

Sci - Forme di allenamento relative alle orme caratteristiche: Gestire la situazione del momento in modo responsabile

In qualità di sciatrice o sciatore sei responsabile delle tue azioni e decisioni. Al centro vi sono la tua sicurezza e il tuo benessere, ma anche la sicurezza e il benessere di chi ti circonda. La migliore prevenzione degli incidenti consiste nel considerare in modo consapevole la situazione del momento, i possibili rischi e le relative opportunità. La situazione del momento comprende tutta una serie di variabili, che ti illustriamo qui di seguito suddivise per fattori situativi, personali e normativi.

Indice dei contenuti



Deposito per il materiale

(riscaldamento variato)



I bambini e i giovani imparano a riscaldarsi e a entrare nello spirito della lezione: così saranno pronti a iniziare al meglio e nel gruppo regnerà una bella atmosfera, allegra e rilassata.

I bambini e i giovani fanno una staffetta. Tutti depongono il loro equipaggiamento in un deposito per il materiale al termine del percorso. Il primo partecipante prende un capo del suo equipaggiamento, lo indossa e torna dal gruppo. Gli altri ripetono l'esercizio fino a quando tutti hanno raccolto il loro equipaggiamento e lo scopo è

raggiunto.

Variazioni

- Invece di indossare l'equipaggiamento lo posano a terra alla partenza della staffetta e una volta che tutti gli oggetti sono stati trasportati li indossano: la staffetta termina quando tutto il gruppo è completamente equipaggiato
- Chi vince il duello «sasso, carta, forbici» può prendere un oggetto dal proprio equipaggiamento

Informazioni supplementari, consigli:

- Adegua la sintonizzazione mentale e il riscaldamento alla situazione del momento.
- In caso di neve bagnata o appiccicosa la staffetta sarà più faticosa.
- I primi minuti sono decisivi per l'andamento di tutta la lezione. Salutare in modo amichevole ogni bambino può essere di grande aiuto.

[All'indice dei contenuti](#)

Una traccia per due

(ambientamento)



Grazie all'ambientamento i partecipanti si confrontano con la situazione del momento e vi si adeguano. Esercizi mirati di movimento e di gruppo preparano i bambini e i giovani all'attività e li sensibilizzano su come muoversi in sicurezza nel terreno e all'interno del gruppo.

In questo esercizio due persone sciano una dietro l'altra. Chi sta davanti delinea una traiettoria che ritiene essere facile e chi sta dietro segue la stessa traccia. Mentre sono sullo skilift i due riflettono sulla traccia percorsa.

Variazioni

- Nella prima discesa percepire e ascoltare la neve (dove è soffice, dove dura?) e discuterne sullo skilift
- Eseguire una discesa con la parte superiore del corpo ferma; consentire solo movimenti delle gambe
- Esprimere il proprio stato d'animo attraverso la sciata; poi osservare gli altri e indovinare il loro stato d'animo

Informazioni supplementari, consigli:

- Trovare una posizione stabile sugli sci.
- Conoscere il comprensorio, i punti di sosta e la segnaletica della pista.
- Discutere della dinamica di gruppo.

All'indice dei contenuti

Safari sugli sci

(sciare in sicurezza)



I bambini e i giovani si confrontano con le caratteristiche del terreno e con le regole FIS.

I bambini e i giovani esplorano il comprensorio sciistico e scoprono in modo attivo il contesto e le regole.

Discutono della segnaletica della pista, del terreno (ad es. fuori pista, snowpark, bordi della pista) e di possibili pericoli (ad es. incroci, punti ghiacciati).

Variazioni

- Insegnare in modo ludico ad assumere un comportamento corretto (ad es. assegnando un punto per ogni osservazione corretta)
- Seguire a piccoli gruppi un percorso indicato rispettando le regole FIS; cercare indizi che portano a un tesoro

Informazioni supplementari, consigli:

- Dai il buon esempio con un comportamento responsabile ed etico e pretendi che i bambini e i giovani facciano altrettanto. Assicurati che rispettino sempre le regole stabilite nonché le norme e i comportamenti universalmente riconosciuti.
- [Regole | Snow Safety](#)

[All'indice dei contenuti](#)

Corsa d'orientamento fotografica

(sicurezza, rispettare la natura e l'ambiente)



Attraverso attività divertenti i bambini e i giovani imparano a migliorare la loro sicurezza e quella dell'ambiente circostante, ma anche a prendersi cura della flora e della fauna.

Il gruppo scatta foto della segnaletica della pista e ne spiega il significato.

Variazioni

- A turno ogni partecipante passa in testa e si ferma in un punto sicuro
- Rispondere a domande sulla natura e sull'ambiente in piccoli gruppi

Informazioni supplementari, consigli:

- Tenere pulita la montagna è un gesto naturale e un dovere morale.
- Rispettiamo sempre questo importante principio: in montagna non si abbandona niente e non si porta via niente, eccetto le esperienze vissute.

All'indice dei contenuti

Fonte: Altherr, M., Blattner, S., Erdin, K., Jud, I., Loosli, D., Malär, L., Pichard, L., Thalman, A., Anthamatten, A., Eggenschwyler, L., Genzoni, O., Imhof, T., Maissen, G.-A., Müller, M., Page, A., Rappaz, O., Ratti, R., Sifrig, R., Thormann F. & Zinniker, P. (2024): Manuale sci. Bambini e giovani. Magglingen: Ufficio federale dello sport UFSPÖ



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPÖ