

Tema del mese 01-02 | 2021



Sommario

Articoli

Principi metodologici 2

Pratica

Basi 3

Sicurezza 6

Coordinazione 10

Curve 14

Evoluzioni 18

Team work 23

Pattinare 25

Giochi 27

Lezioni

Corso di perfezionamento 34

Informazioni 36

Allegato

Categorie

Età: dai 4 anni circa

Livello scolastico: dal primo anno di scolarizzazione

Livello di capacità: principianti, avanzati, esperti

Livello di apprendimento: acquisire, applicare, creare

Inline Kids

La stagione calda è alle porte e con essa fa capolino lo sport sulle strade e le piazze. Avanti, indietro o con qualche acrobazia, il pattinaggio in linea attira indistintamente bambini e adulti. Questo tema del mese si propone come guida per i monitori che accompagnano i bambini, da principianti ad avanzati, nell'ambito di corsi strutturati in successione.

I bambini devono esercitarsi sui pattini in linea all'insegna del divertimento e della sicurezza. Fluidità dei movimenti ed equilibrio sono l'ABC degli sport su rotelle. Buone capacità di frenata e di arresto sono invece sinonimo di sicurezza e di idoneità.

Dall'esperienza all'esperienza

Il presente tema del mese fornisce contenuti didattici sperimentati, indicati per bambini di qualunque livello di capacità. Gli esercizi sono stati già impiegati in numerosi corsi e servono per l'apprendimento generale del pattinaggio in linea (senza specialità quali il pattinaggio di velocità o il pattinaggio artistico su rotelle) per bambini a partire dai 4 anni. Possono essere eseguiti sia da principianti che da giovani pattinatori esperti e ambiziosi membri di una società sportiva oppure durante le lezioni di educazione fisica a scuola.

Settori di apprendimento, postazioni, esercizi

Gli esercizi e le forme di gioco sono suddivisi in otto settori, che costituiscono le basi del pattinaggio in linea. Viene attribuita molta importanza alla coordinazione e al gioco. Per i diversi settori sono proposte alcune postazioni in cui svolgere esercizi diversi, che possono essere scelti a seconda delle necessità e inseriti in maniera modulare all'interno di una lezione. Per ogni postazione sono disponibili più esercizi. L'indicazione del livello (P = Principiante, A = Avanzato E = Esperto) facilita la scelta dell'esercizio nei gruppi corrispettivi.

Video e diplomi di capacità

Per gran parte degli esercizi, l'autrice mette a disposizione dei video sul [canale Youtube](#) di motionline.ch che dovrebbero facilitare la messa in pratica dei contenuti. In aggiunta, sono presentati [quattro esempi di lezione](#) per un'unità didattica/ un corso di perfezionamento, a conclusione della/del quale viene consegnato [un diploma](#). In appendice sono riportati criteri, esercizi e diplomi per cinque diversi livelli. Gli stessi possono essere scaricati anche dal nostro sito.



Principi metodologici

La lezione di pattinaggio in linea con i bambini non richiede pozioni magiche. Con empatia, entusiasmo, una buona organizzazione e un linguaggio figurato i bambini possono essere coinvolti e stimolati facilmente.

I seguenti principi didattico-metodologici contribuiscono in misura fondamentale alla riuscita di una lezione di inline skating:

- I bambini dovrebbero pattinare sin dall'inizio in maniera **autonoma**.
- Quando li si **aiuta**, occorre sorreggerli sempre frontalmente o di lato, mai da dietro.
- Un **set di protezioni** completo è **OBBLIGATORIO** per tutti i bambini. L'attrezzatura va indossata correttamente.
- Far eseguire gli esercizi in «cerchio» o «a senso unico» quale forma di organizzazione, per evitare gli scontri.
- Trasmettere la tecnica attraverso **esercizi ludici**.
- Utilizzare un **linguaggio figurato**.
- **Tanto tempo in movimento** – Nel limite del possibile, i bambini dovrebbero sempre muoversi sui pattini e mai restare fermi.
- Nell'ambito degli esercizi, inserire diversi **livelli di difficoltà**.
- Mentre spiega, **il docente sta** di fronte ai bambini, in modo da averli tutti all'interno del suo campo visivo. I bambini dovrebbero ascoltare tranquilli in piedi o seduti.
- **Alternare** costantemente esercizi, pattinata e giochi.
- Adeguare le **forme di organizzazione** al livello e all'età dei bambini.
- **I coni** aiutano a orientarsi e a visualizzare meglio gli esercizi.
- Per ogni esercizio, utilizzare coni dello **stesso colore**.
- Le cadute fanno parte del percorso di apprendimento del pattinaggio in linea. Quando un bambino cade, va incoraggiato: «Oplà», «In piedi!», «Non è successo niente».

Struttura per esercitarsi

Per le lezioni con i bambini, si prestano ampi cortili scolastici o parcheggi non o poco trafficati con rivestimento liscio. L'ideale sarebbe se queste aree fossero circondate da una superficie erbosa (o una superficie morbida): alcuni esercizi per principianti sono di più facile esecuzione su un terreno morbido.



Basi – Materiale

Dapprima i bambini imparano a utilizzare l'attrezzatura correttamente, a indossarla e la sperimentano con diversi giochi.

Controllo dell'attrezzatura (P/A/E)

Indossare le protezioni stando seduti. Successione:

- Casco – 2 dita dalla fronte, la cinghia rettangolare sopra le orecchie non deve essere troppo lunga; scuotere la testa per vedere se il casco rimane al suo posto.
- Paragomiti e paraginocchia > da infilare sotto l'abbigliamento. Le protezioni non devono scivolare.
- Pattini in linea: allacciarli ben stretti
- Parapolsi: lato in plastica all'interno della mano

Materiale: pattini in linea, casco da pattinaggio in linea, protezioni: parapolsi, paragomiti, paraginocchia



Concerto (P/A)

Controlliamo le nostre protezioni e intoniamo un concerto:

- Battere sulle ginocchia con i parapolsi;
- Carponi, battere le mani (dita aperte) e i gomiti sul pavimento;
- Sulle ginocchia: inginocchiarsi e cercare di fare rumore.

Materiale: pattini in linea, casco da pattinaggio in linea, protezioni: parapolsi, paragomiti, paraginocchia

Basi – Alzarsi in piedi

Con i pattini in linea, sedersi e rialzarsi non è per nulla semplice. Ripetendo il movimento e assumendo diverse posizioni, i bambini acquisiscono una migliore stabilità e un miglior equilibrio sui pattini.

Alzarsi / sedersi (P/A)

Dalla posizione carponi, piantare i piedi al suolo e rialzarsi lentamente tenendo le mani a terra e i piedi a V (a papera).

Osservazioni

- Tenere sempre le mani rivolte in avanti.
- Alzarsi e sedersi sempre con il peso in avanti, mai indietro.



Posizione a V e ad A (P/A)

In piedi, passare dalla posizione a V a quella ad A. Unire i talloni, le braccia rivolte in avanti e rimanere immobili.

Varianti

- Cambiare posizione facendo un piccolo salto. Tutti i bambini stanno in cerchio e si tengono per mano.



Basi – Pattiniamo!

Compiere lentamente i primi passi e lasciare lentamente scivolare i pattini. I bambini fanno le prime esperienze di pattinata su superfici morbide e dure.

Primi passi in linea (P)

Con i piedi a V, effettuare alcuni passi in avanti e lasciare scorrere i pattini. Le mani sono sempre protese in avanti. Per fermarsi, avvicinare le punte dei piedi (posizione a X), quindi ripartire in posizione a V.

Osservazione: il docente deve aiutare il bambino sempre frontalmente, sorreggendolo per le mani o lateralmente con una bacchetta.

Materiale: ev. un bastoncino



Posizione di base (P/A/E)

- Assumere la posizione di base in piedi nell'erba (o su una superficie morbida).
- Avanzare nella posizione di base e lasciare scorrere i pattini.

Varianti

- 5 m di rincorsa su una superficie liscia e lasciare scorrere i pattini.
- Come sopra – chi arriva più lontano?
- Un «giro di bob»: A spinge B che si trova nella posizione di base.
- «Curling»: A spinge B e B deve lasciare scorrere i pattini fino a un determinato punto.

Osservazioni

- Piedi dritti divaricati altezza fianchi.
- Inginocchiarsi.
- Spalle, ginocchia e piedi sono perfettamente allineati.



Sicurezza – Frenare

Chi pattina deve saper frenare. I bambini esercitano in maniera ludica le diverse varianti di frenata.

Freno tampone (P/A/E)

Lasciare scorrere i pattini, inginocchiarsi, mani in avanti. Svolgimento per immagini:

- «aprire la porta»: spingere il piede in avanti;
- «alzare la tavoletta del WC»: sollevare la punta del piede;
- «sedersi»: spingere il sedere all'indietro;
- «tirare l'acqua»: alzarsi in piedi e azionare lo sciacquone.

Varianti

- Pattinare e al segnale di stop/al fischio frenare fino a fermarsi completamente.
- Arresto sulla linea: frenare e fermarsi con precisione davanti a una linea.
- Concerto di frenate: quale bambino fa stridere più forte il freno dei suoi pattini?
- Un, due, tre, stella! 1 bambino volta la schiena agli altri compagni, che a 20-30 m di distanza si muovono quatti quatti. «Un, due, tre, stella!»: il bambino si volta e gli altri devono frenare. Chi si muove torna al punto di partenza.

Osservazioni

- Sguardo rivolto in avanti (non con il naso verso il basso).
- Spingere il sedere all'indietro.
- Ampia sforbiciata: il piede con il freno viene spinto in avanti e la gamba posteriore si flette.



Frenata nell'erba (P/A)

Prendendo la rincorsa, pattinare sull'erba fino a fermarsi senza cadere.

Varianti

- Correre lentamente nell'erba con i pattini ai piedi.
- Chi arriva più lontano?

Osservazioni

- Questo esercizio va svolto obbligatoriamente in un prato.
- Tenere un piede lievemente spostato in avanti non appena si arriva nell'erba.
- Spostare il peso all'indietro.



Sicurezza – Cadute

Chi sa cadere, riduce il rischio di farsi male. I bambini esercitano le cadute in un contesto sicuro.

Cadere in modo sicuro (P/A/E)

- Dalla posizione inginocchiata, lasciarsi cadere in avanti sugli avambracci.
- In piedi, spostare il peso sulla prima ruota anteriore e lasciarsi cadere sugli avambracci e sulle ginocchia.

Osservazioni

- Prima verificare che le protezioni siano ben fisse e non scivolino.
- Attenzione: lasciarsi cadere sugli avambracci posti orizzontalmente e non sulle mani.
- Esercitarsi dapprima nell'erba (o su una superficie morbida).



Scivoloni (A/E)

Pattinando lentamente, inginocchiarsi e scivolare sulle mani in avanti, quindi arrestare la caduta finché si giace pancia a terra.

Osservazione: mani aperte, dita allargate e tese.



Sicurezza – Stop!

I bambini si esercitano a fermarsi con i pattini in linea e in modo ludico affinano le capacità di arresto.

Stop a dondolo (A/E)

- Pattinando, flettere lievemente le ginocchia, con le mani protese in avanti. Spostare il peso sul piede sinistro e poi su quello destro.
- Le punte dei piedi sono sempre rivolte verso l'interno fino ad arresto completo.

Osservazioni

- I bambini stanno in cerchio e si tengono per mano. Metafora: i bambini tagliano tranci di pizza con i piedi.
- Le punte dei piedi rimangono aperte, i talloni spingono verso l'esterno, il ritmo del passo di frenata accelera man mano.



Stop ad aratro (A/E)

Pattinando, flettere le ginocchia, con le mani rivolte in avanti. Divaricare le gambe, premendo con i talloni verso l'esterno fino ad arresto completo.

Osservazioni

- Puntare le mani sulle ginocchia.
- Spingere il sedere verso il basso.



T-stop (E)

Spostare il baricentro sulla gamba d'appoggio e con l'altra gamba premere sulla ruota anteriore inclinando il piede e andando a formare una T con la gamba d'appoggio. Trascinare il piede inclinato fino ad arresto completo.

Variante

- Esercizio preliminare: pattinare in T-stop, sollevando e abbassando la gamba posteriore.

Osservazioni

- Tutto il peso del corpo deve stare sulla gamba d'appoggio.
- Spingere il bacino in avanti e ruotarlo.
- Le mani sono protratte per mantenere l'equilibrio.



Festival della frenata (E)

Gara di frenata a coppie. Frenare al segnale del docente (fischio). Chi si ferma per primo?

Varianti

- Pattinare liberamente: frenare al segnale del docente secondo le indicazioni: freno a tampone, frenata nell'erba, stop a dondolo, aratro, T-stop, frenata libera.
- Frenare in discesa.

Sicurezza – Ostacoli

Superando alcuni ostacoli, i bambini acquisiscono maggiore sicurezza sui pattini, allenano la coordinazione e si divertono un mondo.

Scale (P/A/E)

Salire e scendere le scale. La punta del piede anteriore è sempre in contatto con il gradino.

Varianti

- Salire le scale senza reggersi al corrimano.
- Salire e scendere le scale a carponi.
- Presentare l'esercizio sotto forma di competizione (corsa dei cagnolini).

Osservazioni

- Sguardo sempre rivolto verso l'alto in direzione della scala e non verso il basso.
- La scala può anche essere percorsa carponi.



Superare ostacoli (P/A/E)

Pattinare su un terreno irregolare: flettere le ginocchia, allargare i piedi, mani rivolte in avanti.

Varianti

- Salire sul marciapiede e scendere. I pattini sono paralleli al marciapiede.
- Eseguire un percorso con diversi ostacoli – terreno irregolare, scale, marciapiede.

Osservazione: superare gli ostacoli aumenta la sicurezza sui pattini e migliora la capacità di coordinazione.



Coordinazione – **Equilibrio**

Sui pattini, l'equilibrio è una capacità fondamentale. Pattinare su un pattino solo è un ottimo esercizio per trovare l'equilibrio. I bambini lo sperimentano attraverso diverse forme ludiche.

Claudicante (P/A)

Disporre i coni in fila. Un pattino scorre come se fosse su un binario accanto alla fila, l'altro piede viene sollevato all'altezza di ogni cono. Ripetere l'esercizio invertendo i piedi.

Variante

- Passare da un cono all'altro con un piede sollevato.

Materiale: coni



Pattinare con un pattino (P/A/E)

Pattinare su un solo pattino. Percorrere un tratto lineare facendo il minor numero di passi.

Variante

- Effettuare un percorso a curve.



Equilibristi all'opera (A/E)

Chi riesce a percorrere 5 m su un piede solo? Pattinare per un tratto e sollevare una gamba in avanti:

- Chi è in grado di battere le mani sotto la gamba?
- Chi riesce a sollevare una gamba e battere più volte le mani sotto la stessa?
- Chi riesce a far passare una pallina attorno alla coscia?
- Chi riesce a fare uno slalom attorno ai coni con una gamba sola?

Osservazione: mani sempre protese in avanti.

Materiale: coni, palline



Coordinazione – Circo

Attraverso diverse piccole acrobazie i bambini allenano al meglio la coordinazione sui pattini. I piccoli equilibristi presentano le loro idee per nuovi esercizi di coordinazione.

Artisti (P/A/E)

In un grande cerchio allenare le diverse forme di pattinata. Il docente mostra un esempio e i bambini lo imitano.

- **Vicolo stretto:** passare attraverso due funi poste molto vicine.
- **Piroette:** pattinare, eseguire una giravolta completa e continuare
- **Equilibristi:** pattinare e percorrere un tratto più lungo possibile su un piede solo
- **Chiocciola:** accelerare, inginocchiarsi, arrotondare la schiena (in posizione raccolta), lasciare scorrere i pattini
- **Saltare:** pattinare e saltare a piedi uniti.
- **Cowboy:** pattinare con le gambe a 0 inclinando i pattini verso l'esterno.
- **Palloncini:** pattinare, aprire e chiudere le gambe.
- **Frenare:** al segnale fermarsi con una modalità di frenata a scelta
- **Pulizia dei pavimenti:** lasciare scorrere i pattini con le gambe lievemente divaricate e andare a toccare il suolo con le man

Osservazione: introdurre le idee dei bambini nella programmazione.

Materiale: birilli di demarcazione per il cerchio, corde



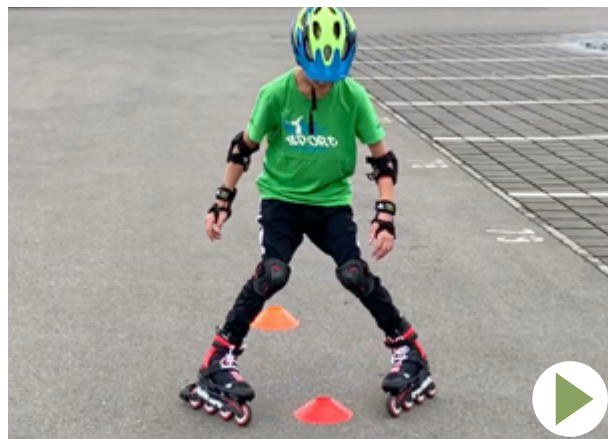
Coordinazione – **Retromarcia**

Con esercizi in progressione è possibile allenare la pattinata all'indietro in coppia e singolarmente. Inoltre permettono di ampliare la varietà di movimenti.

Avanti e indietro (A/E)

Dalla posizione a V, piegare i piedi verso l'interno fino a raggiungere la posizione ad A. Indietreggiare di 1 o 2 con.

Materiale: coni



Pattinare all'indietro (A/E)

Fermi sul posto «tagliare dei tranci di pizza» e lentamente lasciare scorrere i pattini.

Variante

- Aumentare la velocità e allungare il tratto da percorrere.



Spinte di incoraggiamento (P/E)

In coppia: un bambino spinge l'altro all'indietro per un determinato tratto. Spingere e lasciare andare il compagno. Chi riesce a percorrere il tratto più lungo?

Variante

- Slalom o percorso a curve all'indietro.



Curve – Slalom

Per allenare le curve non c'è niente di meglio che sperimentare diversi percorsi di slalom. I bambini si spostano da soli o in gruppo. I pattinatori più esperti mantengono i piedi paralleli.

Curve ad A (P)

Con le gambe lievemente divaricate (ad A) effettuare uno slalom, quindi, partendo dalla posizione ad A, fare una curva.

Osservazione: avviare la curva con le braccia.



Divertirsi curvando (P/A/E)

Predisporre 2-4 corsie con diversi gradi di difficoltà/esercizi da svolgere. Demarcare la porta di partenza. Alla fine di una corsia tornare indietro facendo un'ampia curva e ripartire nella corsia successiva.

Esercizi

- Slalom stretto, su un tratto dritto.
- Slalom ampio, aperto.
- Slalom attorno ai paletti/coni toccando le demarcazioni
- Slalom unilaterale: un piede scorre dritto sulla linea della corsia, il secondo fa lo slalom tra i coni.

Osservazioni

- I coni sono a circa 3 m di distanza uno dall'altro.
- Per i principianti: durante la curva sollevare leggermente i piedi.
- Avanzati: entrambi i piedi rimangono sempre a terra.

Materiale: coni



Slalom tra i bambini (P/A)

I bambini stanno in fila a 3 m circa di distanza uno dall'altro. L'ultimo bambino della fila fa uno slalom tra i compagni e si mette in testa. Dopo pochi secondi, parte il bimbo in fondo e così via.

Variante

- Bambini disposti in cerchio.

Osservazione: coni posti a terra in modo che i bambini sappiano dove frenare e dove fermarsi.

Materiale: coni

Curve – Curve à gogo

Pattinare eseguendo curve grandi e piccole. Con i seguenti esercizi i bambini imparano le diverse varianti di curva.

Clessidra (A/E)

Demarcare un percorso di ca. 20 m di lunghezza e 15 m di larghezza con i coni, disponendoli all'esterno e all'interno disegnando una clessidra.

Varianti

- Toccare sempre i coni.
- Scegliere un cono attorno al quale fare un giro completo senza sollevare i piedi, prima di proseguire.

Materiale: coni



Curve strette (A/E)

Partire, accelerare, prepararsi e fare delle curve strette tra i coni. Chi riesce a passare tra un cono e l'altro?

Osservazioni

- Far presente la posizione dei piedi, i piedi si inclinano.
- Fondoschiene abbassate.
- Ritmo spedito.
- Rialzarsi dopo la curva.

Materiale: coni



Curve – Passo incrociato

Con il passo incrociato è possibile curvare in modo efficace. Questa tecnica complessa deve tuttavia essere allenata a fondo.

Passo incrociato lungo un cerchio (A/E)

- Camminare ed eseguire il passo incrociato all'interno di un piccolo cerchio disegnato sull'erba (superficie morbida). I piedi sono sempre in direzione della curva.
- Camminare/eseguire il passo incrociato in cerchio. Da fermi lasciare lentamente scorrere i pattini (piedi in direzione della curva).
- Pattinare in cerchio restringendo man mano la circonferenza (spirale verso l'interno), eseguendo automaticamente il passo incrociato.

Materiale: coni



Passo incrociato su una linea retta (E)

In piedi sull'erba (superficie morbida) eseguire il passo incrociato lateralmente badando a spostare il peso in modo corretto. Ripetere l'esercizio su una superficie dura (selciato).

Osservazioni

- Posizione accovacciata sulle ginocchia.
- Spalle parallele.
- Piedi sempre rivolti in avanti.
- Far notare lo spostamento dell'anca.



Elica (E)

A coppie. I bambini si tengono saldamente alle due estremità di una fune. Il bambino B pattina in cerchio attorno al bambino A. A gira insieme a lui. B inizia a fare il passo incrociato.

Osservazioni

- La corda è sempre tesa.
- La velocità è sempre sotto controllo.

Materiale: corda



Curve – Circuito

Su un circuito i bambini applicano le loro abilità ed eseguono diverse curve, individualmente, in coppia o a inseguimento.

Percorso a curve (P/A/E)

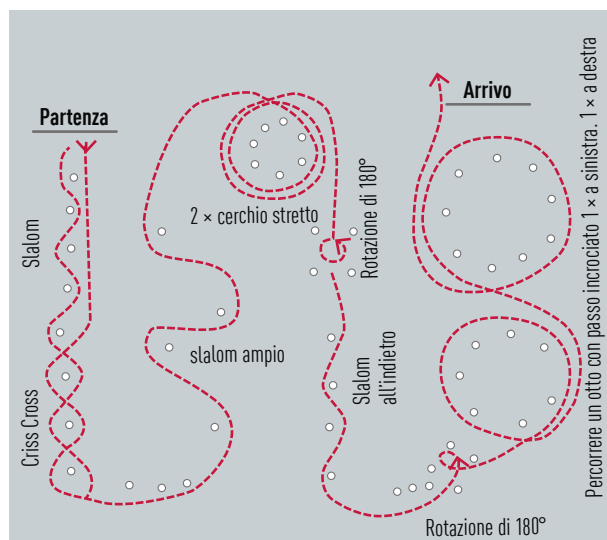
Effettuare un percorso con diverse curve:

- Slalom
- Criss Cross
- slalom ampio
- 2 x cerchio stretto
- Rotazione di 180 gradi
- Slalom all'indietro
- Rotazione di 180 gradi
- Percorrere un otto con passo incrociato

Varianti

- Eseguire il circuito individualmente.
- Eseguire il circuito a inseguimento.
- Mantenere una velocità sostenuta.

Materiale: coni, gesso per segnalare la partenza e l'arrivo



Scaricare disegno (pdf) [\[\[Lolly, bitte hier den Link einfügen\]\]](#)

Evoluzioni – Salti

Per arrivare in alto, occorre iniziare con piccoli salti. Inizialmente con un aiuto, quindi piano piano da soli, con un piede, a piedi uniti, eseguendo salti brevi, lunghi, profondi e alti.

Ostacoli e salti (P/A/E)

Esercitare la posizione di salto nell'erba (su una superficie morbida): rimanere accovacciati sulle ginocchia, con le mani sempre in avanti, e ammortizzare l'atterraggio. Acquisire la padronanza di questi movimenti, sperimentarli su una superficie dura, in diverse forme:

- Saltare al di là di un ostacolo
- saltare a piedi uniti
- saltare con un piede e atterrare sullo stesso
- saltare ed eseguire una rotazione di 180°
- saltare ed eseguire una rotazione di 360°
- partire pattinando all'indietro e saltare al di là di un ostacolo
- saltare al di là di una fune o un cono posti a terra
- saltare al di là di un'asta (a 5-15 cm di altezza)

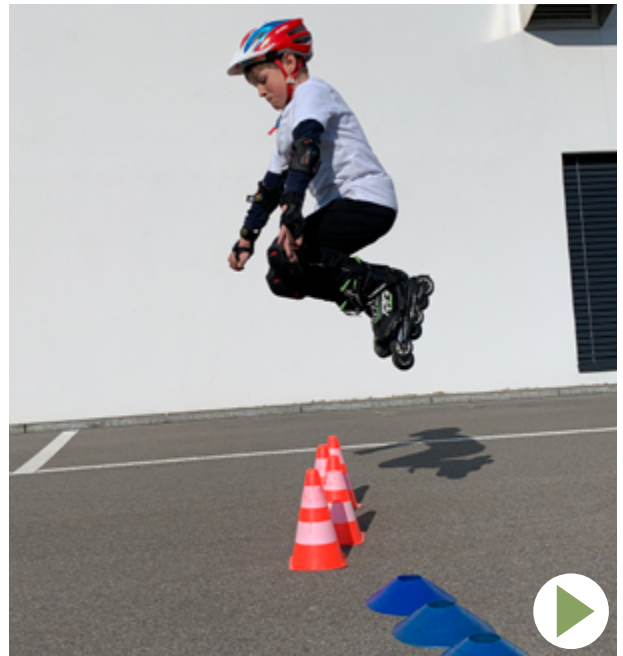
Varianti

- Variare l'ampiezza dei salti.
- Passare sotto le porte.
- Combinare passaggi sotto le porte e salti.
- Superare saltando altri bambini sdraiati a terra.

Osservazioni

- Mani protese in avanti.
- Variare l'altezza degli ostacoli – riga disegnata, fune, cono, asta.
- Mantenere una buona velocità.
- Offrire aiuto frontalmente – tendere la mano e con l'altra reggere il bambino dal braccio.

Materiale: gessi, nastro adesivo, fune, cono, asta, porte



Evoluzioni – **Sulle ginocchia**

Le evoluzioni aiutano ad acquisire sicurezza sui pattini. I bambini eseguono diversi arresti sui paraginocchia e imitano i sette nani.

Ginocchio – Toccata e fuga (A/E)

Pattinare su un tratto dritto. Spingere un piede all'indietro, toccare il suolo con un ginocchio e rialzarsi. Ripetere più volte in successione.



Nanetti (E)

Pattinare su un tratto dritto. Spingere un piede all'indietro e proseguire accovacciati. Rialzarsi e ripetere con l'altro piede.



Ginocchio – Stop (E)

Pattinare su un tratto dritto. Spingere un piede all'indietro, toccare il suolo con un ginocchio e frenare fino ad arresto completo, senza sorreggersi con le mani.



Evoluzioni – Rotazioni

Le rotazioni sui pattini in linea iniziano con semplici passi fino a eseguire rotazioni di 180 o 360°.

Rotazione camminata (P)

Avviarsi e a piccoli passi compiere un'intera rotazione, quindi proseguire.

Osservazioni

- Accovacciati sulle ginocchia.
- Braccia distese lateralmente per mantenere l'equilibrio.
- Ruotare sul posto.



Rotazione di 180° e di 360° (A/E)

- Mentre si pattina, eseguire una rotazione di 180° e continuare a pattinare all'indietro.
- Mentre si pattina, eseguire una rotazione di 360° e proseguire in avanti.

Varianti

- Sulle due ruote anteriori contemporaneamente.
- Su una ruota anteriore dopo l'altra.
- Ruotare eseguendo un saltino.

Osservazioni

- La testa segue il movimento rotatorio.
- Utilizzare le braccia.
- Obiettivo: dopo la rotazione continuare a pattinare tranquillamente.



Evoluzioni – Numeri di magia

I più esperti possono mostrare le loro capacità con diversi numeri
Piccole acrobazie su ruote

Piccole acrobazie su ruote (A/E)

- Pattinare su un tratto dritto. Tutte le rotelle di un pattino rimangono a terra e con l'altro il bambino pattina sulla punta del piede.
- Pattinare su un tratto dritto. Tutte le rotelle di un pattino rimangono a terra e con l'altro il bambino pattina solo sul tallone.



Grandi acrobazie su ruote (E)

- Pattinare punta-punta;
- Pattinare punta-tacco;
- Pattinare tacco-tacco.



Numeri da maestri (E)

Disporre alcuni coni in fila. Freestyle con rotazioni, numeri, pattinando avanti e indietro attorno ai coni.

Materiale: coni

Evoluzioni – Rampa

I salti eseguiti su una mini rampa hanno qualcosa di spettacolare e regalano momenti di gioia. Le acrobazie nello skatepark devono tuttavia essere introdotte e allenate bene e in modo sicuro.

Mini skatepark (A/E)

- Pattinare sulla rampa.
- Pattinare sull'oggetto oscillante.

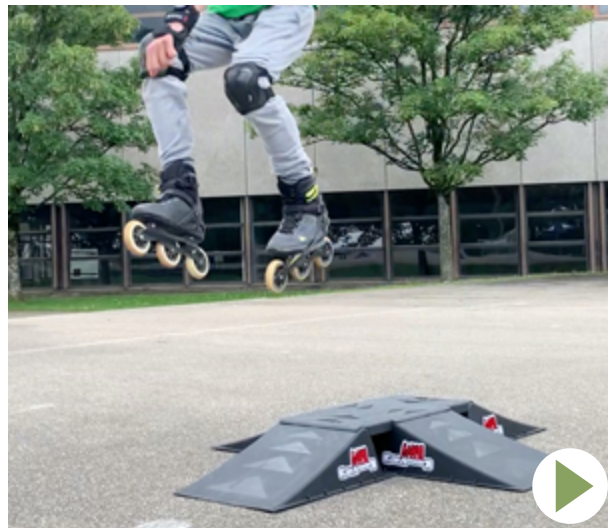
Varianti

- Percorrere rampa e pipe all'indietro.
- Scendere le scale.
- Salire sui rail.

Osservazioni

- Aiutare sempre frontalmente. Tendere una mano e con l'altra sorreggere il bambino da un braccio.
- Pattinare sempre accovacciati sulle ginocchia con le mani protese in avanti.

Materiale: rampa, oggetto oscillante, rail, scale



Team work – Paracadute

Questo esercizio richiede un eccellente lavoro di squadra. I bambini imparano a considerare gli altri compagni e applicano spontaneamente le diverse abilità, indispensabili per il pattinaggio in linea.

Girotondo (P/A)

Fino a 16 bambini pattinano attorno a un grande telo rotondo: mantenendo il tessuto teso, devono compiere dei giri lentamente. Al segnale, cambiano direzione. Chi completa un giro più rapidamente?

Varianti

- Su richiesta del docente, un bambino lascia il tessuto e compie un giro intero. Il paracadute sta fermo o ruota.
- Gonfiare un palloncino e far volare il paracadute verso l'alto.
- Gonfiare un palloncino e tirarlo verso il basso. 2-3 bambini pattinano in senso contrario.
- Sedersi nel paracadute – Tirare il paracadute verso l'alto, trascinarlo sotto il sedere e sedercisi sopra.

Osservazione: l'esercizio si focalizza sul lavoro di squadra dei bambini che frenano, si fermano, si distinguono tra loro, reagiscono, il tutto inconsapevolmente.

Materiale: telo, palloncini



Team work – Pattinare in squadra

Una buona coordinazione e la considerazione dei compagni sono requisiti importantissimi per pattinare in squadra. Questi esercizi si prestano sia per principianti che per pattinatori più esperti.

A spasso con il cane (P/A/E)

- A coppie. Il bambino A pattina davanti e il bambino B deve seguirlo.
- Su un tratto dritto.
- Tra i coni.
- Mostrare delle evoluzioni.

Materiale: coni



Trenino (P/A/E)

Da 2 a 6 bambini pattinano in fila e mantengono una determinata distanza uno dall'altro. Pattinare lentamente, insieme, in maniera coordinata. Tenersi appoggiando le mani sui fianchi del bambino davanti.



Tiro alla fune (P/A/E)

- In coppia afferrare l'estremità delle funi e tirare.
- In tre o quattro afferrare l'estremità delle funi e tirare.

Materiale: funi



Pattinare – L'ABC della velocità

Ora si tratta di aumentare la velocità. L'allenamento si focalizza sulla spinta giusta e il pattinaggio in fila uno dietro l'altro. I pattinatori più esperti in questo esercizio mettono in pratica tutte le loro conoscenze per raggiungere una velocità elevata.

Powerbox (F)

Pattinare tenendo conto di diversi aspetti a una velocità sostenuta.

- Tenere ginocchia e piedi uniti. I piedi in direzione di marcia.
- Con la gamba di spinta formare una «D» e spostare un piede dopo l'altro in avanti. Spingere lateralmente sulla rotella posteriore.
- Eseguire dei passi ampi e lunghi in avanti.
- Pattinare con le braccia dietro la schiena per lasciare morbide le spalle.
- In posizione di base estendere una gamba lateralmente e riportarla al centro (powerbox); l'altra gamba rimane sempre sulla stessa linea.



Spirito di squadra (E)

Da 2 a 6 bambini pattinano in gruppo molto vicini, mantenendo lo stesso passo, a una velocità sostenuta, ma controllata.

Varianti

- Il bambino in coda si sposta in testa (mantenere lo stesso passo).
- Il bambino in testa cede la direzione del gruppo e si sposta dietro, andando a chiudere il gruppo (mantenere lo stesso passo).



Pattinare – Speedy

Per molti, pattinare velocemente è sinonimo di sensazioni intense.
Questa forma di pattinaggio può essere commisurata ai diversi livelli
di capacità.

Pacer (P/A/E)

Ora si tratta di percorrere un tratto il più velocemente possibile.

- Diploma Basi (pdf) – 200 m velocemente senza cadere
- Diploma Bronzo (pdf) – 300m in 1:20
- Diploma Argento (pdf) – 600m in 2:15
- Diploma Oro (pdf) – 1'200m in 4:00
- Diploma Diamante (pdf) – 2'400m in 7:10

[[Lolly, kannst du hier noch die Links machen?]]



Giochi – Oggetti

Ora i bambini applicano tutte le loro abilità in diverse forme di gioco. Si mantengono in equilibrio, pattinano, frenano, girano ecc.

Squadra di pulizia (P/A/E)

Numerosi coni, palline ecc. sono sparsi su tutta l'area (ca. 15 x 15 m). I bambini si trovano su una linea, afferrano 1 oggetto e lo riportano dietro la linea. Chi riesce a raccogliere il maggior numero di oggetti?

Osservazione: si presta anche come gara a squadre.

Materiale: coni, palline, altri oggetti



Riempire il nido (P/A/E)

Il gioco si svolge in un grande ovale. Davanti ci sono degli oggetti che devono essere portati nel nido. Lunghezza ovale 15-20 m. Pattinare nell'ovale afferrando gli oggetti per portarli nel nido (pettorina). L'oggetto deve rimanere sulla pettorina altrimenti non conta. Squadre composte di 2-4 bambini. Chi non riesce ad afferrare gli oggetti, percorre un breve giro supplementare.

Quale squadre riesce a riempire il proprio nido con il maggior numero di oggetti?

Osservazione: tutti i bambini pattinano insieme. Obiettivo: rimanere sempre in movimento e non frenare mai / mai fermi.

Materiale: pettorine, palle, altri oggetti



Voltare i coni (P/A/E)

Formare due squadre. I coni sono liberamente sparsi su un terreno (dimensioni: ca. 15m/15m), dritti o capovolti. I bambini pattinano liberamente nel campo. La squadra A capovolge tutti i coni, la squadra B li raddrizza. Sfida: quale squadra dopo 2 minuti riesce a capovolgere o raddrizzare il maggior numero di coni?

Materiale: coni

Criceto (P/A/E)

I bambini pattinano formando un grande ovale di ca. 20 m di lunghezza e 10 di larghezza. Di fronte a loro ci sono tante palline / legnetti. A ogni giro, i bambini scelgono un oggetto, se lo infilano nella maglia e se lo portano appresso. Alla fine del gioco, quale bambino riesce a raccogliere più oggetti?

Osservazione: l'obiettivo è pattinare sempre e non frenare mai / mai fermi. Gli oggetti che cadono possono essere raccolti dagli altri bambini, che possono portarli con loro.

Materiale: coni, palline e/o piccoli oggetti di legno

Giochi – Staffette

I bambini amano misurarsi tra di loro. In questa forma di competizione, si concentrano su una velocità adeguata e sulle curve.

Staffetta (P/A/E)

In piccole squadre disposte in fila, con passaggio di oggetti. Quale team riesce a percorrere più rapidamente un certo numero di giri?

Osservazioni

- Le pettorine sono perfette come testimone.
- Delimitare il punto di passaggio del testimone con un cono.
- Prevedere spazio a sufficienza per la partenza e l'arrivo.
- Evitare gli incroci e le corsie in direzioni opposte per i bambini in gara e in attesa.

Materiale: pettorine, coni



Circuito (A/E)

Formare delle coppie:

- Esercitare la spinta: il bambino A pattina in posizione di base, il bambino B lo segue e lo spinge da dietro.
- Esercitare il timing di cambio (spinta): il bambino A percorre un giro, il bambino B osserva il bambino A, all'ultima curva prima della spinta, B si porta nello spazio interno della curva. A pattina in posizione di base, B lo spinge da dietro.
- Formare squadre con 2-4 pattinatori ed effettuare il cambio ogni ½ giro, 1 giro, 2 giri

Varianti

- Aumentare il ritmo
- Cambio dopo 2 giri

Osservazione: segnalare l'entrata nella zona di cambio con i coni.

Materiale: coni



Giochi – Inseguimento

I giochi di inseguimento con i pattini inline sono appassionanti, divertenti e possono essere effettuati anche in gruppi di grandi dimensioni, consentendo a tutti i bambini di partecipare attivamente. Sono inoltre perfetti per allenare velocità, reazione, frenata o la capacità ad evitare ostacoli.

Acchiappino (P/A/E)

I bambini pattinano liberamente in un'area delimitata (circa 15 x 15 m). L'inseguitore indossa o impugna una pettorina. Se riesce a toccare un bambino con la pettorina, questi prende il suo posto.

Materiale: pettorina



Rubacoda (P/A/E)

Infilare un nastro nei pantaloni a mo' di coda. Tutti i bambini cercano di acchiappare più code possibili e se le mettono attorno al collo. Chi perde il suo nastro, ne riceve uno nuovo dal docente. Chi ha raccolto più code alla fine del gioco?

Materiale: nastri

Pacchetti e alberi (P/A/E)

I bambini pattinano liberamente su un'area delimitata (15 x 15 m). L'inseguitore indossa o impugna una pettorina. Se un bambino viene toccato dall'inseguitore, si accovaccia sul pavimento (pacchetto) o rimane in piedi con le gambe divaricate (albero). Il bambino può essere liberato se un altro bambino passa sopra al pacchetto o sotto l'albero. Riuscirà l'inseguitore a catturare tutti i bambini?

Variante

- Con più inseguitori

Materiale: pettorine



Casa vuota (P/A/E)

Un'area/casa di circa 15 x 15 m. L'inseguitore cerca di toccare tutti i bambini con la pettorina che tiene in mano. Chi viene catturato, esce dal campo, compie un giro e rientra in casa dall'altra parte. Riuscirà l'inseguitore a svuotare la casa?

Osservazioni

- Piccoli gruppi di al massimo 8 bambini.
- Se ci sono grandi differenze di livello, organizzare due campi da gioco in funzione delle capacità.
- Cattura mediante contatto con la pettorina. Aumenta così la distanza tra i bambini.

Materiale: coni per demarcare il campo da gioco, 2 pettorine, nastri

Giochi – Hockey

I giochi di squadra possono essere eseguiti anche con i pattini in linea. In queste due forme di hockey, il divertimento è garantito.

Hockey in linea (A/E)

Si gioca in piccole squadre che cercano di mandare il disco (la pallina) in rete.

Materiale: palline e bastoni da unihockey, coni per le porte, pettorine



Hockey con scarpe da ginnastica (A/E)

Al posto dei bastoni da unihockey, i bambini colpiscono la palla con una scarpa da ginnastica che tengono in mano. Per poterlo fare, i bambini devono accovacciarsi.

Varianti

- Piccole squadre di al massimo 4 bambini.
- Senza portiere / con portiere.
- Cambio del portiere dopo ogni rete.
- Più palle, per aumentare il flusso di gioco.
- Contare anche le reti segnate da dietro.
- Mettere in gioco una nuova pallina quando la prima esce dal campo.
- Dopo una rete, allargare la porta (parità di opportunità).

Osservazioni

- Evitare i contatti fisici.
- Evitare gli scontri.

Materiale: palline da unihockey, coni per le porte, scarpe da ginnastica, pettorine

Giochi – Curve à gogo

Eseguendo varie forme di gioco i bambini imparano ad eseguire tante curve diverse, divertendosi!

Salvami dall'8 (A/E)

Delimitare due cerchi con i coni (circa 5 m di diametro). Distanza fra uno e l'altro ca. 5 m. I bambini pattinano disegnando un 8 e si incrociano al centro. Un cacciatore con la pettorina cerca di catturare un bambino. Regola speciale per il cacciatore: è l'unico che può percorrere più volte un cerchio prima di passare all'altro.

Variante

- Senza cacciatore, come esercizio di coppia. Chi sta dietro cerca superare il compagno all'interno del cerchio.

Materiale: coni, pettorine



Chiocciola (A/E)

Delimitare con i coni tre cerchi di dimensioni diverse. Pattinare dall'esterno attorno al cerchio grande, medio e poi piccolo fino a toccare il centro.

Varianti

- Entrare autonomamente, girare e poi uscire
- Bloccare il cronometro.
- Gara a due.

Materiale: coni



Dado fortunato (A/E)

Piazzare in fila sei coni a distanze diverse. Dietro la linea di partenza, tirare il dado, pattinare fino al cono corrispondente al punteggio ottenuto, girare attorno all'esterno e poi tornare indietro sullo stesso lato. Possono pattinare contemporaneamente sul circuito fino a 10 bambini.

Varianti

- Esercitarsi percorrendo tutti i numeri da 1 a 6.
- Cambiare lato: 1. Giro a sinistra, 2. Giro a destra.
- In 2 gruppi, sotto forma di gara: quale gruppo riesce a compiere nel minor tempo possibile un determinato numero di giri?
- Quale gruppo riesce a raccogliere più palline / nastri in un determinato tempo transitando dall'arrivo?

Materiale: coni, dado, palline/nastri



Scorciatoia (A/E)

I bambini percorrono un grande quadrato (circa 15 – 20 m di lato). Il monitor si trova in un angolo. Al segnale o sentendo il proprio nome, il bambino accorcia la strada pattinando in diagonale.

Varianti

- Con cambio di direzione.

Materiale: fischiotto, coni

Giochi – Reazione

Questi giochi stimolano la velocità di reazione dei bambini a un determinato segnale, cercando sempre di mantenere la visione d'insieme.

1- 2 - 3 (A/E)

I bambini pattinano in un grande cerchio (15-20 m). Il docente dice un numero e i bambini eseguono i seguenti esercizi.

Numeri: 1 = pattinare accovacciati; 2 = fare un giro su sé stessi; 3 = fare un salto

Varianti

- Abbinare ai numeri altri esercizi in movimento.



Cambio di direzione (A/E)

I bambini pattinano in un cerchio (15-20m). Al fischio, invertono la direzione (girano all'esterno) e continuano a pattinare. Dopo il cambio di direzione, i bambini devono tentare di raggiungere il compagno che li precede.

Pari o dispari (P/A/E)

Due bambini si trovano su una linea uno di fronte all'altro, giocano a «pari o dispari». Chi vince si allontana sui pattini, chi perde lo rincorre. Chi riesce a vincere nel minor tempo possibile tre partite?

Varianti

- Cambio di partner dopo tre partite.
- In un sistema di lega, 3 tentativi. Chi vince passa il turno, chi perde scende di un livello.

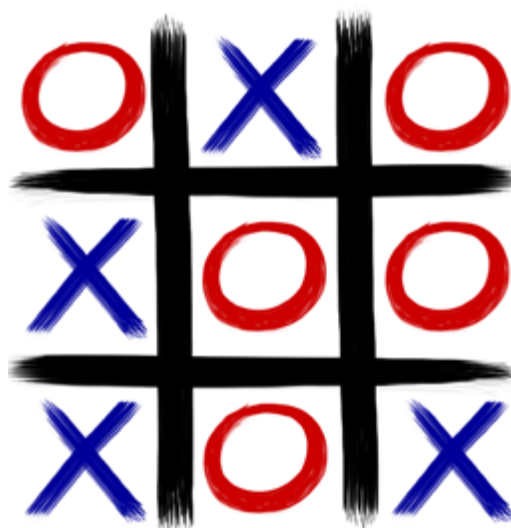


Tris (E)

Formare due squadre. Il 1° bambino di ogni squadra passa dall'altra parte e deposita la pettorina in un campo, il 2° bambino piazza la successiva pettorina, il 3° bambino la prossima. Quale squadra riesce a formare per prima un tris? Se non c'è una squadra vincente, spostare le pettorine finché risulta un vincitore.

Osservazione: definire con precisione la direzione di marcia per evitare scontri.

Materiale: coni per segnalare cerchi / ovali, pettorine, gessi per tracciare le linee



Giochi – Rituali

Utilizzare i rituali per concludere una lezione o per passare da un contenuto all'altro. Essi permettono di dare un ritmo all'allenamento, nonché di fornire ai bambini un quadro di riferimento che stimola l'attenzione e trasmette sicurezza.

Flashmob (A/E)

Breve danza con una musica a scelta (ideale per accompagnare i movimenti) sui pattini in linea. Il docente mostra i movimenti: piegare le ginocchia, rialzarsi in modo corretto, sollevarsi sulle punte dei piedi, rannicchiarsi, voltarsi, pattinare.

Osservazione: al termine, aggiungere altri esercizi (ad es. battere le mani sotto a una gamba) e pattinare più velocemente, cambiando la base musicale.

Materiale: impianto stereo / amplificatore – smartphone



Tunnel (P/A/E)

I bambini si accovacciano e passano tra le gambe del docente. Dopo il passaggio, effettuano una curva, si fermano e si congedano con un «foot shake».



Lezioni – Corso di perfezionamento

Le premesse per un corso di perfezionamento variano molto a seconda del numero dei bambini, delle unità didattiche disponibili, del livello dei partecipanti. Con queste quattro lezioni modello, i bambini possono essere portati a un livello considerevole di pattinaggio in linea.

Ogni lezione è suddivisa in tre parti: introduzione, parte principale, ritorno alla calma.

Materiale necessario

- Organizzazione: fischiello, farmacia, nastro adesivo, penna, gesso, cacciavite.
- Materiale didattico: coni di varie dimensioni, palline/piccoli oggetti, pettorine, paletti, funi

Osservazioni:

- Suggestioni per l'organizzazione delle lezioni: integrare nel medesimo esercizio diversi gradi di difficoltà dello stesso settore di apprendimento / dello stesso diploma di pattinaggio in linea
- La verifica dei diplomi di pattinaggio in linea deve essere integrata nella lezione.

Di seguito, quattro lezioni modello di 1,5 ore per un corso di perfezionamento, con i tempi, settori di apprendimento, le postazioni e gli esercizi. Si rinuncia volontariamente alla descrizione dei singoli esercizi, che figura già al capitolo Postazioni.

Esempio di unità di apprendimento

I seguenti allenamenti sono indicati per un corso di perfezionamento.

Condizioni quadro

- Durata: 90 minuti per lezione
- Numero bambini: ca. 6 fino a 16 (considerare le differenze di livello, ev. coinvolgere altri docenti)
- Età: dai 4 anni circa (preferibilmente con conoscenze di base)

Obiettivi di apprendimento

- Ampliamento della tecnica di base del pattinaggio in linea, saper eseguire gli esercizi dei [diplomi base](#), [bronzo](#) o [argento](#)

Allenamento 1

Tempo	Settore	Postazione	Esercizi
Messa in moto			
5'			Saluto – Presentazione docente, obiettivi, organizzazione
5'	Basi	Materiale	Controllo materiale, concerto
Parte principale			
5'	Basi	Alzarsi	Alzarsi/sedersi, Posizione a V e ad A
15'	Coordinazione	Circo Equilibrio	Diverse forme di pattinaggio in cerchio: Vicolo stretto, piroette, cowboy, palloncini, chiocciola, claudicante,
15'	Curve	Slalom	<ul style="list-style-type: none">• Diverse varianti di slalom in corsia applicando il principio di rotazione• Slalom a piedi pari• Slalom unilaterale• Curve ampie
10' Pausa			
10'	Team work	Pattinare in squadra	A spasso con il cane
15'	Giochi	Inseguimento	Acchiappino Pacchetti e alberi
Ritorno alla calma			
5'	Giochi	Rituali	Tunnel

Allenamento 2

Tempo	Settore	Postazione	Esercizi
Messa in moto			
15'	Team work	Pattinare in squadra	Trenino, in due, quattro o più pattinatori
Parte principale			
20'	Coordinazione	Equilibrio	Diverse varianti di equilibrio in corsia applicando il principio di rotazione <ul style="list-style-type: none">• Claudicante• Equilibristi all'opera – percorrere lunghe distanze su una gamba• Piccole acrobazie su ruote• Nanetti
15'	Coordinazione	Retromarcia	Avanti e indietro, Spinte di incoraggiamento
10' Pausa			
15'	Basi	Frenata	Frenata con il freno tampone nell'erba > ripetere <ul style="list-style-type: none">• Frenata a dondolo > Introduzione• Frenata ad aratro > Introduzione• Gioco: Un, due, tre, stella!
10'	Pattinare	Speedy	Pattinare rapidamente svolgendo altre azioni
Ritorno alla calma			
5'	Giochi	Rituali	Tunnel con congedo: curva, frenata, saluto col piede

Allenamento 3

Tempo	Settore	Postazione	Esercizi
Messa in moto			
10'	Giochi	Giochi con curve	Salvami dall'8: pattinare formando un 8, poi passare all'inseguimento
Parte principale			
20'	Evoluzioni	Salti	Diverse varianti di salti in corsia applicando il principio della rotazione: <ul style="list-style-type: none">• Superare l'ostacolo con un passo• Saltare al di là dell'ostacolo• Saltare con un piede Osservazione: iniziare nell'erba (su una superficie morbida)-posizione delle braccia corretta, molleggiare
10'	Basi	Stop!	Festival della frenata Osservazione: dapprima esercitarsi individualmente, poi organizzare una piccola competizione
10' Pausa			
35'	Coordinazione	Percorsi	Percorsi con esercizi per il diploma di pattinatore Varianti: percorso individuale, sotto forma di gara a inseguimento, a tempo, senza errori Diversi gradi di difficoltà
Ritorno alla calma			
5'	Giochi	Rituali	Flashmob con musica a scelta, sotto forma di circo

Allenamento 4

Tempo	Settore	Postazione	Esercizi
Messa in moto			
10'	Giochi	Hockey	Hockey con le scarpe da ginnastica
Parte principale			
10'	Evoluzioni	Rotazioni	Rotazione camminata Rotazione di 180° e 360°
10'	Curve	Curve à gogo	Clessidra (in entrambe le direzioni)
10' Pausa			
10'	Giochi	Curve	Dado fortunato
30'	Coordinazione	Percorsi	Percorsi con esercizi per l'ottenimento del diploma di pattinaggio in linea Il docente osserva e valuta i singoli esercizi tramite l'apposito modulo (xls) per l'ottenimento del diploma
Ritorno alla calma			
10'		Diploma di pattinaggio in linea	Conclusione: consegna del diploma di pattinaggio in linea – celebrazione con accompagnamento musicale

Informazioni

Su questa pagina trovate ulteriori informazioni e link sul tema «Inline Kids», nonché l'impressum.

Bibliografia

- Roschhausen, S., Dionne, C. (2007): Praxishandbuch Inline-Skating-Training von Sascha Rochhausen, Chantal Dionne. Bücher | Orell Füssli BoD – Books on Demand.
- Mischler, D. et al. (2003): Roll on – Inline-Skating lehren und lernen. Herzogenbuchsee, Ingold Verlag
- Sturm, S. (2009): Vielseitig Rollen Fächer Rollen-Fahren Basics (Fächer)
- Sturm, S. (2020): Vielseitig Rollen – Rollen und Fahren Basics (ingold-biwa.ch)

Playlist Youtube

- [Tutti i video](#)

Link

- www.swiss-inline.ch – La piattaforma d'informazione con percorsi, calendario, corsi, escursioni, consigli sul materiale per la pratica del pattinaggio inline
- [Rivista Sanitas](#) – Consigli per principianti da parte di un esperto di pattinaggio inline
- www.schweizmobile.ch – Percorsi per gli amanti delle rotelle.
- www.swiss-skate-tour.ch – Una serie di manifestazioni per tutti coloro che amano il pattinaggio inline
- www.motionline.ch – Lo specialista di pattinaggio inline che organizza viaggi all'estero e corsi per bambini

Ringraziamo...

Nils, Yannis, Yessic, Cedric e Gregory per essersi messi a disposizione per le riprese video e fotografiche e Andreas che ha tagliato tutti i filmati.

Partner

 SVSS · ASEP · ASEF

 bfu
bpa
upi

 swiss olympic
spirit of sport

Per questo tema del mese

 MOTIONLINE
Inlineskating

Impressum

Editore: Ufficio federale dello sport UFSP0,
2532 Macolin

Autore: Gabi Schibler, docente di educazione fisica
e titolare di motionline

Redazione: mobilesport.ch

Traduzione: Chantal Gianoni

Foto: per gentile concessione, motionline.ch

Layout: Ufficio federale dello sport UFSP0,
2532 Macolin

DIPLOMI DI PATTINAGGIO IN LINEA



I bambini amano essere premiati e ricompensati, e sono orgogliosi di mostrare ciò che hanno imparato. I seguenti diplomi di pattinaggio in linea sono stati studiati per verificare i progressi tecnici dei bambini.

Diplomi e contenuti

Esistono cinque livelli:

- «Base» (pdf)
- «Bronzo» (pdf)
- «Argento» (pdf)
- «Oro» (pdf)
- «Diamante» (pdf)

Basi dei diplomi di pattinaggio in linea

- 8 esercizi per livello
- Tutti i settori di apprendimento tranne basi e giochi
- Serve poco materiale
- Gli esercizi dei test possono essere svolti individualmente o al massimo in coppia
- Non sono stati definiti tempi massimi per l'ottenimento del diploma, poiché le capacità dei bambini e le possibilità di esercitarsi divergono notevolmente

Verifica degli esercizi dei test

- La verifica deve assolutamente essere integrata nella lezione
- Deve essere garantita la permeabilità dei livelli nel processo di verifica
- Criteri di valutazione
- Criteri dettagliati riguardanti i singoli esercizi al punto 2.5.2
- Più tentativi per esercizio
- Esecuzione sicura degli esercizi
- Più è elevato il livello del diploma, più deve essere severa la valutazione
- Per ottenere il diploma, occorre effettuare 7 su 8 esercizi
- Raggiungimento degli obiettivi dei diplomi
- «Base» – il 97% dei bambini
- «Bronzo» – il 75% dei bambini
- «Argento» – il 50% dei bambini
- «Oro» – il 20% dei bambini
- «Diamante» – al massimo il 5% dei bambini

Da scaricare: [Modulo di valutazione](#) (xls)

Consegna dei diplomi di pattinatori in linea

- Consegna dei diplomi alla fine dei corsi al termine del [corso di perfezionamento](#) – accompagnamento musicale «[Stand Up for the Champions](#)»

DIPLOMA DI PATTINAGGIO IN LINEA

BASI

**NOME/
COGNOME** _____

Hai ottenuto il diploma di pattinaggio in linea Basi.
Congratulazioni!

Riesci a svolgere correttamente alcuni esercizi del diploma di pattinaggio in linea Basi. Sei a buon punto! Continua ad allenarti!



OSTACOLI



CURVE AD A



STOP SULL'ERBA



FRENO TAMPONE



CLAUDICANTE



PASSO SOPRA
L'OSTACOLO



VICOLO STRETTO



SPEEDY BASE

Lugo, data

Monitore



DIPLOMA DI PATTINAGGIO IN LINEA BASI

OSTACOLI	<ul style="list-style-type: none"> • Salire e scendere le scale con sicurezza → Salire senza reggersi al corrimano, scendendo è permesso reggersi • Riuscire a pattinare su un terreno irregolare 	
CURVE AD A	<ul style="list-style-type: none"> • Eseguire uno slalom di 15 m sui due piedi in posizione ad A. Poi sfruttando la rincorsa realizzare una curva. → Le gambe sono leggermente divaricate (posizione ad A) → I piedi possono essere leggermente sollevati attorno ai coni → Accompagnare la curva con le braccia 	
STOP NELL'ERBA	<ul style="list-style-type: none"> • Pattinando il più velocemente possibile lasciar andare i pattini sull'erba. → Lasciar scorrere fino a fermarsi → Senza cadere 	
FRENO TAMPONE	<ul style="list-style-type: none"> • Pattinando frenare con il freno tampone. → Fermata completa → Con la linea di frenata si può descrivere un piccolo arco 	
CLAUDICANTE	<ul style="list-style-type: none"> • Pattinare e sollevare un piede sopra 4-6 coni disposti per terra. → L'altro piede (della gamba d'appoggio) segue sempre una linea e non andrebbe mai sollevato da terra → Una volta a sinistra, una volta a destra 	
PASSO SOPRA L'OSTACOLO	<ul style="list-style-type: none"> • Pattinando riuscire a passare sopra un piccolo ostacolo (corda, coni) → Proseguire senza interruzione 	
VICOLO STRETTO	<ul style="list-style-type: none"> • Prendendo la rincorsa, passare attraverso due funi poste molto vicine → Non sollevare i piedi 	
SPEEDY BASE	<ul style="list-style-type: none"> • Riuscire a percorrere con sicurezza 200 metri senza reggersi e senza cadere 	

DIPLOMA DI PATTINAGGIO IN LINEA BRONZO

**NOME/
COGNOME** _____

Hai ottenuto il diploma di pattinaggio in linea Bronzo.
Congratulazioni!

Riesci a svolgere correttamente alcuni esercizi del diploma di pattinaggio in linea Bronzo. Sei a buon punto!
Continua ad allenarti!



CADERE



**EQUILIBRISTI
ALL'OPERA**



CIRCO



SALTO OSTACOLI



**PICCOLE
ACROBAZIE
SU RUOTE**



TRENINO



SLALOM



SPEEDY BRONZO

Luogo, data

Monitore



DIPLOMA DI PATTINAGGIO IN LINEA BRONZO

CADERE	<ul style="list-style-type: none"> Pattinando lentamente cadere a terra scivolando. → Lasciarsi cadere scivolando sui parapolsi, dita sollevate, poi sulle ginocchia e i gomiti. → Fino a quando non si assume la posizione bocconi 	
EQUILIBRISTI ALL'OPERA	<ul style="list-style-type: none"> Percorrere 5 m su un piede solo → In linea retta → Sinistra e destra 	
CIRCO	<ul style="list-style-type: none"> Riuscire a eseguire senza commettere errori tre acrobazie → Cowboy > Piedi uniti, aprire le ginocchia, spingere il fondoschiena verso il basso → Posizione base > 10 m → Palle > aprire/chiudere i piedi, 10 m 	
SALTO OSTACOLI	<ul style="list-style-type: none"> Pattinando, riuscire a saltare a piedi uniti sopra un ostacolo. → Atterrare con sicurezza a piedi uniti e proseguire 	
PICCOLE ACROBAZIE SU RUOTE	<ul style="list-style-type: none"> Pattinare sulla rotella posteriore del pattino del piede anteriore. Riuscire a percorrere così 5 metri. → Variante: il piede posteriore pattina solo sulla rotella di punta. → Il piede che pattina su una rotella non deve ondeggiare 	
TRENINO	<ul style="list-style-type: none"> Riuscire a pattinare in gruppo (3-5 bambini) a mo' di trenino per 50 m. → Il trenino deve sempre rimanere unito → Tutti i bambini pattinano in modo coordinato 	
SLALOM	<ul style="list-style-type: none"> Eseguire uno slalom su 15-20 m con entrambi i piedi → I piedi rimangono sempre a terra → Gambe e piedi sono ben paralleli e non distanti fra di loro 	
SPEEDY BRONZO	<ul style="list-style-type: none"> 300 m in 1:20 (13,5 km/h) 	

DIPLOMA DI PATTINAGGIO IN **LINEA** **ARGENTO**

**NOME/
COGNOME** _____

Hai ottenuto il diploma di pattinaggio in linea Argento.
Congratulazioni!

Riesci a svolgere correttamente alcuni esercizi del diploma di pattinaggio in linea Argento. Sei a buon punto! Continua ad allenarti!



**STOP A DONDOLO/
AD ARATRO**



NANETTI



RETROMARCIA



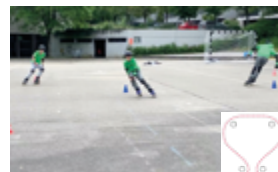
**SALTO CON
UN PIEDE**



ROTAZIONI



**A SPASSO CON
IL CANE**



CLESSIDRA



SPEEDY ARGENTO

Luogo, data

Monitore



DIPLOMA DI PATTINAGGIO IN LINEA ARGENTO

STOP A DONDOLO / AD ARATRO	<ul style="list-style-type: none"> Pattinando in modo fluido o con una partenza dolce, eseguire uno stop a dondolo o ad aratro. → Fino all'arresto completo → Padroneggiare entrambi i tipi di frenata 	
NANETTI	<ul style="list-style-type: none"> Percorrere una distanza di 5m in posizione accovacciata (come un nanetto). → Possibilmente con la parte superiore del corpo eretta → Fondoschiena molto basso 	
RETROMARCIA	<ul style="list-style-type: none"> Riuscire a pattinare all'indietro per 100 m. → Ritmo regolare e adeguato 	
SALTO CON UN PIEDE	<ul style="list-style-type: none"> Saltare su una gamba sopra un ostacolo (corda o coni). → Atterrare sullo stesso piede → Partire e proseguire su una gamba per 3 m → Sinistra e destra 	
ROTAZIONI	<ul style="list-style-type: none"> Compire una mezza rotazione all'indietro e proseguire e una rotazione completa in avanti, e proseguire. → riuscire a eseguire in modo fluido dei movimenti rotatori in avanti e proseguire senza fermarsi 	
A SPASSO CON IL CANE	<ul style="list-style-type: none"> Riuscire a percorrere una distanza disseminata di ostacoli uno dietro l'altro. → Ritmo regolare → Mantenere una piccola distanza (sempre uguale) fra i pattinatori 	
CLESSIDRA	<ul style="list-style-type: none"> Clessidra – pattinare con i piedi paralleli attorno alla curva. → Pattinare velocemente → Posizione bassa 	
SPEEDY ARGENTO	<ul style="list-style-type: none"> 600 m in 2:15 min (16km/h) 	

DIPLOMA DI PATTINAGGIO IN **LINEA**

ORO

**NOME/
COGNOME** _____

Hai ottenuto il diploma di pattinaggio in linea Oro.
Congratulazioni!

Riesci a svolgere correttamente alcuni esercizi del diploma di pattinaggio in linea Oro. Sei a buon punto! Continua ad allenarti!



T-STOP



**SLALOM CON
UNA GAMBA**



PERCORSO



**SALTO
ALL'INDIETRO**



**GRANDI
ACROBAZIE
SU RUOTE**



**SPIRITO
DI SQUADRA**



**PASSO
INCROCIATO**



SPEEDY GOLD

Luogo, data

Monitore



DIPLOMA DI PATTINAGGIO IN LINEA ORO

T-STOP	<ul style="list-style-type: none"> • Con una partenza dolce o pattinando in modo deciso, fermarsi con un T-stop. → Fermarsi completamente → Frenare su una linea retta senza rotazione 	
SLALOM CON UNA GAMBA	<ul style="list-style-type: none"> • Effettuare uno slalom di 10-15m su una gamba → eseguire uno slalom a sinistra e a destra su una gamba sola 	
PERCORSO	<ul style="list-style-type: none"> • Effettuare un percorso a ostacoli con curve strette e larghe, rotazioni, salti, su un solo pattino, ecc. → Pattinare in modo fluido 	
SALTO ALL'INDIETRO	<ul style="list-style-type: none"> • Saltare sopra un ostacolo (corda, cono) all'indietro → Proseguire in modo fluido 	
GRANDI ACROBAZIE SU RUOTE	<ul style="list-style-type: none"> • Pattinare 8 m su una rotella Varianti: davanti-davanti, davanti-dietro, dietro-dietro → Padroneggiare due varianti su tre 	
SPIRITO DI SQUADRA	<ul style="list-style-type: none"> • Pattinare in fila indiana (densa) a gruppi di tre-cinque bambini su 300 m → Ritmo rapido → Passo sincronizzato → Mantenere un ritmo e una distanza costanti 	
PASSO INCROCIATO	<ul style="list-style-type: none"> • Pattinare e passare la gamba esterna davanti alla gamba d'appoggio in modo fluido in cerchio → Il busto non si muove → Movimento corretto delle braccia → A sinistra e a destra 	
SPEEDY GOLD	<ul style="list-style-type: none"> • 1200m in 4:00min (18km/h). 	

DIPLOMA DI PATTINAGGIO IN LINEA DIAMANTE

**NOME/
COGNOME** _____

Hai ottenuto il diploma di pattinaggio in linea Diamante.
Congratulazioni!

Riesci a svolgere correttamente alcuni esercizi del diploma di pattinaggio in linea Oro. Sei a buon punto! Continua ad allenarti!



CAPOGRUPPO



L'ABC DELLA VELOCITÀ



CRISS CROSS



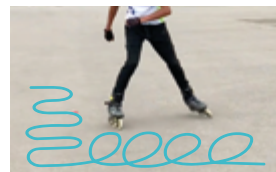
SALTO CON ROTAZIONE



RAMPA



STAFFETTA



PERCORSO A CURVE ALL'INDIETRO




SPEEDY DIAMANTE

Luogo, data

Monitore



DIPLOMA DI PATTINAGGIO IN LINEA DIAMANTE

CAPOGRUPPO	<ul style="list-style-type: none"> • Guidare un gruppo in modo sicuro su una strada trafficata per 5 min. <ul style="list-style-type: none"> → Fornire direttive corrette → Dare segnali chiari (gesti) → Scegliere una velocità adattata per tutto il gruppo → Mantenere la visione d'insieme 	
L'ABC DELLA VELOCITÀ	<ul style="list-style-type: none"> • Essere capaci di realizzare correttamente tre esercizi dell'esercizio l'ABC della velocità <ul style="list-style-type: none"> → Ad esempio piedi e ginocchia chiusi / disegnare una D con la gamba libera / piedi nella direzione di spostamento / grandi falcate in avanti / con le braccia dietro la schiena 	
CRISS CROSS	<ul style="list-style-type: none"> • Slalom su 15m incrociando i piedi <ul style="list-style-type: none"> → Alternare piede destro e piede sinistro davanti → Seguendo un ritmo regolare → Senza toccare i coni 	
SALTO CON ROTAZIONE	<ul style="list-style-type: none"> • Effettuare una mezza rotazione o una rotazione completa <ul style="list-style-type: none"> → Adattare la propria velocità poco prima del salto → Proseguire senza interruzioni 	
RAMPA	<ul style="list-style-type: none"> • Pattinare e saltare sopra elementi di uno skatepark <ul style="list-style-type: none"> → Atterrare in modo sicuro 	
STAFFETTA	<ul style="list-style-type: none"> • Staffetta a gruppi di due a quattro pattinatori <ul style="list-style-type: none"> → Cambio volante / Spinta → Timing giusto per il cambio 	
PERCORSO CURVE ALL'INDIETRO	<ul style="list-style-type: none"> • Effettuare un percorso a curve all'indietro curve strette, larghe, rotazioni e a passo incrociato. <ul style="list-style-type: none"> → Esecuzione fluida dell'esercizio 	
SPEEDY DIAMANTE	<ul style="list-style-type: none"> • 2400m in 7:12min (20km/h). 	