

Sci di fondo – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Gestire la situazione in modo responsabile

Fondiste e fondisti tengono conto degli elementi fondamentali della situazione in cui si trovano, facendo attenzione ai fattori situativi e personali e agli aspetti norma

Sommario

- [Roulette](#)
- [Staffetta con l'attrezzatura](#)
- [Pesca sul ghiaccio](#)
- [Pallaluna](#)
- [Rituale: analisi del giorno](#)

Roulette



Questa forma di gioco serve a conoscere gli altri partecipanti e come introduzione alla lezione.

Bambini e giovani si dispongono in modo da formare due cerchi concentrici. Ciascun bambino o giovane del cerchio interno ha di fronte un bambino o giovane del cerchio esterno, con cui forma una coppia. Le coppie rispondono alle tue domande in modo spontaneo e sintetico. A ogni domanda il cerchio interno ruota di una posizione in senso orario, così da formare sempre nuove coppie.

Possibili domande:

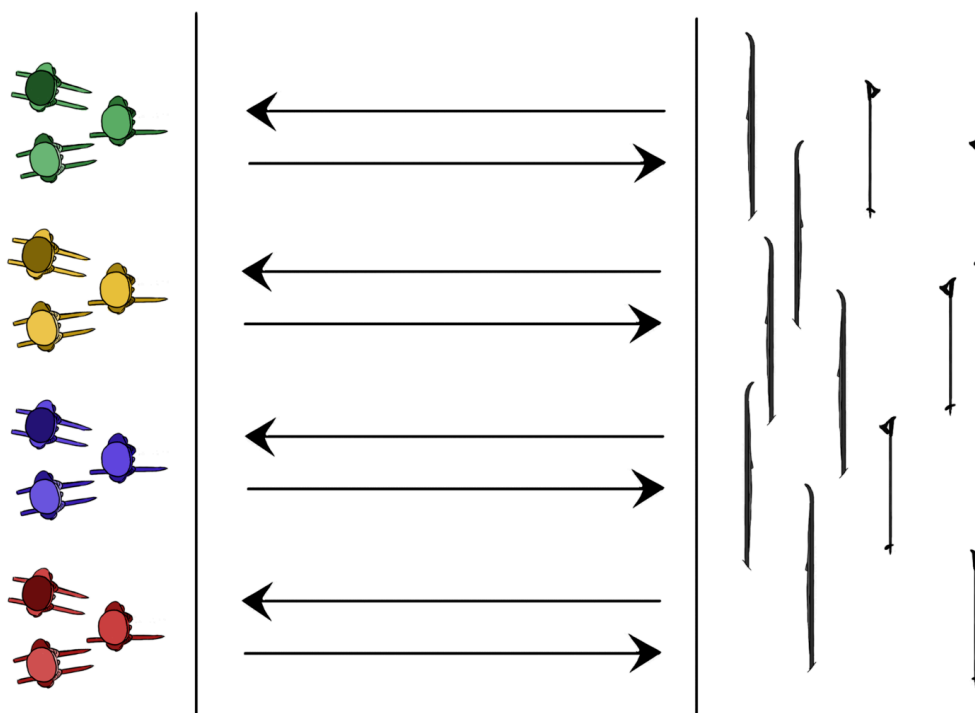
- Come ti chiami?
- Qual è il tuo gioco preferito o la tua disciplina sportiva preferita?
- Come quale animale vorresti poterti muovere?
- Hai già fatto parte di un gruppo sportivo prima di questo?
- Cosa fai dopo la scuola?
- Con chi abiti?
- Cosa ti motiva in questo momento (ad es. un movimento del corpo o le proprie emozioni)?

Varianti

- Far scegliere le domande ai partecipanti
- Tutti si muovono liberamente e quando ci si incrocia ci si fa una domanda

[Vai al sommario](#)

Staffetta con l'attrezzatura



I partecipanti imparano a mettere e togliere gli sci da soli e ad avere cura della propria attrezzatura.

Uno dopo l'altro, i bambini e i giovani di ciascuna squadra avanzano verso un punto marcato dove depositano i seguenti attrezzi:

- 1° giro: primo bastoncino
- 2° giro: secondo bastoncino
- 3° giro: primo sci
- 4° giro: secondo sci

Quindi rimettono l'attrezzatura procedendo in ordine inverso. Vince la squadra che per prima rimette di nuovo tutta l'attrezzatura.

Varianti

- Variare il terreno
- Inserire degli ostacoli
- Tutti contro tutti invece della staffetta
- Ordine degli attrezzi a scelta dei partecipanti

Informazioni supplementari, consigli: In generale, le staffette stimolano la dinamica di gruppo. Alla fine di una lezione, svolgere solo la prima parte della staffetta (deposito dell'attrezzatura)

Materiale: Materiale di demarcazione

[Vai al sommario](#)

Pesca sul ghiaccio



I partecipanti trovano insieme delle soluzioni, si mettono d'accordo e decidono cosa fare.

Con una corda, forma un cerchio che rappresenta il buco nel lago ghiacciato. In mezzo al cerchio ci sono i pesci (secchio con animali di peluche, anelli, palline da tennis, ecc.). Per non cadere nell'acqua, i partecipanti non possono entrare nel cerchio. Per pescare i pesci, ogni gruppo ha a disposizione un secondo secchio (per trasportare i pesci pescati), una cordicella, bastoni da unihockey e rotolini di cartone (della carta igienica o della carta assorbente da cucina).

I partecipanti possono infilare questi oggetti nel buco, ma senza che tocchino il suolo. L'obiettivo è pescare i pesci senza far uscire il secchio dal cerchio.

Variante

- Variare il materiale (ad es. frisbee, racchette da tennis, asciugamani)

Materiale: Secchio, palline da tennis, bastoni da unihockey, corde

[Vai al sommario](#)

Pallaluna



Durante questo esercizio i partecipanti allenano la cooperazione e la rapidità di reazione.

Il gruppo ha il compito di lanciare più in alto e più spesso possibile (verso la luna) un pallone da mare senza bloccarlo. Nessun giocatore può toccare il pallone due volte di seguito. Ogni contatto con la palla conta un punto, fino a quando il pallone non cade a terra.

Varianti

- Nelle giocate successive provare a superare il punteggio ottenuto come gruppo
- Utilizzare tipi di palle che fanno aumentare la velocità del gioco (ad es. softball, pallavolo)
- Bloccare la palla e trattenerla per due secondi al massimo

Materiale: Pallone da mare o palloncino

[Vai al sommario](#)

Rituale: analisi del giorno



Questo rituale aiuta bambini e giovani a percepire con consapevolezza i fattori situativi e a riflettere sul proprio benessere e sull'atmosfera nel gruppo.

Fai domande concrete sul benessere dei partecipanti e sull'atmosfera nel gruppo, ad esempio:

- Come ti sei sentito oggi?
- Cosa hai fatto particolarmente bene oggi?
- Cosa vorresti far meglio la prossima volta?
- Come contribuisce a un'atmosfera positiva nel gruppo?

Dopo la discussione tutti i partecipanti si pongono un obiettivo personale sulla base delle risposte date.

Varianti

- Usare le domande come base per lo scambio tra monitore e bambino, a coppie o in piccoli gruppi
- A seconda della lezione, questo rituale può essere eseguito all'inizio, alla fine o durante la sequenza

Materiale: Ev. quadernetto per l'autoriflessione

[Vai al sommario](#)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO