

Eventi multisport: Un'avventura per tutta la scuola

Un evento polisportivo realizzato nell'ambito di una giornata sportiva scolastica offre molte opportunità su svariati livelli. Il presente dossier sostiene gli organizzatori di una manifestazione di questo tipo. Per i contenuti ci si è basati su di un evento realizzato con successo in una scuola del canton Berna.



Lunedì 25 febbraio, ore 10.15. Gli oltre 300 giovani della scuola media di Münchenbuchsee (BE) si riuniscono nell'aula magna. Sullo schermo gli allievi vedono una cartina del loro comune con tutta una serie di linee rosse, viola, marroni, verdi e blu. Accanto alla mappa sono ben visibili cinque pittogrammi: corsa, bici, mountain bike, inline e nuoto.

Durante questo primo incontro pensato per introdurre la giornata sportivo di maggio, i giovani sono informati sulle distanze che dovranno completare in diverse categorie e con diversi attrezzi sportivi. Alla maggior parte degli allievi, le distanze sembrano quasi esagerate: «Correre per 6,5 km? Ma non l'ho mai fatto...»

L'evento inizia

Martedì 14 maggio, ore 7.45. Il posteggio della piscina comunale è stato preparato con nastri, transenne e frecce che mostrano in quale direzione muoversi. Poco lontano, i giovani si raggruppano nelle squadre oppure si organizzano nella zona di cambio. Tutti portano una maglietta del colore corrispondente alla loro categoria.

«Correre per 6.5 km? Non lo faccio da solo. Mi sono allenato durante le lezioni di educazione fisica. Faccio parte di una squadra e di una scuola in cui partecipano tutti!» Poco a poco la tensione si scioglie e lascia spazio alla voglia di fare. La partenza è fissata alle 9.05. Circa 60 allievi pedalano dietro a una macchina della polizia attraversando il comune di Münchenbuchsee. «È proprio una sensazione unica!»

Opportunità su diversi livelli

Un evento polisportivo realizzato nell'ambito di una giornata sportiva promuove il senso di appartenenza tra i giovani, lo spirito di gruppo nella propria squadra e rafforza la coesione all'interno del gruppo docenti. Inoltre, rappresenta un'occasione per allenare maggiormente la resistenza nell'educazione fisica. In questo modo è possibile percepire che i limiti individuali sono spesso più elevati di quanto si creda.

Il presente tema del mese pone le basi per ideare e progettare un evento di questo tipo e fornisce diverse idee per un allenamento preparatorio della resistenza in diverse discipline applicato nelle lezioni di educazione fisica. Le idee, gli esempi di attuazione e i consigli sono stati preparati in base all'evento realizzato con grande successo l'anno scorso nella scuola di Münchenbuchsee.

Il tema del mese

[Eventi multisport](#) (pdf)

Articoli

- [Preparazione](#)
 - [Attuazione](#)
 - [I metodi dell'allenamento della resistenza](#)
-

Aiuti

- [La zona di cambio](#)
 - [Cronometraggio](#)
 - [Organigramma](#)
 - [Pianificazione temporale](#)
-

Esercizi

- [Resistenza](#)
 - [Inline skating](#)
 - [Nuoto](#)
 - [Mountainbike/bici](#)
 - [Corsa](#)
-

Lezioni

- [Nuoto: crawl](#)
 - [Mountainbike: staffette](#)
-

Fonte: Rafael Meier, insegnante di educazione fisica di scuola media a Münchenbuchsee



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP