



G+S-Kids: Introduzione allo sci di fondo - Lezione 3

Il parco giochi con gli sci

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

Solo le esperienze personali sviluppano l'equilibrio, gli automatismi ed i riflessi necessari per adattarsi a dei cambiamenti. Giocare sugli sci stimola la coordinazione del movimento e sviluppa un vasto repertorio motorio.

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 / con un guanto - Muoversi liberamente lanciando e riprendendo il guanto - Idem girando il guanto attorno al corpo - Mettersi in cerchio: a gambe divaricate far fare al guanto un otto tra le gambe - In cerchio: flettersi lateralmente e passare il guanto al compagno, fino che il guanto ha fatto un giro - Gioco dell'uovo marcio, chi è preso mostra una posizione artistica	Tutto il gruppo insieme In cerchio Gli alberi si flettono al vento Ev. con due guanti	Con gli sci Senza bastoni
5'	Cadere e rialzarsi - Camminare liberamente; al segnale del monitore lasciarsi cadere e rialzarsi velocemente - Cadere, rialzarsi e raggiungere il monitore	Chi è primo Chi arriva per primo dal monitore	Con gli sci Senza bastoni

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Staffette - Staffetta con ritorno; alla bandierina ritornare - Variante: ad un segnale fare un giro su se stessi e poi continuare - Variante: tutto il gruppo corre insieme - Staffetta in compagnia: il primo bambino prende il secondo con se ecc fino che tutto il gruppo partecipa	3 – 4 in un gruppo Passaggio di testimone con un colpo di mano	Con gli sci e Con i bastoni
10'	Gioco - Chi riesce a scivolare a lungo su uno sci? Scivolare aiutandosi con la spinta dei bastoni, fermarsi velocemente	Insieme Sul campo da gioco	Con gli sci e Con i bastoni
10'	Il parco giochi: 1) Il bosco di paletti - Slalom in pianura: sciare liberamente, a coppie, fare un giro attorno ai paletti	Da soli, a coppie o in gruppo	Con gli sci e Con i bastoni Paletti da slalom
10'	Il parco giochi: 2) Tunnel - In pianura passare sotto delle "porte": chi riesce a passare sotto al maggior numero	Da soli, a coppie o in gruppo	Con gli sci e Con i bastoni Paletti da slalom
10'	Il parco giochi: 3) La pista ad otto - Passo ventaglio lungo un percorso ad otto (marcato), anche in coppia come inseguimento o gara	Da soli, a coppie o in gruppo	Con gli sci e Con i bastoni Paletti da slalom
10'	Il parco giochi: 4) La pista per gli scooter - Scivolare su uno sci spingendosi con l'altro piede (trottinette), in pianura o nelle tracce. Cambiare lo sci. Variante: usare un bastone come stanga per l'equilibrio. Variante: con carrozzino laterale: tenersi alle spalle di un compagno	Da soli, a coppie o in gruppo	Con uno sci senza bastoni Paletti da slalom
10'	Il parco giochi: 5) La pista dei pedalò - Sciare come sul pedalò sviluppa l'equilibrio tramite un alternarsi del flettere e tendere le gambe	Prendi una traccia, scava un buco e poi un dosso (altezza: mezza gamba) Idem sulla seconda traccia, ma alternato (distanza tra buco e buco: 12 passi)	Con gli sci Con o senza bastoni Pala

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Conclusione - Gioco "leggere il giornale": chi riesce ad avvicinare maggiormente il "lettore di giornale"?	Tutti e un "lettore di giornale"	Sci e bastoni