



G+S-Kids: Introduzione al pattinaggio su ghiaccio - Lezione 8

SALTO DEL TRE

Autore

Ina Jegher, capodisciplina pattinaggio su ghiaccio

Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti

Livello basso medio impegnativo

Età consigliata 5 - 10 anni

Grandezza del gruppo 6 a 12 partecipanti per monitore

Luogo del corso Pista con separazioni

Sicurezza Nell'introduzione, le forme di gioco che ruotano attorno al tema del rincorrersi aumentano il rischio di scontri. Il monitore deve tenere la situazione sotto controllo e se necessario intervenire tempestivamente.

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Acquisire il salto del tre. Incoraggiare a prendere coraggio.

Indicazione

Per i giochi che ruotano attorno al tema del rincorrersi è importante disporre di una pista con le separazioni e di un numero adeguato di partecipanti.

Per tutti i salti da avanti inclinare il corpo in avanti nell'atterraggio. Cadere all'indietro, oltre l'estremità posteriore della lama, è pericoloso.

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
2'	Pattinare avanti più veloce possibile, senza toccare nessun allievo.	Liberamente nello spazio	Senza materiale
3'	Pattinare liberamente nello spazio, al fischio del maestro toccare una linea rossa. Idem ma con due fischi, girarsi una volta sull'asse.	Liberamente nello spazio	Fischietto
8'	Tre allievi ricevono un nastro rosso (cacciatori) e cercano di prendere più veloce possibile gli altri giocatori. Chi viene preso va dall'arbitro. Quest'ultimo ferma il tempo fino a quando tutti sono presi. Poi inizia l'altra squadra. La squadra che impiega meno tempo a prendere i compagni vince.	Liberamente nello spazio, tre allievi scelgono il team.	Nastri Delimitare il campo da gioco (ev. con coni)
7'	„Quattro diviso due“. Un allievo inizia a prendere. Chi viene preso, dà la mano al cacciatore. Non appena la catena di cacciatori arriva a quattro si dividono in due nuove catene e continuano a prendere fino a quando tutti sono presi.	Liberamente nello spazio, appena quattro allievi presi formano la catena, si divideranno in due.	Delimitare il campo da gioco.

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
3'	Salto su due piedi: saltare avanti da due piedi su due piedi, poca velocità. Attenzione: portare le braccia in avanti verso l'alto solo fino all'altezza delle spalle (altrimenti pericolo di caduta all'indietro). Ginocchia flesse durante l'atterraggio. Corpo piegato in avanti. Effettuare piccoli salti.	Da balaustra a balaustra in orizzontale. Esercitare prima sul pavimento dello spogliatoio.	Senza materiale
3'	Idem, ma saltare su diverse linee da hockey.	Ognuno liberamente nello spazio.	Senza materiale
3'	Proviamo il salto con mezzo giro verso il cerchio con due piedi. Uscita all'indietro su due piedi.	Ognuno liberamente sul cerchio, da due piedi avanti a due piedi indietro.	idem



5'	Scivolare sul cerchio con i piedi paralleli, spingere con il piede esterno al cerchio e contemporaneamente piegare le ginocchia. Nello stesso momento staccare con il piede interno e la gamba libera passa davanti e con un mezzo giro saltare indietro su due piedi.	Ognuno singolarmente sul cerchio, da un piede avanti su due indietro.	idem
5'	Idem, ma atterrare indietro sul piede interno al cerchio. Il salto del tre viene saltato dal piede interno al cerchio e si atterra dopo mezzo giro indietro sul piede interno.	Ognuno liberamente sul cerchio, da un piede avanti su un piede indietro.	idem
6'	Idem, ma con tre passi di spinta sinistro – destro – sinistro e saltare o dall'altra parte destro – sinistro – destro saltare.	Idem con tre passi di spinta.	idem

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
15'	Scivolare indipendenti con tutti gli esercizi imparati, roteare, incrociare e salto del tre. Costruire un piccolo passaggio di elementi (libero). Mostrare le soluzioni.	Ognuno liberamente nello spazio.	Senza materiale