

Pattinare in modo dinamico e agile adottando una posizione stabile

Di seguito trovi una lezione completa di pattinaggio concepita secondo i criteri indicati in questo manuale («fil rouge» caratteristica di qualità di un'attività G+S riuscita).

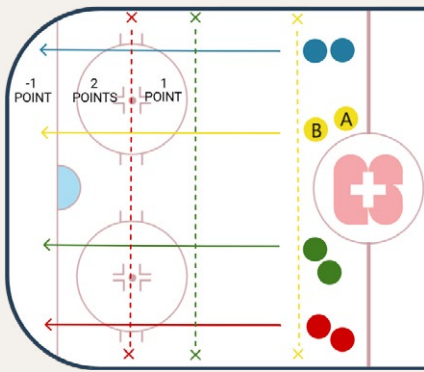
	Contenuti	Materiale
Introduzione	– Benvenuto e obiettivi. – Gioco di riscaldamento.	Lavagna tattica, fischietto, cronometro palle/paletti/dischi, materiale di delimitazione, coni, ostacoli, carte da gioco.
Parte principale	– Conoscere, sperimentare e provare differenti forme di pattinaggio.	
Ritorno alla calma	– Gioco di chiusura.	
Durata della lezione	≥ 60 minuti.	
Dimensione del gruppo	Gruppo da 8 a 16 partecipanti. In base al numero di partecipanti, valutare se suddividerli in due gruppi di 6-8 persone e svolgere l'esercizio su metà campo.	

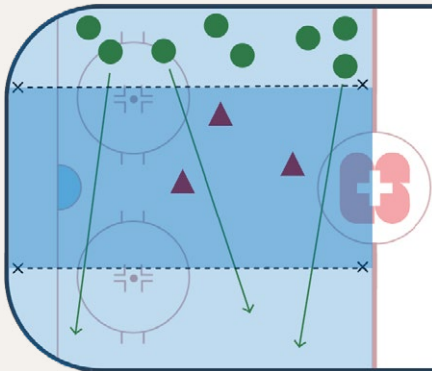


Figura 30: Figure di pattinaggio artistico – cicogna, angelo, cannoncino avanti.

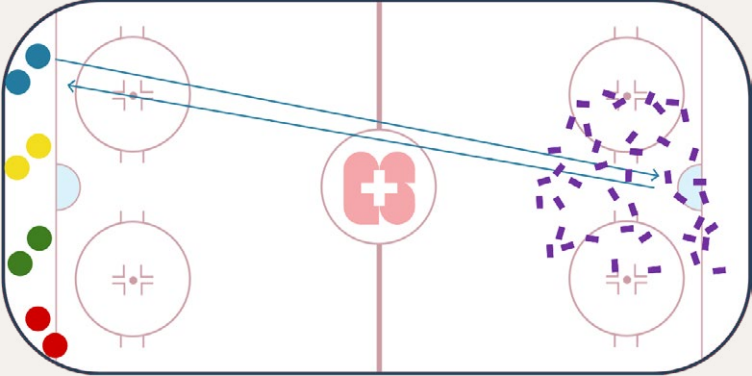
Contenuti

Introduzione	
● ● ●	Giocare a prendersi I cacciatori, in coppia e tenendosi per mano, cercano di catturare i compagni, che a loro volta tentano di sfuggire. Il giocatore catturato diventa cacciatore e si unisce alla coppia, formando un gruppo di tre. Quando un quarto giocatore viene catturato, il gruppo si divide in due nuove coppie di cacciatori. Il gioco prosegue fino a quando tutti i fuggitivi vengono presi.
Durata	12'
● ● ●	– Aumentare la superficie di gioco
● ● ●	– Ridurre la superficie di gioco – Aumentare le coppie di cacciatori
Pausa	Breve pausa (2') per bere qualche sorso d'acqua.

Parte principale	
	Curling umano Crea due linee con i coni (verde e rossa in parallelo) e forma delle coppie skip-sasso. Lo skip (A) lancia il sasso (B) dandosi uno slancio di qualche metro. Se B raggiunge la prima linea (coni verdi) segna un punto, se raggiunge la seconda (coni rossi) due punti. Se invece B supera la linea di fondo, A perde un punto. Ogni coppia ha a disposizione tre tentativi. Vince chi totalizza più punti. Osservazione: è possibile modificare le coppie e i ruoli (ad es. a ogni giro).
Durata	12'
	– Imporre la posizione accovacciata al sasso
	– Imporre la posizione accovacciata all'indietro al sasso – Eseguire una figura di pattinaggio artistico: · cannoncino avanti (posizione accovacciata su un pattino) · cicogna avanti (in piedi su un pattino) · angelo avanti · Assegnare eventualmente un bonus in funzione della difficoltà della figura (1x, 2x, 3x)
Schema	
Video	
Pausa	Breve pausa (2') per bere qualche sorso d'acqua.

	Nemo e gli squali Forma due gruppi: gli squali e i pesci. Mentre gli squali si aggirano in acque profonde (zona blu scuro), i pesci nuotano in acque meno profonde (zona blu chiaro). Al segnale dell'allenatore, i pesci attraversano le acque profonde per raggiungere quelle più chiare dall'altra parte del campo. Durante la traversata, gli squali li attaccano per derubarli dei nastri che hanno fissato alla cintura dei pantaloni. Quando un pesce viene catturato due volte (perde i suoi due nastri), diventa uno squalo.
Durata	12'
	– Aumentare la superficie di gioco
	– Ridurre la superficie di gioco – Aumentare il numero di squali per rendere la traversata più impegnativa – Modificare le forme di pattinaggio (all'indietro, in avanti, su un pattino) oppure definire diverse forme di pattinaggio in base alla zona di gioco (ad es. acque profonde vs meno profonde) e al ruolo (squalo vs pesciolino Nemo)
Schema	
Video	 Nemo/Squali – Acqua blu chiaro = poco profondo = zona sicura (sempre in movimento) – Acqua blu scuro = profondo = zona di pericolo (fuggire velocemente)
Pausa	Breve pausa (2') per bere qualche sorso d'acqua.



Ritorno alla calma	
	I colori del mazzo di carte Formare al massimo quattro gruppi di 2-4 giocatori e assegnare a ognuno un colore del mazzo di carte. Le carte sono distribuite a faccia in giù su un lato del campo. Al segnale dell'allenatore, il primo giocatore di ogni gruppo pattina in direzione delle carte e ne volta una. Se la carta è del suo stesso colore, la prende, altrimenti la rigira e torna dal gruppo. Definire una forma di pattinaggio diversa per il ritorno rispetto all'andata (pattinare in avanti, indietro, su un piede, spinta a C in avanti, spinta a C indietro).
Durata 12'	
	– Utilizzare solo una forma di pattinaggio in avanti
	– Figure di pattinaggio artistico da eseguire: · Cannoncino in avanti (accovacciati su un pattino) · Cicogna in avanti (in piedi su un pattino) · Aereo o angelo in avanti (in piedi su un pattino)
Schema	
Video 	
Chiusura	Conclusione: raccogliere e incoraggiare il feedback, quindi annunciare la fine della lezione.

