

Allenamento

Sport sulla neve

Questo allenamento permette ai bambini di migliorare le loro capacità in modo ludico e in gruppo, su un terreno pianeggiante o delle piste facili.

Condizioni quadro

- Durata: 120 minuti
- Età: 5-12 anni
- Livello di capacità: principianti, avanzati, esperti
- Terreno: sulla neve (pianura e/o piste facili/piccolo skilift)

Obiettivi di apprendimento

- Durante il gioco, i bambini imparano ad assumere sempre nuove posizioni per svolgere il compito
- Durante le forme di gioco i bambini devono muoversi in modo attivo e il compito diventa più facile se viene proposto un percorso disseminato di ostacoli
- I bambini migliorano in modo ludico le loro capacità sugli attrezzi (sci, snowboard, ecc.) imparando anche a muoversi in gruppo

Osservazioni

- La scelta del terreno è molto importante per gli esercizi. Per alcuni giochi e pubblici destinatari bisogna optare per un terreno pianeggiante. Per altre forme si possono scegliere piste facili, munite di un piccolo skilift dove i bambini possono circolare liberamente. È importante che la pista non sia troppo affollata o troppo discosta.

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Introduzione	<p>30'</p> <p>Gioco libero Ogni bambino riceve un foulard (o un altro oggetto) e sperimenta tutto ciò che può fare con questo oggetto su un terreno pianeggiante o su una pista facile.</p> <p>Saluto L'insegnante saluta i bambini e spiega loro i contenuti della lezione.</p> <p>In pista I bambini formano delle coppie e preparano una figura/dimostrazione con un foulard e la mostrano al resto del gruppo. Ogni coppia presenta la sua figura/dimostrazione al resto del gruppo che cerca poi di realizzarla.</p> <p>Consiglio: riempiendo di neve il foulard si ottiene una palla!</p>	<p>Su un terreno pianeggiante o una pista facile</p> <p>Formazione dei gruppi: lasciare che i bambini stessi formino le coppie Terreno pianeggiante o pista facile</p>	<p>Foulard o altri oggetti Schede Swiss-Ski «Giochi liberi»</p>
Parte principale	<p>35'</p> <p>«Basta leggere il giornale» Il docente decide a chi tocca leggere il giornale con il metodo «nodo di spaghi» e stabilisce anche il modo di avanzare (pattinando, aratro, scivolare di lato, frenare con gli sci paralleli, curve a corto raggio, posizioni diverse...) e le regole in base al livello dei bambini. Durante la discesa successiva si sperimentano le versioni del gioco «Basta leggere il giornale!» adatte ai gruppi destinatari.</p> <p>«Basta leggere il giornale» – stop! (facile) Un bambino legge un giornale (foulard) alla fine della pista, il viso rivolto a valle. I compagni, in cima alla pista, si lanciano lungo la pista/dall'altra parte e cercano di arrivare fino a lui senza farsi sorprendere. Quando il bambino che legge il giornale si gira gridando «stop !» gli altri bambini devono immobilizzarsi immediatamente sul posto. Se uno di loro si muove ancora deve ritornare sui suoi passi e mettersi all'altezza del compagno più in alto (salita a scalletta/forbice o skating). Il bambino che arriva per primo a toccare la schiena del bambino che legge il giornale prende il suo posto.</p>	<p>Nodo di spaghi: un pezzo di spago per ogni bambino. Per un gruppo da tre ad esempio, si fa un nodo all'estremità di tre spaghi. Il monitore tiene in mano tutti i nodi. I bambini afferrano uno spago e nel momento in cui il monitore apre la mano ecco che i nodi vanno a formare i gruppi. Invece di spaghi si possono utilizzare dei foulard.</p> <p>Terreno pianeggiante oppure pista facile o un po' ripida, ma poco frequentata.</p>	<p>Foulard Schede Swiss-Ski Giochi di percezione «Basta leggere il giornale!»</p>

Osservazioni (seguito)

- Alcune forme di gioco possono essere eseguite solo con gli sci. Per gli snowboarder, alcuni giochi possono essere svolti staccando un piede dalla tavola, per altri occorre apportare qualche adattamento, perché per i partecipanti è difficile eseguire delle salite.
- Sulla neve si possono usare molti oggetti da integrare nelle forme di gioco, come dei foulard (da riempire con la neve per i giochi con la palla), delle palle e delle racchette di legno (per i giochi di rinvio), dei bastoni da sci e anelli (giochi basati sull'hockey su ghiaccio), delle corde (forme di gioco da svolgere con partner), delle borse Ikea o dei secchi come bersagli, ecc.
- I contenuti di questo allenamento provengono dal fascicolo «[Sport per i bambini G+S – Giocare](#)» e sono stati adattati alle particolarità degli sport sulla neve per i bambini. Il volume contiene altre idee da sfruttare per questa disciplina e anche il sito mobilesport.ch alle rubriche «[Sport sulla neve](#)» e «[Sport per i bambini G+S – Giocare](#)» ne presenta delle altre.
- [Schede Swiss-Ski](#) (pdf) tratte dal fascicolo «Sport per i bambini G+S – Giocare». Propongono delle varianti utili per adeguare i compiti all'età e al livello dei bambini.

Da scaricare

- [Tema del mese 10/2011 «Sci e snowboard con i bambini»](#)

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Parte principale	<p>«Basta leggere il giornale» con comando gestuale (medio) Idem come il gioco precedente, ma questa volta ogni bambino ha un giornale in mano (foulard). Quando il lettore si gira (comando gestuale unicamente) i compagni devono reagire e immobilizzarsi, nascondendo il viso dietro al loro giornale. Se un bambino non è nascosto perfettamente, il lettore lo fa retrocedere fino al punto di partenza.</p> <p>«Basta leggere il giornale» a coppie (difficile) Idem come il primo gioco ma questa volta sono due i bambini che leggono il giornale (foulard). Quando uno dei due si gira i compagni devono immobilizzarsi.</p>		
	40' <p>Giocare Sport per i bambini G+S Scegliere 1-3 esercizi (v. «Alaska e palla bruciata», «Giochi di corsa», «Giochi di nascondino», «Giochi di inseguimento»), adeguarli alla categoria di età e alle capacità dei bambini. Nelle schede Swiss-Ski si possono trovare le varianti di ogni esercizio.</p>		Schede Swiss-Ski
	<p>Alaska e palla bruciata</p> <p>Alaska multicolore (facile) Formare diversi gruppi con lo stesso colore di giacca (oppure nastro). Ogni gruppo ha una palla dello stesso colore (foulard riempito di neve). Al segnale un bambino per ogni squadra lancia una palla sulla pista da una zona di lancio. Tutti i bambini corrono il più in fretta possibile a recuperare la loro palla, formano una colonna (posizione di spazzaneve) e se la passano fra le gambe. Quando l'ultimo della colonna afferra la palla grida «Alaska».La squadra più rapida segna un punto.</p> <p>Alaska (medio) Formare due gruppi con lo stesso colore di casco. Un bambino della squadra dei lanciatori invia un oggetto nel campo (delimitato da oggetti di demarcazione). Tutti i suoi compagni fanno il giro del campo sciando per ottenere dei punti. Chi riceve recupera l'oggetto, si dispone in colonna (posizione di spazzaneve) e lo passa fra le gambe. Quando l'ultimo della colonna afferra l'oggetto gridando «Alaska», i lanciatori si fermano. Quanti giri sono riusciti a compiere?</p>	<p>Terreno pianeggiante, inclinato, pista facile e poco frequentata</p> <p>Terreno pianeggiante o leggermente inclinato</p>	<p>Foulard</p> <p>Foulard Materiale di demarcazione</p>

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Parte principale	<p>Giochi di corsa e staffette</p> <p>Staffetta per la scorta d'inverno (medio) I bambini formano delle piccole squadre a caccia della scorta per l'inverno. Ogni squadra mette in campo più bambini contemporaneamente, però ogni bambino può trasportare solo un oggetto per giro (palle di neve, pigne, rametti, ecc.). Il materiale raccolto va messo nel deposito della squadra (foulard colorato o borsa Ikea). Quale squadra raccoglie più oggetti?</p> <p>Il biathlon degli scoiattoli (difficile) Per la gara biathlon gli scoiattoli fanno un giro (possibilmente con ostacoli come dossi e compressioni, salti, curve inclinate, porte) al termine del quali si trova un deposito di palle di neve (o altri oggetti). Lanciano poi questi oggetti verso il loro deposito (foulard, cerchio, ecc.). Tutti i bambini possono sciare e lanciare contemporaneamente. Vince lo scoiattolo o la squadra che immagazzina il maggior numero di scorte.</p> <p>Variante snowboard: eseguire delle traversate sulle lamine (lamina che si trova più vicina alla punta dei piedi, lamina che si più vicina al tallone) e mirare dei bersagli disposti ai lati della pista.</p>	<p>Terreno pianeggiante o pista facile</p> <p>Terreno pianeggiante, leggermente inclinato o pista con un piccolo skilift</p>	<p>Foulard, borsa Ikea</p> <p>Foulard, cerchi</p>
	<p>Giochi di nascondino</p> <p>Tulin (facile) Un bambino fa la guardia a 3 pezzi di legno disposti a forma di piramide. Gli altri bambini avanzano prudentemente. Chi riesce a far cadere la piramide prima di essere visto? In questo modo tutti gli altri bambini sono nuovamente liberi e possono andare a nascondersi fino a quando il bambino che cerca ha di nuovo ricomposto la piramide.</p> <p>Caccia alle tracce (medio) Diverse impronte di animali sono riconoscibili ma una sola porta al luogo in cui si trova il cibo. Chi la troverà?</p>	<p>Terreno pianeggiante, bosco</p> <p>Terreno pianeggiante, bosco</p>	<p>5-6 pezzi di legno</p>

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Parte principale	<p>Caccia al tesoro (difficile) Formare delle coppie. Il monitore (o i bambini) disegna una cartina per coppia che conduce a un tesoro (sacchetto di biglie, caramelle, ecc.) in una zona definita (ad es. skilift facile). I bambini cercano il tesoro in coppia, dal tesoro estraggono un oggetto e poi recuperano la prossima cartina. Quale coppia riesce a trovare tutti i tesori per prima?</p> <p>Foto corsa d'orientamento (difficile) I bambini ricevono un foglio con delle fotografie numerate del terreno (cassetta dello skilift, cartelli segnaletici sulla pista, oggetti caratteristici, ecc.) che rappresentano dei luoghi importanti per il corso (punti di riferimento, elementi di sicurezza, ecc.). L'obiettivo del gioco è di cercare le foto. Per controllare le loro ricerche, i partecipanti possono disporre le postazioni su una cartina che raffigura le piste o su una mappa disegnata da loro stessi.</p>	<p>Terreno pianeggiante o pista facile</p> <p>Terreno pianeggiante o pista facile</p>	<p>Sacchetto di biglie, caramelle, ecc.</p> <p>Fogli con immagini</p>
Ritorno alla calma	<p>15' Locomotive e vagoni I bambini vanno a prendere dal monitore un biglietto e cercano il treno giusto che li porterà nel luogo in cui è previsto il pranzo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Treno coccodrillo • Treno Orient Express • Treno Matteo, Giulia, Filippo, ecc. <p>Il gruppo si dirige al ristorante formando un treno. La locomotiva sceglie il tragitto da seguire. Dopo 5 curve, la locomotiva lascia il posto alla persona che sta dietro di lei e si continua.</p>	<p>Formazione dei gruppi: il monitore infila dei cartoncini, delle carte da gioco o dei biglietti ferroviari nelle fessure dei cassoni. I bambini scelgono il biglietto e si raggruppano con chi ha fatto la stessa scelta.</p>	<p>Immagini di locomotive e vagoni che corrispondono ai bambini</p>

Autrice: Pia Alchenberger, responsabile sport per i bambini neve, Swiss-Ski