

Sci di fondo: Riscaldarsi in un incantesimo

Grazie a questo esercizio ludico di riscaldamento all'aperto i bambini interagiscono e curano i primi contatti sociali in un mondo fatato.

Il troll trasforma tutti con la sua bacchetta magica in un animale o in un personaggio delle fiabe, che può essere riconosciuto da movimenti specifici. Una fata può sciogliere l'incantesimo solo se riesce a indovinare l'animale o il personaggio riprodotto.

Osservazione:

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;

Varianti

- Tutti si muovono liberamente e quando si è toccati ci si trasforma in una scultura di ghiaccio;
- Due fate liberano dagli incantesimi disegnando un cerchio con le mani attorno alla scultura.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO