

Inline Kids: Corso di perfezionamento

Le premesse per un corso di perfezionamento variano molto a seconda del numero dei bambini, delle unità didattiche disponibili, del livello dei partecipanti. Con queste quattro lezioni modello, i bambini possono essere portati a un livello considerevole di pattinaggio in linea.



Ogni lezione è suddivisa in tre parti: introduzione, parte principale, ritorno alla calma.

Materiale necessario

- Organizzazione: fischietto, farmacia, nastro adesivo, penna, gesso, cacciavite.
- Materiale didattico: coni di varie dimensioni, palline/piccoli oggetti, pettorine, paletti, funi

Osservazioni:

- Suggestioni per l'organizzazione delle lezioni: integrare nel medesimo esercizio diversi gradi di difficoltà dello stesso settore di apprendimento / dello stesso diploma di pattinaggio in linea
- La verifica dei diplomi di pattinaggio in linea deve essere integrata nella lezione.

Di seguito, quattro lezioni modello di 1,5 ore per un corso di perfezionamento, con i tempi, settori di apprendimento, le postazioni e gli esercizi. Si rinuncia volontariamente alla descrizione dei singoli esercizi, che figura già al capitolo Postazioni.

Esempio di unità di apprendimento

I seguenti allenamenti sono indicati per un corso di perfezionamento.

Condizioni quadro

- Durata: 90 minuti per lezione
- Numero bambini: ca. 6 fino a 16 (considerare le differenze di livello, ev. coinvolgere altri docenti)
- Età: dai 4 anni circa (preferibilmente con conoscenze di base)

Obiettivi di apprendimento

- Ampliamento della tecnica di base del pattinaggio in linea, saper eseguire gli esercizi dei diplomi base, bronzo o argento

Allenamento 1

Tempo	Settore	Postazione	Esercizi
5'			Saluto – Presentazione docente, obiettivi, organizzazione
5'	Basi	<u>Materiale</u>	Controllo materiale, concerto
5'	Basi	<u>Alzarsi</u>	Alzarsi/sedersi, Posizione a V e ad A
15'	Coordinazione	<u>Circo</u> <u>Equilibrio</u>	Diverse forme di pattinaggio in cerchio: Vicolo stretto, piroette, cowboy, palloncini, chiocciola, claudicante,
15'	Curve	<u>Slalom</u>	Diverse varianti di slalom in corsia applicando il principio di rotazione Slalom a piedi pari Slalom unilaterale Curve ampie
10'	Pausa		
10'	Team work	<u>Pattinare in squadra</u>	A spasso con il cane
15'	Giochi	<u>Inseguimento</u>	Acchiappino Pacchetti e alberi
5'	Giochi	<u>Rituali</u>	Tunnel

Allenamento 2

Tempo	Settore	Postazione	Esercizi
15'	Team work	<u>Pattinare in squadra</u>	Trenino, in due, quattro o più pattinatori
20'	Coordinazione	<u>Equilibrio</u>	Diverse varianti di equilibrio in corsia applicando il principio di rotazione Claudicante Equilibristi all'opera - percorrere lunghe distanze su una gamba Piccole acrobazie su ruote Nanetti
15'	Coordinazione	<u>Retromarcia</u>	Avanti e indietro, Spinte di incoraggiamento
10'	Pausa		
15'	Basi	<u>Frenata</u>	Frenata con il freno tampone nell'erba > ripetere Frenata a dondolo > Introduzione Frenata ad aratro > Introduzione Gioco: Un, due, tre, stella!
10'	Pattinare	<u>Speedy</u>	Pattinare rapidamente svolgendo altre azioni
5'	Giochi	<u>Rituali</u>	Tunnel con congedo: curva, frenata, saluto col piede

Allenamento 3

Tempo	Settore	Postazione	Esercizi
10'	Giochi	<u>Giochi con curve</u>	Salvami dall'8: pattinare formando un 8, poi passare all'inseguimento
20'	Evoluzioni	<u>Salti</u>	Diverse varianti di salti in corsia applicando il principio della rotazione: Superare l'ostacolo con un passo Saltare al di là dell'ostacolo Saltare con un piede Osservazione: iniziare nell'erba (su una superficie morbida)- posizione delle braccia corretta, molleggiare
10'	Basi	<u>Stop!</u>	Festival della frenata Osservazione: dapprima esercitarsi individualmente, poi organizzare una piccola competizione
10'	Pausa		
35'	Coordinazione	<u>Percorsi</u>	Percorsi con esercizi per il diploma di pattinatore Varianti: percorso individuale, sotto forma di gara a

Tempo	Settore	Postazione	Esercizi
			inseguimento, a tempo, senza errori Diversi gradi di difficoltà
5'	Giochi	<u>Rituali</u>	Flashmob con musica a scelta, sotto forma di circo

Allenamento 4

Tempo	Settore	Postazione	Esercizi
10'	Giochi	<u>Hockey</u>	Hockey con le scarpe da ginnastica
10'	Evoluzioni	<u>Rotazioni</u>	Rotazione camminata Rotazione di 180° e 360°
10'	Curve	<u>Curve à gogo</u>	Clessidra (in entrambe le direzioni)
10'	Pausa		
10'	Giochi	<u>Curve</u>	Dado fortunato
30'	Coordinazione	<u>Percorsi</u>	Percorsi con esercizi per l'ottenimento del diploma di pattinaggio in linea Il docente osserva e valuta i singoli esercizi tramite <u>l'apposito modulo</u> (xls) per l'ottenimento del diploma
10'		<u>Diploma di pattinaggio in linea</u>	Conclusione: consegna del diploma di pattinaggio in linea - celebrazione con accompagnamento musicale

Fonte: Gabi Schibler, Motionline GmbH



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO