



G+S-Kids: Introduzione allo Snowboard - Lezione 2

Esplorare la pista (Derapare)

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
Sicurezza Vedi il documento "Le basi dello snowboard"

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Derapare in sicurezza. Familiarizzarsi con lo snowboard su un terreno pianeggiante e poco ripido.

Indicazione

Derapare su un terreno di media pendenza, dove il rischio di errore di lamina non è troppo grande. Se il pendio è troppo piatto, diventa difficile derapare per la mancanza di velocità e necessita un maggiore equilibrio.

Fornire consegne chiare sulla distanza da mantenere fra i compagni e sul momento idoneo di partire. Questo per evitare collisioni.

Evitare sin dall'inizio di aiutare in modo troppo diretto. Se possibile usare aiuti metodologici come degli anelli, dei tubi di gomma, ... Se non si ha a disposizione del materiale, posizionare i palmi delle mani contro quelli di colui che aiuta, per evitare di aggrapparsi troppo.

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5-10'	Cercare gli ingredienti per i biscotti Al segnale di partenza, raccogliere il maggior numero possibile di ingredienti. Portarli al centro uno alla volta. <ul style="list-style-type: none">- Eventualmente in 2 gruppi, quale ne trova di più- Nel caso non si abbia materiale a disposizione, sparpagliare gli snowboard sul terreno. Ogni bambino deve andare a prendere un po' di neve dietro gli snowboard e portarla al centro.	Tutti assieme Sparpagliare il materiale / snowboard Su un terreno pianeggiante e in leggera pendenza	Vari oggetti distribuiti sul terreno (pacchetti di fazzoletti, creme solari, snowboard,...)
5'	Preparare i biscotti. Sentirsi a proprio agio sullo snowboard su un terreno pianeggiante <ul style="list-style-type: none">- Impastare la pasta (saltare e bilanciarsi dal nose al tail)- Spianare la pasta (ruotare con il busto, la tavola segue)- Tagliare la pasta (rimanere sulla lamina)- Mettere i biscotti sulla teglia- (piegarsi e distendersi)	Tutti in cerchio con lo snowboard ai piedi	Snowboard

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Rider con un biscotto duro/morbido Ripetere la scivolata in linea di pendio. Una volta come un biscotto molto duro e una volta come un biscotto morbido.	Uno dopo l'altro, terreno pianeggiante	Snowboard
10'	Appiattire la pasta: prime derapate 1 aiuto panettiere, 1 panettiere con mattarello <ul style="list-style-type: none">- stendere uniformemente la pasta (derapare)- sulla lamina dei talloni poi delle punte	Pendio di media pendenza, in coppia. L'aiuto panettiere si posiziona in maniera che possa aiutare il panettiere a derapare (se possibile con un tubo di gomma, altrimenti con il palmo delle mani)	Snowboard
15'	Derapata in traversa <ul style="list-style-type: none">- stendere la pasta in traversa (più peso sui talloni/punte, in avanti e indietro)	Pendenza media	Snowboard



15'	Derapare fra gli ingredienti Depositare differenti ingredienti per fare i biscotti (fazzoletti di carta, ...) in un luogo piatto. Lo spirito della panetteria (1 bambino) fa sparire ogni volta un oggetto o modifica il percorso, mentre l'altro derapa.	Un parte di pista ogni 2 bambini A dipendenza della quantità di materiale, i bambini derapano e il monitore si occupa di togliere gli oggetti.	Diversi piccoli oggetti (p.es: fazzoletti, ...) Snowboard
10'	Imballare i biscotti Derapare in differenti pendii I mastri panettieri cantano mentre imballano i biscotti. Lo snowboard deve sempre muoversi (derapare) mentre si canta.	Ogni bambino per se stesso. Si cerca una canzone/melodia in comune Variazione: una volta su un pendio pianeggiante, una volta su un pendio un po' più ripido	Snowboard

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5-10'	Portare i pacchetti di biscotti al negozio 1 bambino derapa davanti e l'altro lo segue sempre alla stessa distanza. Fermarsi al semaforo,...	Sempre 2 bambini assieme	Snowboard