

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 del momento 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 UFSP



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP