

Sci di fondo – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Scoprire la neve in modo ludico e muoversi sulla neve in modo variato

Fondiste e fondisti scoprono l'elemento neve. Sperimentano come sci di fondo e bastoncini reagiscono sulla neve e imparano a controllarli. Sostanzialmente è possibile eseguire la maggior parte delle forme di base del movimento e del gioco anche sugli sci di fondo, osservando gli aspetti legati alla sicurezza.

Sommario

- [Boogie-woogie](#)
- [Macchina di Tinguely](#)
- [Sfida ai dadi](#)
- [Strappamollette – tutti contro tutti](#)
- [Eroi del Polo Nord](#)
- [Biathlon delle scatole](#)
- [Corsa d'orientamento](#)

Boogie-woogie



Con questo esercizio i partecipanti si riscaldano e si preparano all'allenamento sulle note di una canzone conosciuta. In generale, la musica promuove un buon clima di apprendimento e crea un'atmosfera positiva.

Tutti i partecipanti si dispongono in cerchio e fanno i movimenti indicati dalla canzone.

1° strofa

«In cerchio allungo il braccio»: tutti si dispongono in cerchio e allungano un braccio in avanti

«e adesso lo ritraggo»: lo ritirano indietro

«avanti indietro avanti indietro»: veloce!

«e lo scuoto ancora un po'»: scuotono il braccio

«È questo il boogie-woogie dei bambini, yuhuu!»: i partecipanti fanno un giro su sé stessi, fanno oscillare i fianchi

«giù, su»: si chinano in avanti e si rialzano

«clap clap clap»: applaudono tre volte

2° strofa

Lo stesso con la mano sinistra.

3° strofa

Tutto con entrambe le mani.

Variante

- Scegliere come inizio della lezione altre canzoni e movimenti adatti

Informazioni supplementari, consigli: Puoi usare un altoparlante o naturalmente anche cantare con tutto il gruppo

[Vai al sommario](#)

Macchina di Tinguely



In questo esercizio di riscaldamento bambini e giovani possono dare libero sfogo alla propria creatività.

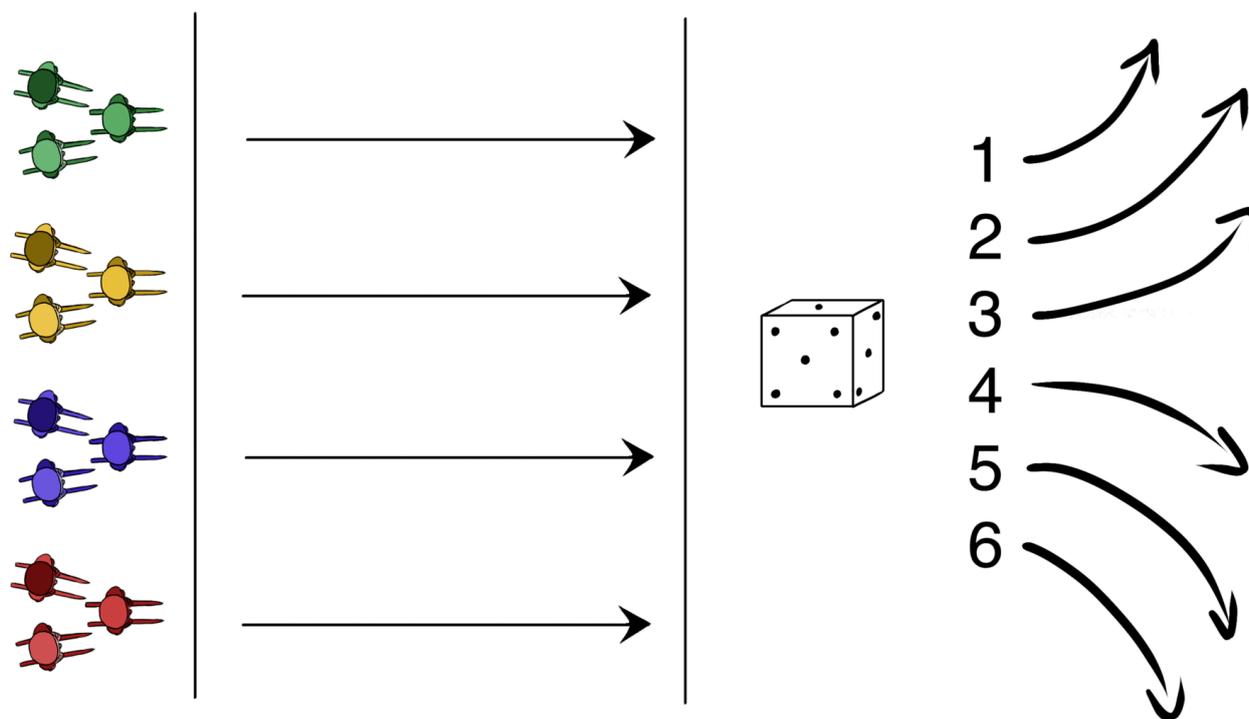
Ciascun partecipante immagina di essere un componente della macchina e inventa un movimento e il rumore che emetterà muovendosi. I partecipanti assemblano quindi la macchina. Il primo partecipante inizia a imitare movimento e rumore del proprio componente; uno dopo l'altro, gli altri si aggiungono con un nuovo movimento e un nuovo rumore, finché alla fine non si muove tutta la macchina.

Variante

- A seconda del numero di partecipanti, immaginare i componenti della macchina in gruppi

[Vai al sommario](#)

Sfida ai dadi



Questa forma di gioco pone il focus su un allenamento della resistenza ludico e variato.

I partecipanti si dividono in squadre da due a quattro giocatori, che si mettono in fila. A turno ogni team si dirige insieme verso un dado ed esegue il compito corrispondente al numero dei punti sul dado (1-6). Quindi torna alla linea di partenza. Dopodiché si passa direttamente al secondo turno.

1. Muoversi da A a B in avanti e da B ad A all'indietro
2. Muoversi da A a B piccoli come un topo e da B ad A grandi come un elefante
3. Effettuare un percorso di slalom
4. Muoversi da A a B con gli occhi chiusi (come monitorare devi garantire la sicurezza), tornare indietro da B ad A con gli occhi aperti
5. Saltellare da A a B come una rana, tornare indietro da B ad A muovendosi liberamente
6. Muoversi da A a B e tornare indietro giocolando con due palline (si può avere in mano sempre solo una pallina alla volta)

Quale squadra raggiunge per prima 50 punti (somma dei numeri sui dadi)?

Varianti

- Variare il punteggio da raggiungere
- Variare i compiti corrispondenti ai numeri di punti sul dado

Materiale: Dadi, palline, foglio con i compiti, coni

[Vai al sommario](#)

Strappamollette – tutti contro tutti



Questo noto gioco di inseguimento è adatto anche allo sci di fondo. Se necessario, puoi limitare il campo di gioco, in modo che i partecipanti abbiano meno possibilità di scappare.

Tutti i partecipanti hanno tre mollette da bucato attaccate alla giacca o ai pantaloni e si muovono in un campo di gioco predefinito. Al tuo fischio i partecipanti devono cercare di recuperare il maggior numero di mollette altrui. Se fischi una seconda volta, tutti i partecipanti smettono di inseguire gli altri, rallentando ma senza smettere di muoversi. Chi non ha più mollette addosso deve eseguire un compito e riceve in seguito una nuova molletta da attaccare.

Varianti

- Assegnare vari punteggi ai colori delle mollette
- Giocare a coppie o in piccole squadre

Materiale: Mollette da bucato di diversi colori, materiale di demarcazione

[Vai al sommario](#)

Eroi del Polo Nord



I partecipanti avanzano usando le diverse posizioni degli sci.

Fai fare un viaggio al Polo Nord ai tuoi partecipanti con queste narrazioni:

- Al Polo Nord il tempo è splendido e gli orsi polari disegnano un sole sciando nella neve fresca.
- Avanzano nella neve fresca dritti fino in riva all'oceano e trovano sempre nuovi pesci (nastri) che raccolgono dal terreno.
- In riva all'oceano (pista preparata) gli orsi polari avanzano lateralmente a scaletta su uno strato sottile di ghiaccio (demarcazioni da scavalcare) fino a un lastrone di ghiaccio, poi saltano lateralmente da un lastrone all'altro (saltando le demarcazioni).
- Arrivano ai piedi di un iceberg e salgono fino in cima, prima con il passo a forbice, quindi a scaletta. Si girano di 180° e scendono dall'iceberg sempre a scaletta. Arrivati a valle saltano di gioia a sci paralleli, girando su sé stessi a 90° , 180° o 360° .

Varianti

- Eseguire l'esercizio nella neve fresca
- Eseguire l'esercizio come gara o staffetta
- Far esercitare i partecipanti in singoli elementi della sequenza (facendo tirare i dadi ai partecipanti, a ciascun numero sui dadi corrisponde un elemento della sequenza)

Materiale: Nastri, coni

[Vai al sommario](#)

Biathlon delle scatole



Bambini e giovani imparano a eseguire un compito sotto sforzo concentrandosi il più possibile.

Dividi il gruppo in squadre da tre o quattro. Ogni squadra costruisce una piramide di dieci scatole. Ci sono due percorsi, uno più lungo (giro principale) e uno più breve (giro di penalità). Il giocatore 1 fa un giro principale e poi tira una palla di gommapiuma verso la piramide. I primi due lanci sono «gratis», per ogni altro tiro necessario a far cadere le scatole deve percorrere un giro di penalità. Quando ha fatto cadere tutte le scatole, il giocatore 1 esegue tutti i giri di penalità insieme. In seguito, tocca al giocatore 2. Il gioco finisce quando tutti hanno fatto cadere le scatole due volte. Vince la squadra che ci mette meno tempo.

Varianti

- Variare la lunghezza e il tipo di percorsi
- Variare il numero di giocatori per squadra
- Lanciare le palle nelle scatole
- Definire diversi percorsi e far decidere ai giocatori di ciascuna squadra chi fa quale percorso (cooperazione)

Materiale: Scatole, palle, rialzo per le scatole

[Vai al sommario](#)

Corsa d'orientamento



I partecipanti imparano a trovare delle postazioni (ad es. bandierine, coni) disposte arbitrariamente all'interno di un'area definita.

Ciascuna postazione reca dei foglietti su cui sono scritti dei numeri (1-10, 1-20 punti). I foglietti delle diverse postazioni devono essere di colore o forma diversi, oppure i numeri devono essere scritti in un colore diverso. Tra i foglietti può anche esserci un jolly (ad es. un foglietto con 30 punti).

Dopo la partenza in massa, i partecipanti cercano di arrivare il prima possibile alle postazioni, in modo da raccogliere più punti possibile. Da ciascuna postazione possono prendere solo un foglietto. Chi raccoglierà più punti di tutti?

Varianti

- Far eseguire l'esercizio a gruppi (quale gruppo raccoglie per primo 100 punti?)
- Cronometrare l'esercizio
- Far eseguire l'esercizio a stella
- Far eseguire l'esercizio in altre varianti della corsa d'orientamento (ad es. usando fotografie, timbri)

Materiale: A seconda del formato dell'esercizio: postazioni, carte, foglietti, fotografie, matite

[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