

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 3 (2001)  
**Heft:** 1  
  
**Rubrik:** Aggiornamento

### **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:** 14.03.2025

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

## Formazione continua dell'ASEF

### 301 La schiena liberata

**Obiettivi e contenuto:** in questo corso si impara a migliorare la postura e a raddrizzare la colonna vertebrale, come sgravare le vertebre e rigenerare i dischi intervertebrali, aumentare forza e mobilità della colonna vertebrale, inserire nella vita quotidiana semplici esercizi per il benessere della schiena e per rilassare spalle e nuca. Vengono presentati i fattori psicologici della salute della schiena e le cinque regole per un portamento sano.

**Metodologia:** conferenza, movimento, immaginazione.

**A chi si rivolge:** docenti di educazione fisica e sport.

**Costi:** membri ASEF: Fr. 60.-; non membri: Fr. 120.-

**Direzione del corso:** Eric Franklin, Mühlestrasse 28, 8623 Wetzikon, tel. 01 970 19 66

**Data del corso:** sabato 9 giugno 2001

**Termine d'iscrizione:** lunedì 26 marzo 2001.

## Sempre in forma grazie a Dul-X

### I membri del club imparano il massaggio

32 partecipanti al corso, probabilmente non dimenticheranno tanto facilmente quel venerdì mattina dello scorso mese di novembre. Più della metà di loro infatti ha vissuto un viaggio a dir poco particolare: neve, galleria del San Gottardo bloccata e ritardi fino a due ore. I primi sentori dell'inverno hanno costretto i responsabili ad iniziare il corso presso il Centro sportivo di Tenero con due ore di ritardo.

Ma poi si è recuperato il tempo perduto: massaggiando, premendo, picchiando, pizzicando. Lo scopo del corso era quello di imparare i concetti fondamentali del massaggio e sperimentarli per quanto possibile su sé stessi. Allo scopo il servizio sportivo della Dul-X guidato da Kurt Benninger aveva predisposto un programma molto interessante e variato.

Oltre alle basi teoriche e alle lezioni pratiche sulla tecnica dei massaggi, il programma prevedeva informazioni sulla prevenzione e il trattamento delle lesioni da sport, nozioni di taping (fasciature) e assistenza agli atleti.

«Proprio perché i partecipanti provenivano da diversi ambiti e dalle diverse regioni, il corso è risultato così interessante» sottolinea Kurt Benninger. Con l'assistenza di due maestre di sport di Macolin e di un altro massaggiatore sportivo di lunga esperienza, il corso si è rivelato un pieno successo. E i partecipanti hanno trascorso ore molto piacevoli, nonostante le difficoltà «meteorologiche» iniziali.

Per quest'anno è previsto un altro corso del genere sotto il patronato del mobile-club. Le indicazioni dettagliate in merito seguono nel prossimo numero di mobile.



### 2601 Giochi e discipline sportive di moda per la scuola (CP G+S Polisport)

**Obiettivi e contenuto:** scoprire e praticare senza pericoli le discipline di moda. Mostrare i procedimenti metodologici per l'apprendimento, imparare ed utilizzare le regole e i principi di allenamento dell'aerobica e del fitness. Acquisire le basi tecniche e tattiche; raccogliere idee nuove per l'insegnamento. Scambio di esperienze e momento di incontro, attività sportiva.

**Offerta:** baseball, frisbee, inter-crosse, lacrosse, rugby, palla bandiera, football americano, pattini inline, hockey inline, half-pipe (in caso di interesse sufficiente si organizza un corso half-pipe), rampichino, beachvolley, arrampicata, canoismo, golf, aerobica & fitness, altri sport e programma di contorno.

**Metodologia:** vengono presentate sequenze sperimentate da inserire nelle lezioni di educazione fisica.

**Si rivolge a:** docenti di educazione fisica nelle elementari e medie.

**Particolarità:** alloggio, con mezza pensione in camera doppia: Fr. 85.-/giorno; camerata con materassi e mezza pensione: Fr. 53.-/giorno; camerata con pranzo: Fr. 39.-/giorno, il campeggio deve essere prenotato individualmente (tel.: 041 660 18 66). Altre spese circa Fr. 85.- per noleggio del materiale, manifestazioni, serata del corso.

**Costi:** membri ASEF: Fr. 100.-; non membri: Fr. 200.-

**Direzione del corso:** Rolf Jakob, Allmendistr. 11, 6052 Hergiswil, tel + fax P: 041 630 45 43, U: 041 660 48 44, E-mail: rolfjakob@cs.com

**Luogo del corso:** Scuola cantonale di Sarnen (OW)

**Data del corso:** lunedì - venerdì, 9-13 luglio 2001

**Termine d'iscrizione:** lunedì 21 maggio 2001.

## Sport nelle scuole professionali

### A I Corso di base «Allenamento della condizione fisica e dei giochi»

**Obiettivi e contenuti:** scambio di esperienze sulla didattica specifica delle scuole professionali, apprendimento e perfezionamento professionale, perfezionamento obbligatorio nella disciplina polisport. Calcio, atletica, badminton, salute, prevenzione, fitness, varie novità.

**A chi si rivolge:** docenti di educazione fisica con diploma federale. Docenti di EF nella scuola profes-

sionale. Docenti di lingua madre italiana con buone conoscenze del francese.

**Organizzazione:** Ufficio federale dello sport /SFSM Ernst Banzer (032 /327 61 11).

**Direzione del corso:** Ernst Banzer

**Data:** 25 - 29 giugno 2001

**Luogo:** da stabilire

**Termine per l'iscrizione:** il 10 maggio 2001

### Campo di training nel Vallese

**Centro training ufficiale dell'AOS**

**1 giorno da Fr. 37.50 per persona, pensione completa inclusa**

Utilizzo gratuito di triplice palestra, campi scoperti, piscina coperta, palestra di arrampicata, locali per corsi e teoria ecc. Alloggio in dormitori. Con supplemento: tennis, fitness, sauna, bagno turco.

**Individuale per gruppi**

Centro di sport e villeggiatura Fiesch, Tel. 027-970 15 15  
feriendorf@goms.ch, [www.feriendorf.ch](http://www.feriendorf.ch)