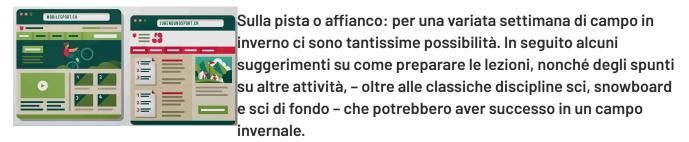
## Campi invernali – Attività variate: Preparare e progettare



Un programma su misura: Insieme si discutono e si testano i giochi di riscaldamento, gli esercizi ludici con gli sci, lo snowboard e gli sci di fondo e forme di organizzazione diverse. Vengono fissate le informazioni necessarie per realizzare delle attività sulle piste da sci, come p.e. la costruzione di un trampolino o la preparazione di una gara. Ma si ricordano anche le regole FIS e le direttive SKUS nonché il comportamento da adottare in caso di incidente.

Lezioni: Questo modello di pianificazione mostra gli aspetti e i nodi essenziali di una lezione.

## **Downloads**

<u>Panoramica lezioni di sci (pdf)</u> <u>Panoramica lezioni di snowboard (pdf)</u>

## Mi porto appresso:

- foglietto per le emergenze (doc)
- materiale didattico necessario
- un quaderno per gli appunti
- · coltellino tascabile, tool multifunzione
- barrette di cioccolato
- bevande (idealmente in un thermos)



Ufficio federale dello sport UFSPO