



G+S-Kids: Introduzione allo sci di fondo - Lezione 2

Il paese delle storie

Autori

Nic e Regina Kindschi

Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti

Livello basso medio impegnativo

Età consigliata 5-10 anni

Grandezza del gruppo 8-12

Luogo del corso Pianura e pendio leggermente inclinato, battuto o con neve fresca, piccoli ostacoli

Sicurezza Vedi le basi

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Vivere la neve e l'ambiente. L'equilibrio sugli sci viene messo alla prova e allenato in modo variato tramite giochi e possibilità di apprendimento. La scelta appropriata del terreno permette di imparare il camminare e il scivolare in pianura come pure i diversi modi per salire o scivolare in discesa.

Indicazione

Le esperienze personali sviluppano l'equilibrio, gli automatismi ed i riflessi necessari per adattarsi a dei cambiamenti. Ai bambini piace provare cose nuove.

Indicazioni e compiti chiari sono indispensabili per la sicurezza e per delle buone condizioni di apprendimento.

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Riscaldamento <ul style="list-style-type: none">- la visita di un Troll nel paese della neve e delle tracce: camminare liberamente- Conoscersi: il Troll chiede ad ogni bambino di dire il suo nome e di fare un gesto (per es. battere una volta le mani) o un movimento (per esempio il burattino: saltellare aprendo e chiudendo gambe e braccia)	Tutto il gruppo insieme Camminare liberamente nel campo da gioco Gli altri bambini ripetono il nome ed il movimento e poi continuano a camminare	Senza sci Senza bastoni
5'	Sedersi, rialzarsi <ul style="list-style-type: none">- La monitrice imita uno dei movimenti proposti. Chi riconosce il proprio si siede, rotola lateralmente e ripete il suo nome- Due bambini si danno le mani ed esercitano a turno il sedersi e rialzarsi	Tutto il gruppo nel campo da gioco A coppie	Senza sci Senza bastoni

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Camminare nel bosco <ul style="list-style-type: none">- Camminare senza toccare i bastoni- Scavalcare i bastoni, saltarli via- Canzoncina: La canzone del Troll (inventarla)	Bastoni sparsi sul terreno I bastoni rappresentano gli alberi	Con gli sci Senza bastoni
10'	Il bosco è un labirinto <ul style="list-style-type: none">- Un gruppo cerca le tracce dell'orso- l'altro gruppo costruisce un labirinto- chi trova la via d'uscita dal labirinto?	Due gruppi Scambiarsi i compiti Formare il labirinto con i bastoni	Con gli sci Senza bastoni



10'	Salire <ul style="list-style-type: none">- Sci divaricati ("a forbice"), disegnare un albero, da soli e in gruppo- Passo scaletta, salendo in diagonale, da soli e in gruppo	Pendio leggermente inclinato Salire a serpentina (ritmo)	Con gli sci Con i bastoni
15'	Scivolare in discesa <ul style="list-style-type: none">- Eretti come un pinguino- Alzandosi e abbassandosi come un canguro- Su una gamba come un airone- In posizione telemark come un Troll	Individualmente	Con gli sci Con i bastoni
15'	Frenare e fermarsi <ul style="list-style-type: none">- Spazzaneve- Passo ventaglio in pianura- Curva parallela con fermata- Ev. a coppie con paletti da slalom	Individualmente A coppie	Sci, bastoni, ev paletti da slalom
10'	Esercizio di reazione <ul style="list-style-type: none">- Il Troll dà il segnale di partenza toccando il bambino- Raccontare una storia; una parola particolare è il segnale di partenza	Tutti, in rango	Con gli sci Con i bastoni
5'	Cambiare il lato <ul style="list-style-type: none">- quale gruppo ha raggiunto per primo l'altro lato? Varianti: posizioni diverse per la partenza (seduti, giro su se stessi ecc)	Due gruppi Campo da gioco delimitato	Con gli sci Con i bastoni

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Conclusione <ul style="list-style-type: none">- Tamburellare la schiena, carezzarla- Sedersi come un Troll in grembo al bambino dietro	Uno dietro l'altro In cerchio	Senza sci Senza bastoni