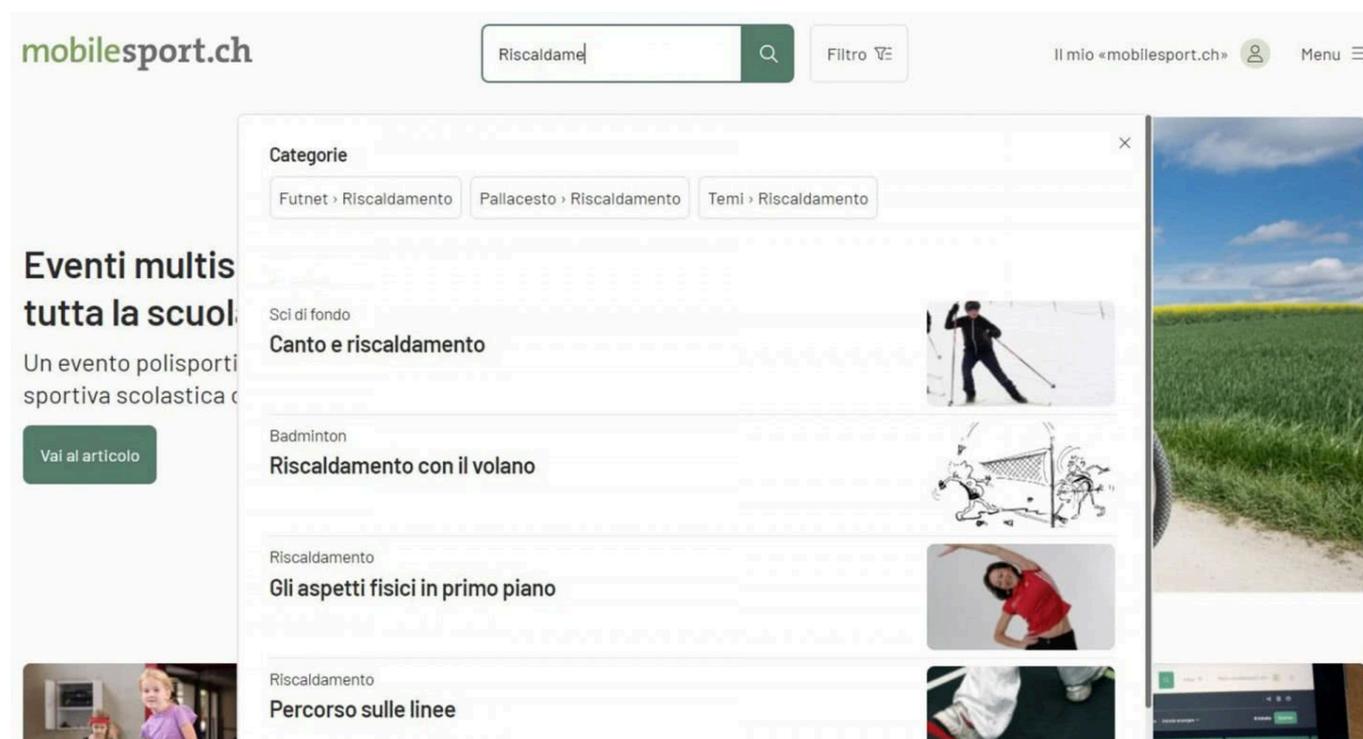


# mobilesport.ch: Cerca e trova informazioni sullo sport

mobilesport.ch, la piattaforma svizzera online dedicata all'allenamento e all'insegnamento dell'educazione fisica, offre informazioni utili e vicine alla pratica a insegnanti di educazione fisica, allenatori ed allenatrici, monitori e monitorici G+S e esa, inoltre a tutti coloro che si interessano di sport. I contenuti di mobilesport.ch ricoprono l'intero campo dell'educazione fisica e dell'allenamento.

Siete alla ricerca di esercizi, forme di gioco, lezioni o informazioni per pianificare le vostre lezioni di educazione fisica o i vostri allenamenti? Oppure volete semplicemente approfondire le vostre conoscenze sulle tecniche del trail running o provare per la prima volta il SUP? Che siate appassionati di sport, monitori o insegnanti di educazione fisica, su mobilesport.ch troverete ciò che cercate.

## Come trovo ciò che mi interessa?



I contenuti e la struttura del sito rispecchiano le esigenze dell'utente. Oltre alla funzione di ricerca mediante parole chiave che trovate in alto al centro della pagina, mobilesport.ch offre altre possibilità per trovare le informazioni desiderate.

## L'accesso tramite la disciplina sportiva

Gli utenti possono ottenere le informazioni desiderate e poi affinare ulteriormente la ricerca passando attraverso la rubrica «Disciplina sportiva». Tali risultati possono essere ulteriormente scremati utilizzando il filtro dinamico (vedi sotto), ad es. età, grado scolastico o tipo di contenuto. Quindi, nel caso in cui si cercassero solo esercizi, bisogna selezionare il corrispondente tipo di contenuto

Discipline **Beach volley** x v

Età v

Grado scolastico v

Tipo di contenuto v

FTEM v

Fattori di sviluppo v

Forme basilari di movimento v

Temi e dossier v

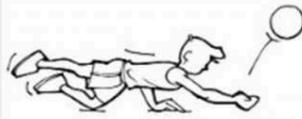
75 di 6678 articoli



Pallavolo

### Imparare la tecnica

Secondo le situazioni di gioco vengono utilizzate specifiche tecniche di pallavolo. Visto e considerato che...



Pallavolo - Tecnica

### Scivolata e tuffo

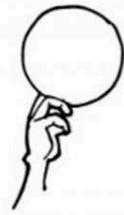
Le scivolate e i tuffi permettono di difendere e inviare la palla alta al centro...



Pallavolo - Tecnica

### Muro

Il muro viene disposto in base al corpo dell'avversario per limitare le sue possibilità di...



Pallavolo - Tecnica

### Poke shot/cut shot

Con il poke shot la palla viene schiacciata in modo controllato in campo avversario colpendola...

# Il nuovo filtro dinamico

mobilesport.ch

Termine di ricerca   Filtro

Il mio «mobilesport.ch»  Menu

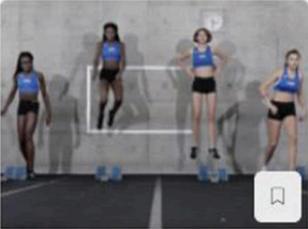
## Filtri

Discipline   
Età   
Forme basilari ...   
Grado scolastico   
Tipo di contenuto   
FTEM   
Fattori di sviluppo   
Temi e dossier

31 di 6678 articoli



Speciale 10 anni - Settimana in movimento  
**Lunedì - Salti**  
Allenarsi a saltare ha un effetto positivo sulla densità ossea, soprattutto nei bambini, come dimostrato...



Tema del mese 04/2017  
**Preparazione mirata**  
Chi giunge alla parte principale di un allenamento ben preparato ne trarrà maggior vantaggio e...



Beach volley - Riscaldamento  
**Equilibrisimo**  
La sabbia non facilita le cose mentre si salta. In questo esercizio i bambini allenano...



Allenamento di sci di fondo nel periodo senza neve  
**Posizionare - Staffette e percorsi**  
I percorsi sono ideali per acquisire dei movimenti chiave in modo ludico. Questo gioco permette...



Allenamento di sci di fondo nel periodo senza neve



Unihockey - Passare



Unihockey



Unihockey

Il filtro dinamico può essere combinato in qualsiasi modo, scremando in questo modo i risultati.

Il **filtro dinamico** (vedi immagine sopra) funziona del seguente modo: non appena avete deciso per quale disciplina sportiva o, ad esempio, per quale forma di base del movimento state cercando dei contenuti, verranno visualizzati solo i risultati desiderati - sempre che siano disponibili su mobilesport.ch nelle categorie di filtro selezionate (ad es. età, FTEM ecc.).



05/2022

## Trail running

Il bel tempo risveglia anche il desiderio di muoversi in mezzo alla natura. Il trail running offre agli amanti della corsa di ogni livello la possibilità di praticare uno sport all'aria aperta e di godere di panorami unici. Questo tema del mese mostra in che modo i principianti possono impostare il loro primo trail e fornisce utili consigli ai più esperti per ottimizzare i loro allenamenti. Inoltre, illustra ai docenti e monitori come accompagnare una classe per praticare un'attività fisica nella natura.

[Leggere l'articolo →](#)



04/2022

### In bicicletta – Strutturare le lezioni

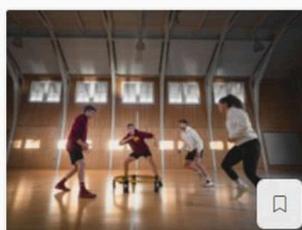
Andare in bicicletta non è soltanto



03/2022

### Allenamento per la prevenzione delle cadute

Un entrainement systématique peut



01-02/2022

### Roundnet

Lo sport in voga il cui equipaggiamento sta in un piccolo



12/2021

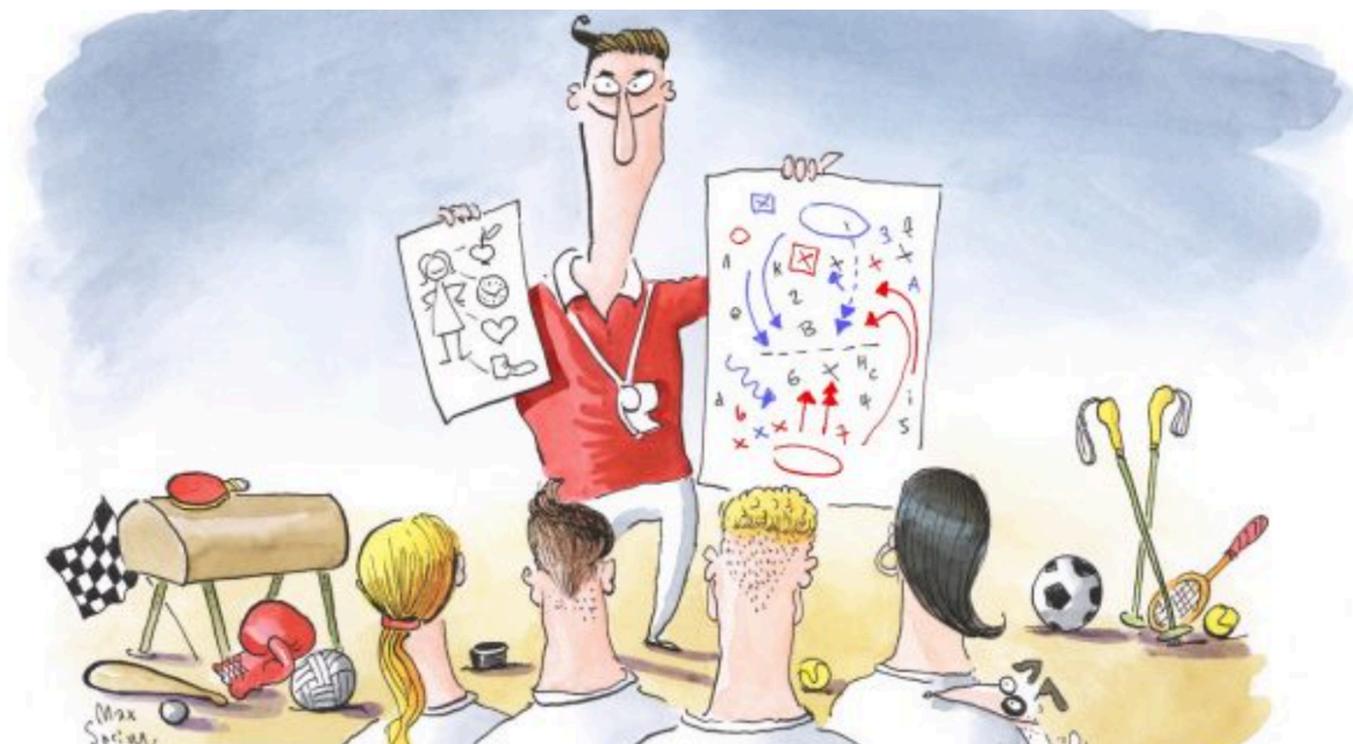
### Allenamento della forza durante la formazione professionale

Pubblichiamo regolarmente dei dossier tematici, alcuni dei quali sono disponibili in formato pdf stampabile. Essi forniscono informazioni compatte per la pianificazione e attuazione di lezioni di educazione fisica e di allenamenti. Questi dossier, noti anche come «temi del mese», sono accessibili tramite il menu.

In futuro, mobilesport.ch continuerà a pubblicare questi dossier tematici. Tuttavia, si tratterà probabilmente di contenuti puramente online, senza ulteriori documenti in formato pdf.

Il nostro principio rimane lo stesso: varietà! Una volta ci concentriamo sullo sport scolastico obbligatorio, l'altra sullo sport per gli adulti. Inoltre ci dedichiamo a temi come l'organizzazione di campi sportivi (sport a scuola o di club) oppure mettiamo a disposizione le conoscenze di esperti per l'introduzione di discipline sportive nel quadro dell'insegnamento dell'educazione fisica durante la formazione professionale. Non da ultimo poniamo l'accento su contenuti formativi specifici per le discipline sportive di Gioventù+Sport.

## Per allenatori e allentrici



La Formazione degli allenatori Svizzera rafforza costantemente la sua offerta digitale e sostiene gli/le allenatori/- trici nel proprio lavoro quotidiano. Per questo motivo pubblichiamo regolarmente articoli di blog interessanti, nonché consigli e suggerimenti per gli allenamenti e le competizioni. Anche se si tratta di nozioni specialistiche che si rivolgono principalmente allo sport agonistico e di prestazione, posso essere applicate senza problemi anche allo sport di massa. Non dimenticate di consultare i nostri contributi. Ne vale sempre la pena!

## Informazioni e media sociali

Esistono diversi modi per informarsi sulle novità e sugli aggiornamenti di [mobilesport.ch](http://mobilesport.ch): abbonatevi alla newsletter mensile o consultate i nostri canali social media ([Facebook](#), [Twitter](#) e [YouTube](#)).

## Aggiornamento costante

Il sito Internet [mobilesport.ch](http://mobilesport.ch) pubblica regolarmente nuovi contenuti e viene aggiornato dal punto di vista tecnico. La maggior parte dei contributi è fornita da specialisti dell'Ufficio federale dello sport UFSP0, della Scuola universitaria federale dello sport SUFSM, di Gioventù e Sport G+S e dello Sport per gli adulti Svizzera esa.

Le informazioni sono elaborate con cura dalla redazione di [mobilesport.ch](http://mobilesport.ch) e adattate per essere pubblicate su Internet. Per l'UFSP0 [mobilesport.ch](http://mobilesport.ch) rappresenta un importante strumento al servizio della promozione dello sport elvetico.

## Ulteriori contributi

- [Lista dei preferiti](#)
- [Pianificatore di lezioni](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**