

G+S-Kids: Introduzione agli sport di montagna - Lezione 10

Arrampicata su facile cresta

Autore

Pascal Burnand, capo disciplina Alpinismo / Sci-escursionismo

Condizioni quadro

Durata della lezione	Una mezza giornata o una giornata
Livello	<input type="checkbox"/> basso <input type="checkbox"/> medio <input checked="" type="checkbox"/> impegnativo
Età consigliata	A partire da 7 anni
Grandezza del gruppo	2 allievi per monitore
Luogo del corso	Per questo tema, scegliere una cresta rocciosa facile e adatta ai bambini. Esempi: arête des Sommêtres (Franches-Montagnes), Haute-Corde (Alpi vodesi), ecc...
Sicurezza	Incordare i bambini come descritto sotto, dal momento che una caduta è possibile. È vivamente consigliato di indossare il casco per la parte "in cresta" dell'escursione.

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

- Imparare a muoversi su una cresta rocciosa.
- Giocare con il proprio equilibrio.
- Familiarizzarsi con il vuoto.

Indicazione

Questa lezione è basata sulla scoperta della montagna. Il punto forte della giornata sarà l'arrampicata di una facile cresta rocciosa con arrivo in vetta.

I bambini saranno equipaggiati con scarponcini.

Il monitore avrà fatto in precedenza una ricognizione sul terreno e pianificato l'escursione.

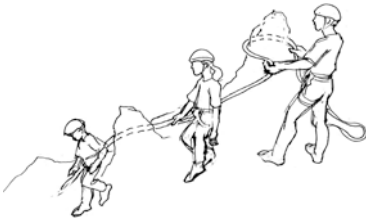
Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Forma di gioco	Organizzazione/Schizzo	Materiale
15'	Prima di partire per l'escursione preparare il sacco: cosa si mette nel sacco? Cosa si lascia a casa? Rispetto all'escursione in montagna (lezione 9) cosa bisogna aggiungere? > imbragatura, corda, casco, moschettoni, ecc....		Imbragatura, corda, scarponcini, moschettoni, casco, ecc...

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Forma di gioco	Organizzazione/Schizzo	Materiale
una mezza giornata fino ad una giornata intera	<p>Suddividere l'escursione secondo lo schema seguente:</p> <p>1. Marcia d'avvicinamento Dalla stazione (o dal parcheggio) fino all'inizio della cresta, si tratta di camminare ad un ritmo adatto ai bambini. Per alternare marcia e pause, si eseguiranno i giochi organizzati nella lezione 9.</p> <p>2. Preparazione all'arrampicata in cresta Indossare l'imbragatura ed il casco, incordarsi secondo lo schema a fianco. Chiedere ai bambini di camminare avendo sempre la corda tesa. Esigere calma e concentrazione.</p> <p>3. Arrampicata sulla cresta Il monitore assicura principalmente su spuntoni rocciosi.</p>		

<p>4. Arrivo in vetta Fare una pausa, osservare la regione, osservare il tempo (nuvole, vento, ecc.), godersi la vista ed il momento...</p> <p>5. La discesa Molti incidenti avvengono purtroppo durante la discesa (fatica, minor concentrazione dopo la cima ... la prudenza è d'obbligo!).</p> <p>6. Il ritorno alla stazione (o al parcheggio) Effettuare una breve retrospettiva della giornata: qual'è stato l'evento della giornata? Cosa è piaciuto particolarmente? Qual'è stato il passaggio più difficile? Dove andiamo la prossima volta?</p>		
--	--	--