

## Sci di fondo: Chi sei?

**Gli esercizi di riscaldamento servono a creare una bella atmosfera, a preparare il corpo e a prevenire gli infortuni. Con i primi contatti sociali si possono eliminare le paure. Consigli utili per il riscaldamento all'aperto.**

Un troll scende dal grande Nord per conoscervi e vi invita a pronunciare il vostro nome accompagnandolo a un movimento originale. Tutti ripetono il nome e il movimento eseguito sino all'ultima presentazione.

**Osservazione:**



Un modo di presentarsi originale e divertente.

**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**