

Pattinaggio su ghiaccio: Nel bosco

Una lezione che si articola sui diversi usi del bastone da hockey: come aiuto e attrezzo di allenamento. Inoltre può essere usata l'analogia tra gli alberi e i bastoni. A volte gli alberi sono verticali nel bosco e a volte sono distesi per terra.

Condizioni quadro

- Durata della lezione: 60 minuti
- Livello scolastico: dal 5° al 6° anno di scolarizzazione
- Livello di apprendimento: avanzati



Obiettivi di apprendimento

- Applicazione di competenze di base come: «agilità», «pattinare in avanti/all'indietro», «passare dal pattinaggio in avanti a quello indietro e viceversa», «capacità di equilibrio», «chassé in avanti/indietro».

Osservazioni: per la parte principale e il ritorno alla calma, ogni allievo ha un bastone da hockey. I bastoni devono essere adatti all'altezza degli allievi. Per questioni di sicurezza, spiegare bene agli allievi che il bastone va sempre tenuto con la pala verso il basso e che bisogna spingerlo sul ghiaccio, eccetto durante qualche esercizio specifico.

[Lezione: Nel bosco](#) (pdf)

Tecniche

→ [Elementi di base \(descrizione del movimento tramite illustrazioni\)](#)

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