

Sci di fondo: Parata di palle di neve

Questo esercizio ludico con una palla di neve permette ai bambini di riscaldarsi e di migliorare i movimenti e l'equilibrio sulla neve.

I bambini formano una palla di neve e si spostano attorno al campo da gioco tenendola in mano. Tenere la palla di neve in equilibrio sulla testa, lanciarla e riprenderla, facendola passare attorno ai fianchi o sotto le ginocchia rappresenta una vera e propria sfida che ai bambini piace cogliere.



Osservazione:

Riscaldamento all'aperto

I bambini prendono subito freddo, non riescono a concentrarsi a lungo e si distraggono facilmente. Inoltre, se dovesse nevicare o soffiare un forte vento iniziano rapidamente a lottare per «sopravvivere». Ecco qualche proposta utile su come comportarsi in questi casi:

- La neve, la pioggia e il vento offrono delle ottime possibilità di fare delle esperienze positive;
- Adattare l'abbigliamento e la lezione alle condizioni meteo;
- Nella misura del possibile, i bambini devono stare con la schiena rivolta al vento. In caso di vento molto forte occorre cercare riparo nel bosco o dietro una collinetta;
- Aumentare gradualmente l'intensità del riscaldamento sino a raggiungere il livello giusto per iniziare la parte centrale;
- Evitare gli esercizi che esigono contatti al suolo con le mani; i guanti si bagnano rapidamente e i bambini rischiano di avere freddo per tutta la durata dell'allenamento;
- Il passaggio alla parte centrale va eseguito in modo fluido;
- Evitare fasi di raffreddamento e lunghe spiegazioni!

Varianti

- In fila gli uni dietro agli altri passarsi la palla di neve con un movimento ondoso, sopra la testa, fra le gambe, in avanti, all'indietro;
- Due bambini cercano di passarsi la palla di neve mentre corrono.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO