

Pattinaggio su ghiaccio: Il mio primo programma libero

Nel pattinaggio artistico, durante le gare bisogna presentare un programma che è valutato dai giudici di gara e da una giuria tecnica. Nelle grandi competizioni nazionali e internazionali i pattinatori presentano sempre due programmi: uno corto, che consiste in elementi predefiniti, e uno libero dove ognuno sceglie gli elementi che desidera mostrare. La seguente lezione mostra come organizzare una lezione durante la quale i partecipanti possono creare e presentare un breve programma libero con le sequenze di movimenti apprese.

Condizioni quadro

- Durata della lezione: 60 minuti
- Livello scolastico: dal 3° al 6° anno di scolarizzazione
- Livello di apprendimento: principianti con buone basi

Obiettivi di apprendimento

- Creare una sequenza fluida con gli elementi appresi.
 - Ricordarsi una sequenza semplice di movimenti.
- Osservazioni: è importante che tutti abbiano spazio a sufficienza e che nessun ostacolo si trovi sul ghiaccio. ghiaccio, perché a seconda della loro età, i bambini non riescono a concentrarsi sul compito da svolgere e anche sulle persone o sugli oggetti presenti sul ghiaccio. Si consiglia di usare una musica con un ritmo orecchiabile e non troppo elevato.



Osservazioni: è importante che tutti abbiano spazio a sufficienza e che nessun ostacolo si trovi sul ghiaccio. ghiaccio, perché a seconda della loro età, i bambini non riescono a concentrarsi sul compito da svolgere e anche sulle persone o sugli oggetti presenti sul ghiaccio. Si consiglia di usare una musica con un ritmo orecchiabile e non troppo elevato.

Varianti

Facile

- Concatenare elementi conosciuti e noti in una sequenza semplice senza movimenti delle braccia e senza musica.

Medio

- Concatenare elementi conosciuti e noti in una sequenza semplice con semplici movimenti delle braccia e a ritmo di musica. •.

Difficile

- Creare una sequenza con elementi noti, completata da creazioni individuali con movimenti delle braccia articolati e una posizione iniziale e finale a ritmo di musica.

[Lezione: Il mio primo programma libero](#) (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