Sci di fondo: Canto e riscaldamento

Grazie a questo esercizio si crea una bella atmosfera e si prevengono gli infortuni. Inoltre si forgiamo i contatti sociali e si riducono le eventuali paure.

I bambini ballano sulla canzone «Il coccodrillo come fa» traducendo in movimenti le parole del testo. Il monitore aiuta dando alcune idee.

Testo per la canzone
oggi tutti insieme cercheremo di imparare come fanno per parlare fra di loro gli animali. Come fa il cane? Bau bau e il gatto? Miao. L'asinello? Hi hoo hi hoo. La mucca? Muuuuu. La rana? Cra cra. La pecora? Beee... E il coccodrillo?... E il coccodrillo?... Boh. Il coccodrillo come fa, non c'è nessuno che lo sa....

Naturalmente si può scegliere la melodia di un'altra canzone e adattare il testo.

Riscaldamento all'aperto
I bambini prendono subito freddo, non riescono a concentrarsi a lungo e si distraggono facilmente. Inoltre, se dovesse nevicare o soffiare un forte vento iniziano rapidamente a lottare per «sopravvivere». Ecco qualche proposta utile su come comportarsi in questi casi:
– la neve, la pioggia e il vento offrono delle ottime possibilità di fare delle esperienze positive;
– adattare l'abbigliamento e la lezione alle condizioni meteo;
– nella misura del possibile, i bambini devono stare con la schiena rivolta al vento. In caso di vento molto forte occorre cercare riparo nel bosco o dietro una collinetta;
– aumentare gradualmente l'intensità del riscaldamento sino a raggiungere il livello giusto per iniziare la parte centrale;
– evitare gli esercizi che esigono contatti al suolo con le mani; i guanti si bagnano rapidamente e i bambini rischiano di avere freddo per tutta la durata dell'allenamento;
– il passaggio alla parte centrale va eseguito in modo fluido;
– evitare fasi di raffreddamento e lunghe spiegazioni!

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO