

# Pattinaggio su ghiaccio – Pattinare e frenare in avanti: Manhattan

Lo scopo di questo esercizio è assegnare agli allievi dei compiti cognitivi che devono poi combinare con movimenti diversi. In questo modo fanno esperienze motorie diversificate.

Definire uno spazio dove fabbricare le torri (cantiere). Il gioco consiste nel costruire la città di Manhattan. Riempire una cesta per il bucato con blocchetti per la costruzione e collocarla sul ghiaccio a una certa distanza dal cantiere. Gli allievi prendono dal cestello un blocco e pattinano fino al cantiere per iniziare a costruire la loro torre. Si può trasportare un solo blocco per volta.



## Varianti

- Costruire le torri in gruppi di due o a squadre (favorisce la competenza sociale).
- Per facilitare l'orientamento, è possibile segnalare il cantiere con cerchi o coni.
- Pattinare in avanti attorno alle torri. Usare delle metafore: muoversi come un gatto, pattinare su una gamba sola come una cicogna. Inventare altre immagini ludiche.
- Pattinare in avanti verso la torre. Frenare direttamente davanti alla torre.
- Usare un puzzle invece dei blocchi. Scegliere la difficoltà in funzione dell'età degli allievi.

## Più facile

- Ridurre la distanza tra la cesta e il cantiere.
- Usare soltanto blocchi grandi e cubici.
- Limitare l'altezza della torre a tre blocchi, poi passare subito alla costruzione della successiva.

## Più difficile

- Definire un percorso complesso che separa il cantiere dal materiale di costruzione (blocchi).
- Sul percorso disporre altri compiti (ostacoli).
- Organizzare la costruzione delle torri sotto forma di staffetta.

## Osservazioni

- La forma dell'esercizio deve essere adeguata al livello e all'età degli allievi.
- Gli esercizi sollecitano anche la coordinazione tra mano e occhio («life kinetik»).

**Materiale:** cesto per il bucato con diversi blocchetti per costruzioni, cerchi, puzzle, coni o dischi

## Elementi di base (tecnica)

→ Pattinare in avanti

→ Frenare in avanti

---

Fonte: Ina Jegher, capodisciplina G+S Pattinaggio su ghiaccio; Lea Seiler, monitrice G+S Pattinaggio artistico



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**