

50 anni Gioventù+Sport: Corsa d'orientamento, rugby e nuoto – delle discipline sportive ideali per l'educazione fisica a scuola

Nell'ambito della nostra serie dedicata all'anniversario di Gioventù+Sport presentiamo tre discipline sportive molto diffuse: la corsa d'orientamento, il rugby e il nuoto. I contenuti si concentrano su idee pratiche che si prestano per essere introdotte nelle lezioni di educazione fisica a scuola. I temi del mese proposti sono stati realizzati negli ultimi anni in collaborazione con le federazioni sportive interessate e con le esperte e gli esperti di G+S. Inoltre, cliccando sui seguenti link scoprirete la storia di queste tre discipline sportive nel quadro di G+S.

Corsa d'orientamento



La disciplina ha radici scandinave e in Svizzera ha beneficiato dell'influenza dello sport militare per gettare le basi del suo sviluppo e della sua grande popolarità. L'obiettivo è raggiungere una serie stabilita di postazioni in un ordine più o meno definito, identificando e poi seguendo l'itinerario più breve che deve essere percorso nel minor tempo possibile.

Il manuale didattico Corsa d'orientamento G+S, NORDA e il fascicolo didattico – it'sCOOL di Swiss Orienteering – mostrano come la formazione dei bambini possa essere adattata al livello di ciascuno. Questi supporti contengono numerosi fogli di lavoro e altri tipi di materiale. Grazie agli esercizi proposti i bambini non si concentrano sulla mera attività di ricerca delle postazioni di C.O., ma imparano a raggiungerle correttamente con l'ausilio della cartina.

- [Corsa d'orientamento](#) | mobilesport.ch

Rugby



Integrato nel programma Gioventù+Sport dall'inizio degli anni '90, il rugby si sviluppa storicamente nella regione del Lemano a partire dalla fine del XIX secolo. Tuttavia, il suo inserimento nel programma G+S conferisce uno slancio alla pratica di questa disciplina sportiva che registra una diffusione crescente anche nella Svizzera tedesca. Inoltre, da diversi anni si osserva una forte crescita anche del rugby femminile.

Sport di lotta collettiva, il rugby deve basarsi su valori forti quali integrità, rispetto, disciplina, solidarietà e collaborazione, indispensabili per garantire la sicurezza dei giocatori e la fluidità del gioco. Per praticare questa disciplina occorre passare attraverso diverse tappe fondamentali. Insieme alla [Federazione svizzera di rugby](#) proponiamo agli insegnanti una trentina di giochi suddivisi in [cinque ambiti](#) che si possono raggruppare a forma di ventaglio.

- [Rugby](#) | mobilesport.ch

Nuoto

Tra le discipline pioniere di G+S, il nuoto prevede diversi stili (rana, stile libero, dorso e farfalla) e può essere praticato in ambienti differenti, dalle piscine alle acque aperte. In linea con gli obiettivi della Società Svizzera di Salvataggio, G+S consente al nuoto di svolgere un ruolo importante nell'approccio dei bambini e dei giovani all'ambiente acquatico e ai suoi sport, sia nelle scuole che nelle società sportive. Il suo scopo è inoltre quello di potenziare la sicurezza in acqua.

I nostri temi del mese propongono delle idee e dei giochi che si prestano anche per essere introdotti nelle lezioni di educazione fisica nelle scuole.



Chi lavora con i bambini in acqua deve essere paziente, sensibile, flessibile e avere anche un po' di fantasia. I contenuti di questo dossier sostengono i docenti a insegnare le basi del nuoto ai bambini. È pensato in primo luogo per gli insegnanti che lavorano con bambini che frequentano la scuola dell'infanzia fino alla seconda elementare. Inoltre il dossier contiene dei consigli per la preparazione dell'insegnamento, gli aspetti legati alla sicurezza da tenere in considerazione, un riassunto degli elementi centrali del nuoto e diverse varianti da esercitare con gli allievi.

- [Nuoto \(scuola elementare\) | mobilesport.ch](https://mobilesport.ch)



Nel secondo tema del mese ci si concentrerà su tre stili: rana, crawl e dorso. Il quarto stile, il delfino, è più complesso e richiede competenze estese. Oltre 30 esercizi, tre esempi di lezioni e una lista di controllo aiutano i docenti a preparare le lezioni per raggiungere gli scopi prefissati nei tre stili di nuoto sopracitati. I contenuti sono adatti a bambini e giovani con un livello avanzato.

- [Nuoto \(scuola media\)](#) | [mobilesport.ch](#)
-



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO