**Agilità:** panchina svedese 15 minuti

— 3 panchine svedesi sono disposte a forma di U, la parte più stretta rivolta verso l'alto. Far rotolare in av un pallone pesante con l'aiuto di una sola mano.

— Marciare a quattro zampe sulla parte sottile della panca, 2 compagni partono nello stesso momento dalle due estremità; quando si incontrano a metà tragitto, ognuno di loro cerca di mettere a terra l'avversario con l'aiuto della testa o delle spalle.



— Pos a g divar, capriola in av, prima sulla superficie larga della panchina, poi su quella stretta.

— Salto del pesce sopra l'attrezzo.

**Resistenza:** pista ad ostacoli e gioco 20 minuti

**Pista ad ostacoli:**

Installazione: 2 piste simmetriche

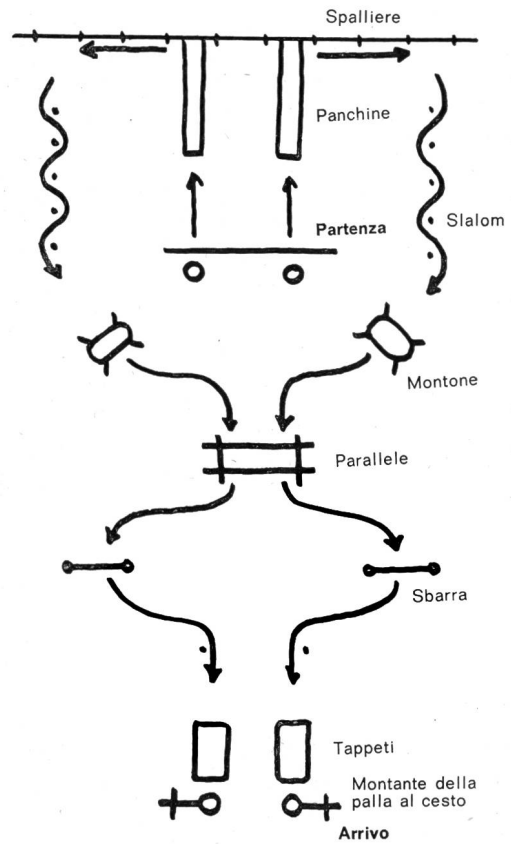
Idea: a) corsa individuale a tempo

b) a coppie: il corridore A corre contro il corridore B

c) concorso di gruppo: quale gruppo si trova di nuovo compatto alla fine del percorso?

Descrizione: il primo ostacolo è una panchina obliqua applicata alle spalliere; salire correndo, poi spostarsi in sosp all'ultimo gradino della spalliera e toccare la parte lat. Segue una corsa a slalom fra 5 montanti (se uno cade, lo si deve sostituire). L'esercizio seguente è un salto a g divar sopra un montone. Le parallele a metà percorso servono da attrezzo comune per le due squadre. Possono essere superate in qualsiasi modo. Alla sbarra, stabilirsi all'appoggio, slancio e salto in av sotto la sbarra. Alla fine del percorso, girare attorno a un montante e capriola seguita da un salto per toccare il cerchio di un canestro da pallacanestro.

Osservazioni: se la corsa è fatta individualmente a tempo, il corridore seguente può partire quando il primo è arrivato al salto del montone. Così facendo, si ha la possibilità di avere 2, 3, 4 corridori sul percorso contemporaneamente.



**Calcio a 3 squadre**

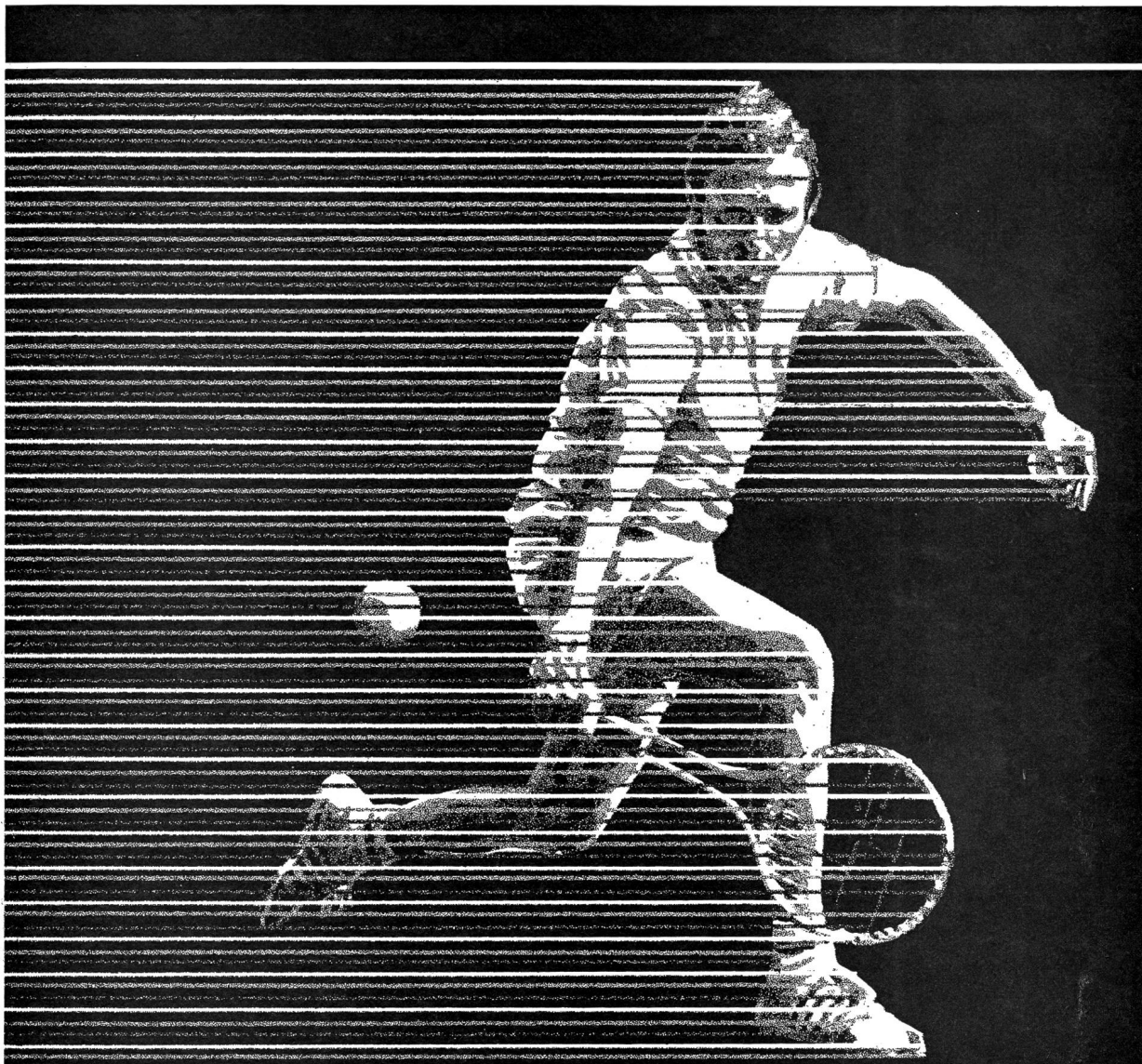
15 minuti

Vedi lezione a pag. 118.

**Ritorno alla calma**

— Risultati della corsa ad ostacoli

— Docce.



# *Ovomaltine*

WANDER

rende più efficienti

Partenza scattante e  
tenacità, precisione  
e sangue freddo  
contribuiscono anche  
al successo d'ogni giorno

Ovomaltine per una  
forza equilibrata