

Sci di fondo: Variazioni

I bambini apprezzano molto le nuove avventure. Con questo esercizio hanno l'occasione di sfogare la loro creatività affrontando diverse sfide.

Gli esercizi in movimento favoriscono le variazioni e permettono di sfruttare a fondo la creatività dei bambini. Si creano sempre nuove sfide e opportunità di apprendimento.



Varianti

- Ripartire il peso equamente su entrambi gli sci, flettere leggermente le ginocchia, spalle rilassate.
- Stare in equilibrio dapprima su una gamba e poi sull'altra.
- Avanzare introducendo la posizione del Telemark.
- «Alzarsi e abbassarsi» e mentre si avanza raccogliere da terra neve, guanti, ecc.
- Treno lumaca in gruppo: posizione spazzaneve con mani appoggiate sui fianchi o sulle spalle del compagno che precede.

Osservazioni:

Equilibrio costante

Sugli sci di fondo ci si bilancia costantemente su una gamba sola. Un movimento che sollecita l'equilibrio instabile perché la neve non è una superficie uniforme. Un buon ritmo e la capacità di riconoscere i vari tipi di neve sono pure di grande aiuto dal profilo del senso motorio. Orientamento e reazione sono ugualmente fattori essenziali.

Il principio della variazione

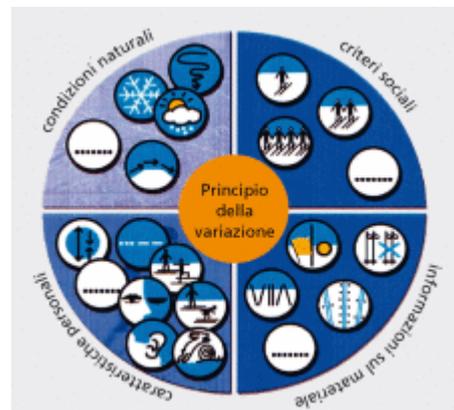
Ogni esercizio descritto in questo inserto pratico può essere reso più difficile o più facile attraverso il principio della variazione:

Condizioni naturali = segnaletica, condizioni meteorologiche e della neve, pista di fondo e tracce

Criteri sociali = esercizi individuali, a coppie o in gruppo

Caratteristiche personali = con gli occhi chiusi o aperti, accovacciati o sulla punta dei piedi, rapidi o lenti, uno contro l'altro o uno con l'altro, ecc.

Informazioni sul materiale = con o senza bastoni, con uno o con due sci, palle, bandierine, bastoni, diversi tipi di tracce, ecc.



Il principio della variazione.

Fonte: Insetto pratico «mobile» 58/2008, Harry Sonderegger, Regina et Nic Kindschi



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO