

Good Practice – Forme di base del movimento: Percorso – Escursione in montagna

In questo percorso, i bambini lavorano in coppia e applicano ogni forma di movimento di base. Per ogni forma ci sono delle idee per rendere l'esercizio più facile o più difficile.

Introduzione: Uno zaino pieno di movimenti

Qualcuno mostra un movimento sul posto (senza attrezzi), gli altri lo imitano. La persona seguente ripete il movimento e ne aggiunge un altro. Ripetere finché lo zaino non è pieno (tutti hanno mostrato un movimento)

più facile

- In piccoli gruppi; tutti ripetono i movimenti insieme

più difficile

- Collegare il movimento con una parola; una persona ripete i movimenti da sola, gli altri la imitano

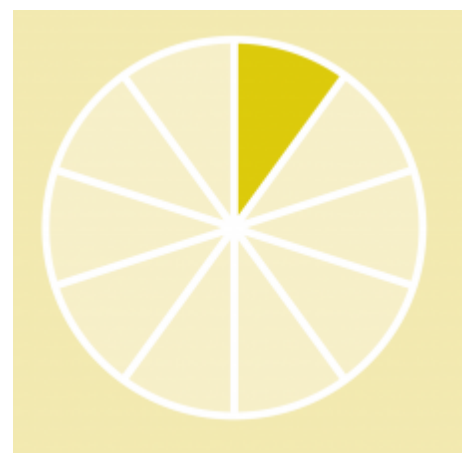
Istruzioni percorso «il mondo della montagna» («mondo invernale»)

Eeguire a coppie tutte le postazioni, limite di tempo/cambio al segnale dato.

Materiale: foglio per ogni postazione, nastro adesivo

La corsa delle parole (Sci di fondo con le parole)

Toccare più velocemente possibile tutte le lettere di una parola (ad es. zaino, montagna, bastoni, neve, scarpone, igloo, cuffia, alpinismo ecc.), appese in diversi luoghi. Allo stesso tempo, saltare i giornali messi a terra.



Correre, saltare

più facile

- fare lo stesso con i colori di un'immagine al posto delle lettere

più difficile

- Le bambine sono legate tra loro con una corda

Materiale: lettere o colori su pareti, alberi od oggetti, parole o immagini, giornali

Attraversare il torrente (Scioglimento dei lastroni di ghiaccio)

Stare in equilibrio su una gamba su un giornale (pietra) e al segnale dato cambiare giornale. Prima del cambio piegare una volta il giornale. Chi riesce a mantenere l'equilibrio sul giornale più piccolo?



Stare in equilibrio

più facile

- Stare su entrambi i piedi o su entrambi giornali

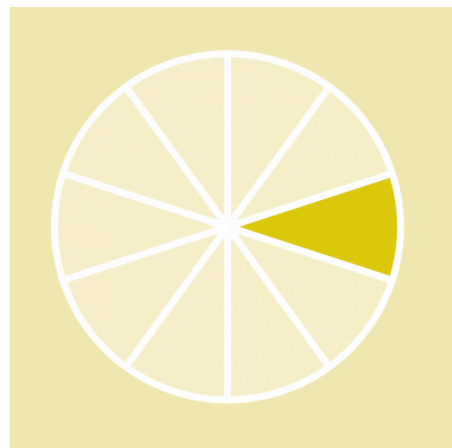
più difficile

- Allo stesso tempo tenere in equilibrio un pallone sulla testa

Materiale: giornali come pietre (lastroni di ghiaccio), ev. nastro adesivo

Ferrovia a cremagliera (Gatto delle nevi)

Mettere un giornale sotto il braccio, nella piega del gomito, sotto il mento, tra le gambe ecc. Fare una piroetta (rotazione lungo l'asse verticale) e passare il giornale.



Ruotare, rotolare

più facile

- Seduti; passarsi il giornale con i piedi

più difficile

- Doppia rotazione, capriola in avanti

Materiale: giornali

Parco avventura (Arrampicarsi su una parete di ghiaccio)

A quattro zampe, arrampicarsi utilizzando le «prese da arrampicata» (pezzi di giornale incollati al pavimento).



Arrampicarsi, stare sospesi

più facile

- A quattro zampe sul posto; prese più vicine

più difficile

- In appoggio all'indietro; prese più lontane possibile

Materiale: pezzi di giornale come prese da arrampicata, nastro adesivo

Elicottero di soccorso

Far girare una palla di giornale accartocciato appesa a uno spago attorno al proprio corpo (il corpo guarda sempre nella stessa direzione/con cambio delle mani)



Dondolare, oscillare

più facile

- Far oscillare la palla di giornale accartocciato davanti al corpo, ruotare sull'asse del proprio corpo portando con sé la palla di giornale

più difficile

- Passare a un compagno la palla di giornale dopo una rotazione, senza che l'oscillazione venga interrotta

Materiale: palle di giornale accartocciato, spago, nastro adesivo

Dare il ritmo (Dare il ritmo con un bastone da sci)

Qualcuno dà il ritmo con un giornale arrotolato (ad es. gocce di pioggia, ferrovia, cavallo al galoppo), un altro lo imita



Muoversi a ritmo, danzare

più facile

- Dare il ritmo con le sillabe delle parole

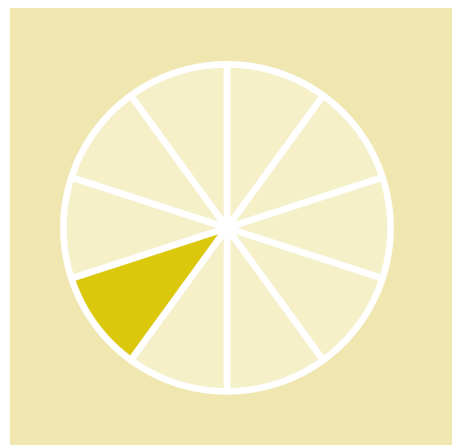
più difficile

- A coppie, dare il ritmo con diverse parti del corpo (bussare, calpestare, battere) aggiungendo una breve canzoncina/filastrocca (Mi chiamo
- A coppie, dare il ritmo con diverse parti del corpo (bussare, calpestare, battere) aggiungendo una breve canzoncina/filastrocca (Mi chiamo Enzo Lorenzo, Foot Shake Dance ecc.)

Materiale: giornali arrotolati, nastro adesivo

Prendere la stella cadente (Prendere i fiocchi di neve)

Lanciare e ricevere con una mano una palla di giornale accartocciato più lontano possibile.



Lanciare, ricevere

più facile

- Lanciare e ricevere con entrambe le mani

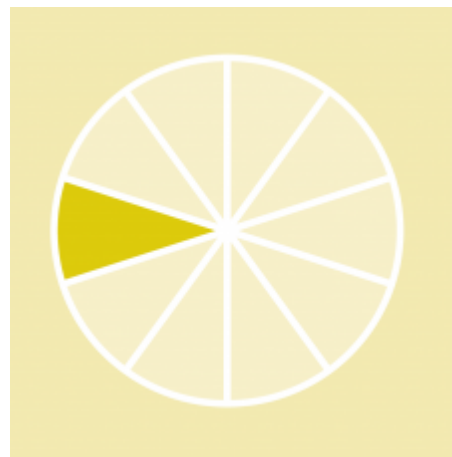
più difficile

- Lanciare e ricevere attraverso un anello

Materiale: palla di giornale accartocciato, nastro adesivo

La lotta degli stambecchi (Face-off)

Stando appoggiati su tre estremità cercare di toccarsi a vicenda mani o gambe con un giornale arrotolato (puck = togliere all'altro una palla di giornale accartocciato).



Lottare, azzuffarsi

più facile

- Lottare stando sulla pancia

più difficile

- Lottare da seduti con il giornale arrotolato tra i piedi

Materiale: giornali arrotolati, nastro adesivo

Slittovia (Discesa in slittino)

A turno stare seduti su un giornale e spingersi/tirarsi all'interno della palestra.



Scivolare, slittare

più facile

- Stare con la schiena appoggiata sul giornale e tirare i piedi

più difficile

- Mani su un giornale, piedi su un altro, muoversi in avanti riunendo braccia e gambe e poi allargandole come un bruco

Materiale: giornali come slittini, ev. nastro adesivo

Ritorno alla calma – Massaggio con piccoli colpi di giornale

Una persona è distesa sulla pancia, l'altra con piccoli colpi di giornale toglie fili d'erba e foglie (neve) dai vestiti.

Materiale: giornali arrotolati

Fonte: Ufficio federale dello sport UFSPÖ (ed.) (2021): Manuale G+S Basi. (Distribuito durante la formazione G+S)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPÖ