Sci – Agire: Il nano e il gigante

Le immagini del nano e del gigante in questo contesto sono utilizzate innanzitutto per spiegare la differenza fra l'estensione e la flessione. Insieme ai bambini si possono inventare delle storie con entrambi i personaggi e utilizzarle come filo conduttore.

Illustrazione: Leo Kühne

Il nano e il gigante sono uno di fronte all'altro e i bambini li devono imitare. Il gigante deve piegarsi per poter parlare con il nano. Quest'ultimo, da parte sua, deve tendersi per poter raggiungere il gigante. Il gigante fittizio è al centro mentre il nano gli corre attorno svolgendo diversi compiti. Insieme ai due personaggi si possono utilizzare in modo mirato altri movimenti chiave (ad es. il nano si appoggia al gigante > movimento chiave: traslazione/angolazione) oppure diverse forme (ad es. forme combinate o forme di salto).

Varianti

- In coppia, i bambini fanno un gioco di ruoli (il nano scia dietro il gigante e cerca di passargli fra le gambe, ecc.).

più facile

- Optare per una zona pianeggiante. Il nano gratta la barba del gigante oppure gli fa il solletico alle dita dei piedi.

più difficile

- Il nano salta e cerca di mettere il berretto al gigante.

Agire – Un approccio proattivo ai movimenti chiave permette ai bambini di imparare meglio a traslare e a saltare. Piegare e tendere in modo dinamico le articolazioni dei piedi, delle ginocchia e delle anche aiuta anche a calibrare la pressione. Sciando in modo attivo, i bambini riescono ad adattarsi meglio alla morfologia delle piste e imparano a generare in modo ludico le forze interne e a sfruttare quelle che si esercitano all'esterno.

Fonte: Domenic Dannenberger, capodisciplina G+S Sci

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO