Campi di sport sulla neve – Insegnamento: Variato e strutturato

La riuscita di un campo di sport sulla neve non dipende unicamente da una minuziosa pianificazione e da una scelta ponderata di attività da proporre. Si basa anche su una comunicazione strutturata e tempestiva al gruppo di monitori.

Il gruppo di monitori si ritrova il giorno precedente l'inizio del campo nella località sciistica in questione per conoscersi e controllare di persona lo stato delle piste (ev. snowpark) e le condizioni della neve. Il monitore sportivo informa sulle direttive Gioventù+Sport, visto che è questa istituzione a finanziare parte della settimana. Il primo giorno va sfruttato per comunicare i messaggi principali (organizzazione, impostazione delle lezioni, disposizioni varie) agli altri monitori.

Un programma su misura

Insieme si discutono e si testano i giochi di riscaldamento, gli esercizi ludici con gli sci, lo snowboard e gli sci di fondo e forme di organizzazione diverse. Un filmato fornisce le informazioni necessarie per realizzare delle attività sulle piste da sci, come la **costruzione di un trampolino** o la **preparazione di una gara**. Ma ricorda anche le regole FIS e le direttive SKUS nonché il comportamento da adottare in caso di incidente.

Il supporti didattici in formato tascabile sullo **sci**, sullo **snowboard** e sullo **sci di fondo** così come gli appunti presi durante la loro formazione aiutano i monitori durante la preparazione del corso.

Sulle piste i monitori devono portare con sé il manuale didattico e un quaderno di appunti, oltre che una farmacia e la scheda d'emergenza. Un coltello tascabile, qualche attrezzo per regolare il materiale e una tavoletta di cioccolata entrano comodamente in un marsupio. Se si opta anche per lo zaino si può preparare anche una thermos. In questo modo il gruppo di monitori è pronto a trascorrere una settimana istruttiva e ricca di esperienze.

In pista

La prima discesa è sempre preceduta da un efficace riscaldamento in ogni gruppo, sia esso formato da sciatori o da amanti dello snowboard. Il momento può pure essere sfruttato per definire un obiettivo molto importante, ovvero che nessun membro del gruppo deve ritornare a casa infortunato!

Durante la lezione si alternano fasi di apprendimento e di esercizi con momenti di discese in libertà. Le fasi di apprendimento vengono sfruttate per esporre i contenuti dei supporti didattici relativi agli sport sulla neve. Grazie alla lezione svolta il primo giorno, i monitori sanno quali esercizi si prestano meglio ai diversi contenuti. In

questo modo i giovani sciatori e snowboarder beneficiano di lezioni di alto valore qualitativo che permettono loro di compiere quotidianamente dei progressi.

Seguire una **formazione di base** e di **moduli di specializzazione G+S** nella disciplina corrispondente e una buona preparazione con il gruppo di monitori sono condizioni indispensabili per garantire un insegnamento di qualità.

Aiuti didattici

- **Forme di organizzazione «Valutazione degli allievi»** (vidéo)
- **Programma di un campo di sport sulla neve** (xls)
- **Lista di controllo «Concezione di un campo» e «Contenuti del corso»** (pdf)
- **Lista di controllo «Informazioni al gruppo di monitori»** (pdf)

Esercizi, lezioni, test

- **Sci**
- **Snowboard**
- **Sci di fondo**

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO