

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