

## Sci di fondo: Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche

Le forme caratteristiche sono modelli di movimento e di comportamento che si osservano in situazioni sportive concrete legate allo sci di fondo. I modelli di movimenti e di comportamento osservabili nello sci di fondo si possono suddividere in sei forme caratteristiche, le quali si possono trovare in tutte le fasi FTEM anche se con gradi di consolidamento diversi: ad esempio, una discesista esperta affronta un percorso circolare vallonato in modo più efficiente rispetto a uno sciatore che ha ancora paura delle discese.



La forma di movimento osservabile è tuttavia la stessa. Di conseguenza, per te nel ruolo di monitrice o monitore Sci di fondo le forme caratteristiche rappresentano una guida. Esse fungono da orientamento per la pianificazione e lo svolgimento della tua lezione. Di seguito trovi forme di esercizio adeguate a tutte le forme caratteristiche. In questo modo durante i tuoi allenamenti promuovi uno sviluppo completo dei bambini e dei giovani.

Le forme di allenamento sono sempre strutturate allo stesso modo, per aiutarti a comprenderle con facilità e a organizzare le tue lezioni in modo funzionale e interessante. A seconda delle circostanze, della situazione e del livello di apprendimento dei bambini e dei giovani impiegherai metodi e approcci diversi per trasmettere le forme di allenamento in modo adeguato ed efficiente. Inoltre, le informazioni supplementari ti forniscono consigli preziosi da parte di esperte ed esperti.

## Forme di allenamento per...

- [Gestire la situazione in modo responsabile](#)
- [Scoprire la neve in modo ludico e muoversi sulla neve in modo variato](#)
- [Sciare e frenare in modo sicuro e autonomo](#)
- [Sciare in modo efficiente e dinamico](#)
- [Sciare in discesa in modo variato](#)
- [Saltare e atterrare in sicurezza](#)

## Altri esercizi e giochi

Nell'opuscolo «Best Practice Nordic» (in tedesco e francese) troverai tante idee per insegnare lo sci nordico ai bambini. Sfoglia i vari capitoli e scopri una serie di esercizi e giochi sugli sci di fondo. Best Practice Nordic contiene anche interessanti spunti per il salto con gli sci e il biathlon.

- [Da scaricare](#)

---

Fonte: Altherr, M., Pichard, L. et al. (2023): Manuale Sci di fondo. Bambini e giovani. Macolin: Ufficio federale dello sport UFSPÖ



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPÖ