

Pattinaggio su ghiaccio: Quartiere residenziale

Questa lezione permette di applicare ed esercitare diverse competenze di base del pattinaggio su ghiaccio. La lezione si basa su un'immagine sola ed è destinata ai principianti dall'età prescolare (1° e 2° anno di scolarizzazione) fino al 4° anno di scolarizzazione. Si pattina sempre in avanti. Questa idea di fondo può anche essere adattata per gli allievi più grandi (5°- 6° anno di scolarizzazione).

Condizioni quadro

- Durata della lezione: 60 minuti
- Livello scolastico: dal 1° al 4° anno di scolarizzazione
- Livello di apprendimento: principianti



Obiettivi di apprendimento

- Applicare in modo ludico le competenze di base «pattinare in avanti e in cerchio», «frenare in avanti», «restare in equilibrio».
- Migliorare la gestione dei movimenti fisici (competenze di coordinazione).

Osservazioni: la lezione si basa sull'immagine della casa (rappresentata da un cono). All'inizio della lezione, ogni allievo riceve un cono. I coni possono anche essere segnati con numeri/etichette (numero di casa). In questo modo è più facile ritrovare la propria casa e anche creare altri esercizi basati su numeri semplici.

[Lezione: Quartiere residenziale](#) (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