



## 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'	<b>Riscaldamento</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- la visita di un Troll nel paese della neve e delle tracce: camminare liberamente</li><li>- 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)</li></ul>	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'	<b>Sedersi, rialzarsi</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- La monitrice imita uno dei movimenti proposti. Chi riconosce il proprio si siede, rotola lateralmente e ripete il suo nome</li><li>- Due bambini si danno le mani ed esercitano a turno il sedersi e rialzarsi</li></ul>	Tutto il gruppo nel campo da gioco A coppie	Senza sci Senza bastoni

#### PARTE PRINCIPALE

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



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

#### RITORNO ALLA CALMA

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