



G+S-Kids: Introduzione allo Snowboard - Lezione 1

Esplorare lo spazio “neve”

Autore

Isa Jud, Esperto Snowboard / Commissione di disciplina Snowboard

Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti
Livello basso medio impegnativo
Età consigliata 8 - 10 anni
Grandezza del gruppo Fino a 7 bambini
Luogo del corso Pendio per iniziati, con contropendenza
Sicurezza Vedi il documento “Le basi dello snowboard”

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Vivere la neve e l'ambiente. Fare conoscenza con lo snowboard e fare le prime esperienze di scivolata. Riuscire a mettere e togliere lo snowboard autonomamente.

Indicazione

Fare in modo che i bambini riescano a mettere e a togliere autonomamente il più presto possibile lo snowboard. Fornire consegne chiare sulla distanza fra un bambino e l'altro e sul momento idoneo per partire, in modo da evitare le collisioni.

Contenuti

INTRODUZIONE

| Durata | Tema/Esercizio/Gioco | Organizzazione / Disegno | Materiale |
|--------|--|--------------------------|-----------|
| 10' | Riscaldamento → Conoscere il terreno <ul style="list-style-type: none">- In basso: il cercatore d'oro si risveglia nella sua capanna all'alba (mostrare i movimenti)- Il cercatore d'oro va alla fine del terreno pianeggiante dove si trova il tesoro nascosto (movimenti: scavare, trovare, esultare, ...)- Portare il tesoro in “cima alla montagna” in sicurezza. (portare lo snowboard in un altro posto)- Controllare se il baule del tesoro è al sicuro, se non si muove. (calpestare/saltellare per appiattare il terreno)- Se il baule è al sicuro si può ritornare alla capanna del cercatore d'oro. (scendere usando lo snowboard come slitta) | Tutto il gruppo insieme | Snowboard |
| 5' | Attaccare e staccare lo snowboard <ul style="list-style-type: none">- Dapprima il piede davanti, assicurare sempre il gioiello più grande (attaccare il grande strap)- In seguito il più piccolo e poi il piede dietro- Nuovamente aprire gli attacchi- Ognuno cerca di occuparsi del suo tesoro nella maniera più sicura (attaccare strettamente gli strap e lo snowboard) | In un grande cerchio | |

PARTE PRINCIPALE

| Durata | Tema/Esercizio/Gioco | Organizzazione / Disegno | Materiale |
|--------|--|---|-----------|
| 5' | Fare esperienze con lo snowboard attaccato <ul style="list-style-type: none">- Ripetiamo i movimenti visti in precedenza con lo snowboard attaccato (saltellare, risveglio del cercatore d'oro, ...)- Il ladro scappa con il tesoro (mostrare un movimento, il ladro ricopia)- Bilanciarsi sui tronchi d'albero (rimanere sulle lamine) | In cerchio, tutti assieme In coppia Tutti assieme | Snowboard |



| | | | |
|-----|---|--|--|
| 5' | Scivolare onefoot su un terreno pianeggiante <ul style="list-style-type: none">- Il ladro sceglie una via sul terreno piatto, il cercatore d'oro segue (solo un piede negli attacchi)- Il cercatore d'oro disegna un percorso preciso sulla neve, il ladro deve seguirlo per trovare il tesoro. | In coppia | Snowboard |
| 5' | Prime esperienze di scivolata su un terreno pianeggiante con lo snowboard attaccato <ul style="list-style-type: none">- Il cercatore d'oro / ladro pigro mostra dove vuole andare e viene spinto dal suo compagno | In coppia | Snowboard |
| 5' | Salire sul pendio onefoot, sulla lamina <ul style="list-style-type: none">- Il ladro scappa sulla torre con un sacco di scale da fare (salire il pendio onefoot, utilizzando la lamina) | Gli uni dietro agli altri sul bordo di un pendio semplice | Snowboard |
| 10' | Scivolare lungo il pendio <ul style="list-style-type: none">- Attaccare lo snowboard in cima al pendio e cavalcare in direzione della capanna del cercatore d'oro (la testa orientata nella direzione di scivolata) | Parte piatta del pendio: Per la prima volta, in maniera sicura, mettere ogni bambino in una posizione corretta e lasciarlo scivolare lungo la linea del pendio. In seguito i bambini saltelleranno in maniera indipendente per mettersi lungo la linea del pendio | Snowboard (Se disponibile usare un tappeto alla partenza del pendio dove i bambini possono mettere lo snowboard e posizionarsi correttamente lungo la linea del pendio, senza rischiare di scivolare) |
| 10' | Scivolare lungo il pendio eseguendo vari movimenti Portiamo il tesoro in diversi modi dal posto sicuro fino alla capanna del cercatore d'oro. Ogni bambino fa una proposta (diventare piccoli, grandi, saltare, ...) <ul style="list-style-type: none">- provare da soli | Parte piatta del pendio: Gli uni dietro gli altri | Snowboard |

RITORNO ALLA CALMA

| Durata | Tema/Esercizio/Gioco | Organizzazione / Disegno | Materiale |
|--------|---|--------------------------|-----------|
| 5' | Dissotterrare il tesoro e assieme slittare fino alla fine del pendio in modo sicuro | Tutti assieme | Snowboard |