



## G+S-Kids: Introduzione allo sci di fondo - Lezione 1

# Il paese della neve e delle tracce

### 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, pista battuta o con neve fresca  
Sicurezza Vedi le basi

### Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Vivere la neve e l'ambiente. Conoscere gli sci e fare le prime esperienze.

### Indicazione

Le esperienze personali sviluppano l'equilibrio, gli automatismi ed i riflessi necessari per adattarsi a dei cambiamenti.

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 / Conoscersi</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Danza polacca cantando una canzoncina, uno dietro l'altro, tenendosi sulle spalle</li><li>- Camminare, quando ci si incontra prendersi sottobraccio, fare un giro e dirsi il nome</li></ul>	Tutto il gruppo insieme	Senza sci Senza bastoni
5'	<b>Mettere gli sci e i bastoni</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Aprire l'attacco e imparare come funziona</li><li>- Mettere gli sci, usare i bastoni come aiuto</li><li>- La suola deve essere pulita</li><li>- Impugnare correttamente i bastoni</li></ul>	Formando un grande cerchio	Sci Bastoni

#### PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	<b>I primi passi con gli sci</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Spostarsi lateralmente, girando in cerchio</li><li>- Fermi: fare scivolare gli sci avanti e indietro</li><li>- Canzoncina: La canzone del Troll (inventarla)</li></ul>	Tutti insieme In cerchio, girando nella stessa direzione e fermi	Con gli sci e i bastoni
10'	<b>Creare delle tracce in pianura</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Sul posto, sci divaricati, spostarsi lateralmente disegnando i raggi del sole</li><li>- La punta resta ferma; la coda resta ferma</li><li>- Camminare disegnando un otto</li><li>- Disegnare altre figure come una casa, un albero ecc e indovinarle</li></ul>	Insieme Sul terreno da gioco Ev. con poca neve fresca A coppie, in gruppo	Con gli sci Con i bastoni
10'	<b>Camminare con i due sci</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Cerchiamo di camminare nelle tracce</li><li>- Cominciamo lentamente e andiamo sempre più veloci (locomotiva)</li></ul>	Tutti insieme  Tracce parallele (o reticolo svedese)	Con gli sci Senza bastoni



15'	<b>Chi riesce</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Fare dei passi piccoli, come un nano, o grandi, come un gigante</li><li>- Fare il minor numero di passi lungo una data distanza</li><li>- Andare il più velocemente possibile da A a B</li><li>- Creare dei propri movimenti e posizioni</li></ul>	Individualmente Distanze marcate Bandierine	Con gli sci Senza bastoni
15'	<b>Scivolare sui due sci</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Cavallo e carrozza: un bambino (con gli sci) si lascia tirare con i bastoni da un compagno (senza sci)</li><li>- Scivolare in avanti spingendosi con i bastoni</li><li>- Dopo alcuni passi scivolare il più lontano possibile</li></ul>	A coppie Individualmente	Sci, bastoni, ev. paletti da slalom
10'	<b>Piccole gare</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Cane e padrone; riesce il cane a raggiungere il suo padrone andando da A a B ?</li><li>- Cane e gatto; partenza in mezzo al terreno da gioco (come "giorno e notte")</li></ul>	A coppie	Con gli sci Senza bastoni
5'	<b>Gioco</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Chi ha paura dell'uomo nero ? (prendersi; chi è preso diventa anche lui un uomo nero)</li></ul>	Gruppo Campo da gioco delimitato	Con gli sci Senza bastoni

#### RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	<b>Conclusione</b> Tutto il gruppo forma una chiocciola nella neve e si saluta	Uno dietro l'altro	Sci, bastoni