



## G+S-Kids: Introduzione al pattinaggio su ghiaccio - Lezione 2

### Pattinare delle curve, fili

#### 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 riescono a pattinare delle curve, dei cerchi. Acquisiscono la capacità dei fili.

#### Indicazione

Per l'introduzione è auspicabile una minima dimestichezza con i palloni. Una curva risulta con l'inclinazione del corpo nel cerchio.

#### Contenuti

##### INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
2'	Pattinare avanti con una pallina da tennis, lanciarla e prenderla.	Eeguire ogni esercizio 4x(1x da balaustra a balaustra orizzontalmente).	Per ogni allievo una pallina da tennis.
2'	Idem, ma lanciarla e prenderla con una mano.		
2'	Pattinare avanti far rimbalzare la pallina 3 volte a destra, 3 volte a sinistra.		
3'	Pattinare avanti, alzare il ginocchio in posizione 90°, poi mettere la pallina sul ginocchio.		
2'	Le braccia tese da parte, portare la pallina da una mano all'altra, le braccia dopo il movimento vengono subito tese.		
4'	In posizione cicogna (su un piede) scivolare e lanciare e prendere la pallina.		

##### PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
4'	Pattinare avanti sul cerchio, braccia all'altezza delle anche da parte verso l'esterno (braccio interno verso il cerchio).	Usare il cerchio rosso dell'hockey o usare dei coni per formare un cerchio. Cambiare sempre la direzione, così d'allenare le due parti.	Coni per formare il cerchio, altrimenti nessun materiale.
4'	Idem, ma dopo un paio di passi di velocità, posizionare i piedi paralleli e scivolare su due piedi.		
5'	Idem, ma durante la fase di scivolamento provare ad alzare leggermente il piede all'esterno del cerchio.	Controllare il peso del corpo nel cerchio. Molto importante per la riuscita delle curve.	



4'	Pattinare avanti liberamente nella pista, provare a costruire della curve portando il corpo sempre all'interno della curva.	Due o tre allievi formano una fila senza tenersi, liberamente.	
	Idem, ma alternare delle curve strette e poi delle curve larghe.		
3'	A pattina una curva prescritta, B prova a rimanere alla destra di A.(signore e il cane).	A due, liberamente nello spazio. Scambio di ruoli.	
3'	Idem,ma B fa sempre il contrario (nelle curve a sinistra va a destra).		
2'	Imitiamo gli aeroplani, dove partiamo, atterriamo e facciamo le curve.	Ognuno liberamente nello spazio.	

#### **RITORNO ALLA CALMA**

<b>Durata</b>	<b>Tema/Esercizio/Gioco</b>	<b>Organizzazione / Disegno</b>	<b>Materiale</b>
20'	Corsa con le auto: Prima di iniziare la corsa,ogni allievo puo' provare il circuito. Con un cronometro si stabilisce chi sarà il più veloce.	Con i cinesini preparare un percorso. Costruire delle curve,degli stop, incroci e strade principali.	Cinesini,cronometro, ev. altro materiale per definire il percorso.
	Variante: Idem, ma costruire due percorsi identici, dove si partirà parallelamente.		