



Materiale introduttivo

G+S-Kids – Le basi dello sci di fondo

Autori

Nic e Regina Kindschi

Condizioni quadro

Età consigliata	5 – 10 anni
Grandezza del gruppo	8 – 12
Luogo del corso	Pianura, campo da gioco, pendio leggermente inclinato, neve fresca, parco giochi
Sicurezza	Rispettare le regole di sicurezza (vedi indicazioni per gli sport sulla neve)
Durata della lezione	> 60 min
Idee conduttrici	

- **Mantenere l'equilibrio**

L'equilibrio è la capacità di base nello sci di fondo

- Mantenere l' equilibrio camminando con gli sci
- Mantenere l'equilibrio scivolando sugli sci
- Mantenere l'equilibrio spigolando, girando, scivolando lateralmente con gli sci

- **Ritmo**

Il ritmo come importante supporto nell'apprendere il movimento

- Ritmo come sostegno ed accompagnamento
- Ritmo significa anche: il movimento giusto nel momento giusto
- Ritmo come accompagnamento con sillabe o parole

- **Terreno**

Il terreno giusto è un importante aiuto nell'apprendimento

- Il terreno insegna meglio di certi maestri
- Il terreno ispira delle proprie esperienze di movimento
- Il terreno sviluppa automatismi e riflessi

- **Insegnamento**

L'insegnamento ai bambini richiede dei contenuti e dei metodi appropriati

- I bambini sono capaci a fare sci di fondo prima di capire cosa stanno facendo
- Imparare è più importante di insegnare
- I bambini non sono dei piccoli adulti, vivono nel loro mondo

Sguardo d'insieme sulle lezioni

Nr.	Titolo	Obiettivi	Presupposti	Livello
1	Il paese della neve e delle tracce (scoprire e praticare)	Il materiale da sci Camminare, scivolare	Piacere al movimento, alle scoperte e al praticare	basso
2	Il paese delle storie (imitare e sperimentare)	Camminare, sciare, salire, scivolare in discesa	Piacere all' imitare e al provare	basso
3	Il parco giochi con gli sci (giocare e provare)	Scivolare, scivolare in discesa, di lato, frenare	Piacere al gioco	basso medio
4	Scivolare in equilibrio (sfida, coraggio)	Scivolare in discesa, frenare Sviluppare la creatività	Coraggio, assumersi dei piccoli rischi	basso medio
5	Il paese dei maghi, delle fate e degli animali (affascinante, avvincente)	Variare, scoprire, esperienze personali	Piacere di vivere delle storie	medio
6	Skating – le basi (esperienze, ispirazioni)	Variare, scoprire, esperienze personali	Piacere di essere un artista del movimento	medio



7	Il circo (sperimentare e creare)	Sicurezza sugli sci, rafforzare l'equilibrio	Piacere a sperimentare e creare	medio
8	Olimpiade sugli sci (motivare, competere)	Piccole gare e giochi in gruppo	Essere motivati a competere con gli altri	medio impegnativo
9	Il Fun-Parc (sfide, coraggio, divertimento)	Conche e dossi (anche sfasati), salti, porte ecc	"il coraggio fa bene"	medio impegnativo
10	Il Parco selvaggio (scoprire la natura)	Percorso di abilità sul terreno	Il piacere dell'avventura	medio impegnativo

Materiale necessario

Sci di fondo universali, da sciolinare o con le squame; lunghezza degli sci: circa l'altezza del bambino; bastoni lunghi fin sotto le ascelle; scarpe universali compatibili con l'attacco; guanti caldi e berretto; giacca a vento, occhiali da sole.

Materiale per i giochi e le lezioni

Softball, nastri, coni o "cinesini", bandierine, paletti da slalom, pala da neve, Frisbee, anelli da lanciare, palline da tennis, nastro per delimitare il campo.

Consigli e finezze

- I bambini imparano velocemente perché non si fanno scrupoli di essere principianti.
- I bambini imparano soprattutto dalle proprie esperienze.
- I bambini necessitano di buone occasioni per esercitarsi, per giocare e provare.
- I bambini vogliono degli ampi margini nei quali poter sperimentare da soli.
- I bambini non vogliono delle spiegazioni troppo lunghe, in quanto la loro attenzione è corta.
- I bambini sviluppano la loro tecnica quando padroneggiano il compito giocando.
- I bambini amano le storie che creano dei momenti di tensione.
- I bambini raccolgono le sfide e hanno il coraggio di correre rischi.
- I bambini vogliono sviluppare la loro creatività invece di "consumare prodotti pronti".
- I bambini hanno bisogno di bravi monitori, che siano lì per loro.