



G+S-Kids: Introduzione al pattinaggio su ghiaccio - Lezione 1

SCIVOLARE

Autore

Ina Jegher, capodisciplina pattinaggio su ghiaccio

Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti
Livello basso medio impegnativo
Età consigliata 5 - 10 anni
Grandezza del gruppo 6 a 12 partecipanti per monitore
Luogo del corso Pista con separazioni
Sicurezza Nessuna indicazione speciale

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Gli allievi sanno muoversi da A verso B. Acquisiscono la capacità della scivolata.

Indicazione

Tutti gli esercizi della parte principale possono essere effettuati all'indietro. Si consiglia, con i principianti, come introduzione- abituarli agli esercizi con i pattini sul pavimento.

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Salutiamo tutti i grandi pattinatori – tutti si allungano fino alla punta dei piedi, tutti i piccoli pattinatori – tutti piegano le ginocchia (coccinella), tutti i pattinatori che sul posto corrono velocemente – tutti i pattinatori che rimangono più a lungo su di una gamba – che bilanciano più a lungo su di una gamba.	Nello spogliatoio tutti gli allievi si posizionano spalla contro spalla in un cerchio, così da avere ancora abbastanza spazio per muoversi.	Pattini ai piedi, senza materiale.
3'	Correre liberamente nello spogliatoio attorno alle panchine.	Tutti singolarmente nello spogliatoio	idem
2'	Eseguire sul posto 10 saltelli con due gambe (posizione coccinella saltare in alto, spingere con i due piedi, le braccia vengono portate solo fino all'altezza delle spalle (pericolo d'infortunio).	idem	idem

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
4'	Da balastra a balastra pattinare avanti.	In gruppo iniziare assieme, senza pattinare uno contro l'altro (scontri!)	Senza materiale
4'	Pattinare avanti sul cerchio	idem	idem
4'	In colonna pattinare dietro al maestro. Variante: formare diverse colonne, come capo scegliere un buon allievo.	Gli allievi formano le colonne.	idem
4'	5 passi, pattinare in avanti, frenare. Variante: frenare su segnale del maestro (ottico o acustico).	In gruppo da balastra a balastra (senza scontrarsi).	idem
4'	Spingere sinistra/destra – la terza spinta (sinistra) tenerla lunga scivolando (1,2,3 tenerla lunga scivolando).	idem	



4'	Prendere velocità con un paio di passi – cicogna (portare il piede della gamba libera al ginocchio della gamba d'appoggio), esercitare sinistro e destro.	Allenare sempre le due parti!	
3'	Pattinare avanti, bilanciare il puck sul dorso della mano.	Tutti da soli con un puck	Pucks
3'	Pattinare avanti, trasportare il puck da una mano all'altra.	idem	idem
3'	Pattinare avanti, passare il puck sotto la gamba, da una mano all'altra.	idem	idem
3'	Pattinare avanti, lanciare e prendere il puck (con una o due mani).	idem	idem
3'	Pattinare avanti, bilanciare il puck sopra la testa.	idem	idem
3'	Pattinare avanti e spingere il puck avanti con la parte interna della lama.	idem	idem

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
8'	Gli allievi si muovono tutti nella direzione data attorno al cerchio – su comando del maestro (ottico o acustico) gli allievi pattinano verso un puck e frenano. Variante: Il gioco "manca un posto", sempre un puck in meno rispetto ai giocatori (pericoloso, perché competizione!).	Nel cerchio scelto ci sono lo stesso numero di allievi che di pucks.	Pucks