

# Sci e snowboard con i bambini: Risvegliare l'entusiasmo sin dall'inizio

Secondo il rapporto «Sport Svizzera 2008», lo sci e lo snowboard figurano sempre in cima alla classifica delle attività fisiche più amate dalla popolazione svizzera. In questo tema del mese spieghiamo come sia facile riuscire ad appassionare anche i più piccoli a questi sport.



In Svizzera le lezioni di sport sulla neve si basano su manuali didattici, esercizi ludici e su un approccio interdisciplinare. (Foto: Swiss-Ski)

A tutti una volta o l'altra è capitato di vedere dei piccoli sciatori in erba fare le prime discese sulla neve in un asilo sugli sci «Snowli Park», assistiti da maestri di sci competenti. Oltre alle scuole di sci, esistono anche delle società e degli sci club che in estate e in autunno preparano i bambini alla stagione invernale proponendo loro delle attività polisportive per stimolarli ad affrontare le piste da sci e i Park and Pipe.

## Maestri di sport sulla neve per bambini dal 2002

Swiss Snowsports (in tedesco) – la federazione mantello per la formazione in ambito di sport sulla neve – si occupa da tempo della formazione di maestri di sport sulla neve per bambini e dal 2002 offre dei corsi specifici (in tedesco).

Il manuale didattico per l'insegnamento ai bambini che ne risulta accompagna i più piccoli dallo Swiss Snow Kids Village fino alla Swiss Snow League con dei test di prestazione specifici. Il manuale didattico, che poggia sui concetti d'insegnamento degli sport sulla neve, è destinato soprattutto agli allenatori di sci club e società che lo utilizzano come base per preparare le lezioni sulla neve con i bambini.

## Un lavoro interdisciplinare

In base ai «Racing Basics» di [Swiss-Ski](#), è stato redatto un documento di lavoro – destinato all’allenamento dei bambini e pubblicato nel supplemento [«Academy»](#) della rivista specializzata «Swiss Snowsports» – in collaborazione con Swiss Snowsports..

Le «Racing-Basics» sono state elaborate in relazione con la formazione per [formazione per monitori di club di Swiss-Ski](#) (in tedesco) e con quella di [monitori G+S-Kids](#) (in tedesco) in ambito di sport sulla neve e sono rappresentate in modo specifico nelle discipline, in base alla filosofia di G+S-Kids.

L’obiettivo della documentazione didattica che ne risulta è di mostrare delle similitudini fra le discipline sci alpino, snowboard e sci di fondo e stimolare a svolgere un lavoro interdisciplinare. Un altro scopo è di offrire ai monitori che lavorano con i bambini delle direttive che permettano loro di impartire delle lezioni sulla neve mirate, ludiche e variate.

## Un pratico aiuto per le lezioni

In questo tema del mese presentiamo un estratto della documentazione didattica, limitandoci però alle discipline sci alpino e snowboard per l’età G+S-Kids dai 5 ai 10 anni. Al sito [www.mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch) sono pure disponibili dei contenuti (esercizi, lezioni, aiuti) per lo [sci di fondo](#).

Questa lista contiene i contenuti relativi ai temi dello sci e dello snowboard.

### Tema del mese

[Sci e snowboard con i bambini](#) (pdf)

### Articoli

- [Dal generale al dettaglio](#)
- [Aspetti legati alla sicurezza](#)

### Aiuti

- [Modello per la pianificazione delle lezioni](#)
- [Insegnare con le immagini](#)

### Esercizi

#### Posizionare – Snowboard

- [Succo di frutta](#)
- [Ascensore immaginario](#)

#### Posizionare – Sci

- La ballerina e il lottatore di Sumo
- Freno e acceleratore

#### Agire - Snowboard

- Su e giù
- Forcella

#### Agire - Sci

- Il nano e il gigante
- Carrucola e carrello elevatore

#### Stabilizzare - Snowboard

- Via le mani
- Budino o ghiacciolo?

#### Stabilizzare - Sci

- Il piccolo capraio
- Il gioco con l'elastico

#### Lezioni Sci

- Lezione 1: Scoprire l'ambiente neve
- Lezione 2: Vivere il pendio
- Lezione 3: Esercizi di abilità su pendii facili
- Lezione 4: Cambio di direzione e curve
- Lezione 5: Il libro della giungla
- Lezione 6: Vivere l'equilibrio
- Lezione 7: Saltare
- Lezione 8: Curvare - La star del freestyle
- Lezione 9: Vivere il ritmo
- Lezione 10: Percorsi sicuri

#### Lezioni Snowboard

- Lezione 1: Esplorare lo spazio neve
- Lezione 2: Esplorare la pista
- Lezione 3: Esercizi di abilità su una pista facile
- Lezione 4: Vivere il cambio lamina
- Lezione 5: Il libro della giungla
- Lezione 6: Vivere l'equilibrio
- Lezione 7: Saltare
- Lezione 8: Girare - la star del freestyle
- Lezione 9: Vivere il ritmo
- Lezione 10: Percorsi sicuri

#### Test

- Preparazione dei test su sei livelli

---

Fonte: G+S – Gioventu+Sport



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**