

## Inserto pratico 58: Sci di fondo Kids

**Lo sci di fondo non è semplicemente una disciplina «macina chilometri». Ma piuttosto uno sport che sollecita contemporaneamente corpo e mente. Le forme a disposizione sono variate e garantiscono esperienze entusiasmanti.**

Scivolare sulla neve in mezzo alla natura, sentendo corpo e mente che lavorano. Lo sci di fondo spinge a confrontarsi continuamente con i movimenti da compiere cercando nel contempo la forma ottimale. È questo il mondo di chi lo pratica. E la motivazione la si coltiva man mano, sorretti da sci e bastoni.



Stiamo parlando di un'attività variata di origini scandinave che impegna corpo e mente nella stessa misura e si presta molto bene ad essere introdotta nelle lezioni di educazione fisica. Le possibilità a disposizione dei fondisti sono molteplici. In gara, ci si misura con gli avversari cercando di raggiungere il più in fretta possibile il traguardo lungo un percorso molto irregolare. Le distanze da percorrere sono diverse e ricche di sprint e di tratti di resistenza estrema che durano diverse ore. Lo sci di fondo è anche una fra le specialità che compongono diverse discipline, come il biathlon, la combinata nordica, lo sciorientamento e il triathlon invernale.

### Divertirsi su esili lame

Se ai bambini viene chiesto cos'è lo sci di fondo, spesso evocano immagini di competizioni viste alla televisione. «Si corre velocemente nel bosco uno dietro l'altro, dondolando di qua e di là con fatica.» Ma l'immagine di uno sport individuale, che costringe i corridori ad avanzare in fila indiana è incompleta e ormai superata! Se i bambini hanno la possibilità di avvicinarsi in gruppo a questo sport le opportunità di arricchimento sono enormi.

Lo sci di fondo è una disciplina di tendenza e probabilmente la più completa che esista grazie alle varie tecniche che permettono di avanzare sulla neve. Una tesi questa che risulta dalle funzioni degli strumenti utilizzati. I talloni liberi e il materiale leggero permettono, infatti, un'andatura naturale e senza limiti.

### Idee per la lezione

Questo inserto pratico fornisce una visione d'insieme della disciplina e delle idee destinate ai docenti che vogliono praticarla con bambini dai 5 ai 10 anni. La versatilità di questo sport aumenta anche il potenziale della lezione durante la quale possono essere integrati e sfruttati tutti i settori, dalla pedagogia, soprattutto quella esperienziale, fino ai concetti metodologico-didattici e legati alla motricità sportiva. Tutti gli esercizi presentati di seguito possono essere svolti con l'equipaggiamento classico o specifico da skating.

[Inserto pratico 58: Sci di fondo Kids \(pdf\)](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**