

## Sci di fondo: Giochi di imitazione

I bambini adorano le sfide. In questo esercizio devono attraversare il bosco in gruppo eseguendo nel contempo diversi compiti.

Durante una corsa a postazioni nel bosco, il gruppo incontra dei pannelli con le indicazioni sugli esercizi da svolgere. Chi riesce a fare tutti gli esercizi?

Compiti:

- Avanzare come un alce (al trotto);
- Serpente – risalire un pendio a passo forcice;
- Pista a forma di otto – scendere dalla collinetta in gruppo (uno dietro l'altro);
- Pacco espresso – su un percorso circolare consegnare il testimone al corridore che precede e poi proseguire più lentamente.



### Osservazioni:

### Equilibrio costante

Sugli sci di fondo ci si bilancia costantemente su una gamba sola. Un movimento che sollecita l'equilibrio instabile perché la neve non è una superficie uniforme. Un buon ritmo e la capacità di riconoscere i vari tipi di neve sono pure di grande aiuto dal profilo del senso motorio. Orientamento e reazione sono ugualmente fattori essenziali.

### Il principio della variazione

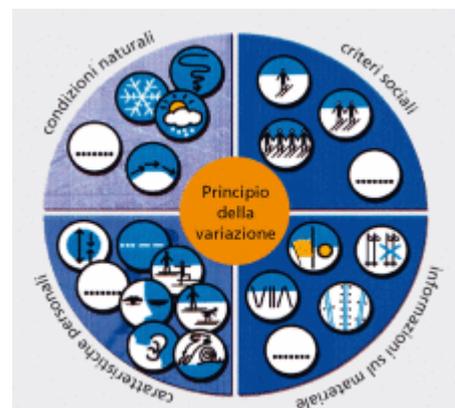
Ogni esercizio descritto in questo inserto pratico può essere reso più difficile o più facile attraverso il principio della variazione:

**Condizioni naturali** = segnaletica, condizioni meteorologiche e della neve, pista di fondo e tracce

**Criteri sociali** = esercizi individuali, a coppie o in gruppo

**Caratteristiche personali** = con gli occhi chiusi o aperti, accovacciati o sulla punta dei piedi, rapidi o lenti, uno contro l'altro o uno con l'altro, ecc.

**Informazioni sul materiale** = con o senza bastoni, con uno o con due sci, palle, bandierine, bastoni, diversi tipi di tracce, ecc.



Il principio della variazione.

Fonte: Insetto pratico «mobile» 58/2008, Harry Sonderegger, Regina et Nic Kindschi



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**