

## Sci di fondo: Lezione con bambini

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



Lo sci di fondo è uno sport stimolante anche per i bambini.

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 sci orientamento 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.

[Lezioni, esercizi e approfondimenti sullo sci di fondo in questo sommario](#)

### Idee per la lezione



Una lezione di sci di fondo adatta ai

Conoscere e rispettare la natura dei bambini è la condizione sine qua non bambini non può che essere divertente. per costruire delle lezioni adatte a loro e al loro sviluppo. Perciò, al centro delle considerazioni seguenti, vi è la conoscenza delle possibilità di sviluppo e delle esigenze fisiche e psichiche che la disciplina impone.

Benefici che i bambini traggono dallo sci di fondo sono molteplici. In primo piano ci sono il piacere di fare movimento, di fornire una prestazione e di progredire individualmente e/o in gruppo.

Il piacere di fare movimento funge da stimolo in un cerchio virtuoso, perché motiva costantemente a testare e a esercitare, ciò che porta a dei risultati e di conseguenza a rafforzare la fiducia nei propri mezzi, sensazione che a sua volta stimola il piacere di muoversi.

Affinché il cerchio produca dei risultati concreti è necessario che la lezione di educazione fisica sia adattata al livello dei bambini.

*Testo: Harry Sonderegger, Nic Kindschi*

### **Consigli metodologici**

I bambini riescono a spostarsi con gli sci di fondo prima ancora di essere consapevoli di cosa stiano facendo.

- Imparare è molto più importante di insegnare.
- I bambini non sono dei piccoli adulti, non bisogna dimenticare che vivono in un mondo tutto loro.
- Sfruttare la neve fresca per giocare.
- Evitare le spiegazioni lunghe; mostrare gli esercizi e invitare i bambini a imitarli (devono sempre essere in movimento).
- Parlare utilizzando le immagini, spiegare con delle metafore e muoversi tutti contemporaneamente.
- Coinvolgere i bambini nella scelta dei giochi da proporre; anche i più piccoli hanno delle buone idee e se quelle formulate da loro sono prese in considerazione si divertono ancora di più.
- Scomporre i giochi complessi in più parti e introdurle man mano permette di costruire il gioco adattandolo al livello del gruppo e di evitare lunghe spiegazioni.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**