

# Pattinaggio su ghiaccio: Pattinaggio a squadre

Il pattinaggio su ghiaccio è anche una disciplina di squadra. In gergo, si parla di «Synchronized Skating». Sedici persone eseguono contemporaneamente un programma a ritmo di musica. Non appena le basi del pattinaggio su ghiaccio sono acquisite, gli allievi possono eseguire anche tanti esercizi suddivisi in squadre e questa lezione fornisce delle idee al riguardo. Alla fine è possibile unire i singoli elementi per creare una piccola sequenza in gruppo.

## Condizioni quadro

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



## Obiettivi di apprendimento

- Applicare le nozioni di base del pattinaggio su ghiaccio in gruppo, tenendosi per mano o per le spalle.
- Presentare quanto appreso durante una breve sequenza di movimenti.

**Osservazioni:** il docente deve prima di tutto spiegare agli allievi come devono tenersi per mano o per le spalle. Si consiglia di riservare tutta la pista di ghiaccio per questa lezione, che può essere svolta anche con la musica se c'è un impianto a disposizione e se i responsabili della pista lo permettono.

[Lezione: Pattinaggio a squadre](#) (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**