

CESARE BEDONI

In forma con l'hébertismo

GUIDE TECNICHE



NUOVA FIORDALISO

Libriperlapace.it
progetto: schede_libro_con_indice

Non troverete qui tutto il testo del libro, ma solo una scheda comprendente l'**indice** o il **sommario**.

Lo scopo di questo progetto è di permettere al lettore di trovare più facilmente quello che cerca. E di farsi un'idea sull'importanza del libro in questione.

Il file è in formato .PDF “ricercabile”, è quindi possibile avviare su di esso una ricerca per parola utilizzando programmi disponibili gratuitamente come ad esempio Adobe Acrobat Reader.

<https://get.adobe.com/it/reader/otherversions/>

È possibile lanciare una ricerca su tutti i files .PDF presenti nella stessa cartella (o folder o directory). Quindi conviene tenere nella stessa cartella tutti i files sui quali si vuole lanciare la ricerca.

CESARE BEDONI

In forma con l'hébertismo

*Attività fisiche per una crescita globale dell'individuo
sperimentate nello scautismo*

NUOVA FIORDALISO

*Progetto grafico
e impaginazione*
Maria Rosaria Adinolfi

Illustrazioni
Sergio Trama

Coordinamento editoriale
Stefania Mancini

© NUOVA FIORDALISO
Piazza Pasquale Paoli 18 • 00186 Roma

INDICE

Introduzione	5
---------------------	---

CAPITOLO 1

È PROPRIO NECESSARIA L'EDUCAZIONE FISICA?

La scelta del metodo	8
L'hébertismo	9
Definizione dell'hébertismo	10

CAPITOLO 2

28 IL METODO NATURALE DI GEORGES HÉBERT

Nascita, sviluppo, principi	12
Principi dell'hébertismo	14
Le 10 famiglie	17

CAPITOLO 3

UNA LEZIONE DEL METODO NATURALE

Modalità del lavoro	30
Condotta del lavoro	31
Dosaggio del lavoro	32
Ruolo pedagogico dell'istruttore	33

CAPITOLO 4

PERCORSI

Il percorso hébert	36
Il Plateau	40
La Claie	42

CAPITOLO 5

COME STABILIRE UN PROGRAMMA

Attività sulla base del metodo naturale	48
Lezione completa e incompleta	52
Le schede	53
Scheda medico-biometrica – capacità fisiche	55
Regole di esecuzione delle prove	56
Osservazioni del medico	58

CAPITOLO 6

ESECUZIONE DELLE PROVE

Premessa	60
Regole	62
Tabelle per la valutazione delle capacità fisiche	67
– Corsa di velocità	68
– Corsa	69
– Salto in alto	70
– Salto in lungo	71
– Arrampicata	72
– Trazione o repulsione	73
– Lancio di destrezza	74
– Lancio in distanza	74
– Quadrupedia	75
– Sollevamento in resistenza	76
– Nuoto	77
– Nuoto sott'acqua	77
– Nuoto	78

CAPITOLO 7

IGIENE NATURALE

Principi generali ed indicazioni pratiche	82
Scoutismo e salute	89

CAPITOLO 8

EDUCAZIONE FISICA IN BRANCO-CERCHIO

1° Periodo (autunno-inverno): allenamento	92
2° Periodo (primavera): mantenimento	93
3° Periodo (estate): realizzazioni	94
Suggerimenti di Jéan Marron:	
– l'educazione fisica in tana	95
– l'educazione fisica in uscita	102

CAPITOLO 9

EDUCAZIONE FISICA IN REPARTO

1° Periodo (autunno-inverno): allenamento	108
2° Periodo (primavera): mantenimento	110
3° Periodo (estate): attività libera	110
Analogia tra attività scout ed Hébertismo	112

CAPITOLO 10

EDUCAZIONE FISICA IN CLAN/FUOCO

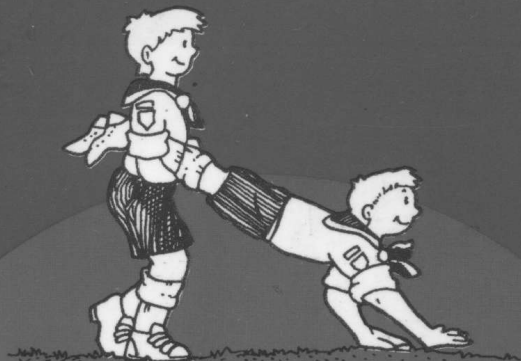
1° Periodo (autunno-inverno): allenamento	115
2° Periodo (primavera): mantenimento	116
3° Periodo (estate): attività libera	117
Niente scuse per la ginnastica al mattino!	118

CAPITOLO 11

CAMPI DI SPECIALIZZAZIONE

Schema di contenuti riguardo l'hébertismo	122
Tablelle	123
Bibliografia	125

Finito di stampare
presso la Tipolitografia Porziuncola
in S. Maria degli Angeli – Assisi (Pg)
nel mese di dicembre 1993



La ricerca del benessere psico-fisico viene oggi da più parti promossa e sollecitata attraverso la riscoperta e il richiamo – talvolta artificioso – di tutto ciò che è naturale. Questa pubblicazione ripropone un metodo, l'hébertismo, utile per impostare attività fisiche non fini a se stesse, o solo episodiche, ma facenti parte di proposte e di valori che concorrono ad una crescita globale dell'individuo. Le tecniche ed i percorsi proposti possono quindi essere una risposta alle esigenze di movimento, di gioco, di affermazione dei giovani, alternativa ai facili richiami di un agonismo e di un culto del corpo spesso esasperati.