



## G+S-Kids: Introduzione allo Snowboard - Lezione 3

# Esercizi di abilità su una pista facile

### 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

Promuovere il benessere dei bambini sullo snowboard. Focalizzare l'attenzione del bambino su un compito supplementare e non sulla forma.

### Indicazione

Insistere sempre sulle distanze di sicurezza. Derapare su un terreno di pendenza media e scivolare su un terreno pianeggiante. Derapare sempre sulla lamina dei talloni e delle punte.

### Contenuti

#### INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5-10'	<b>Prepararsi lo zaino</b> Ogni bambino fa un movimento di "impacchettamento" e gli altri lo imitano. <ul style="list-style-type: none"><li>- Tutto all'indietro</li><li>- Il tutto più rapidamente possibile</li><li>- Ancora una volta, ma muovendo solo le braccia, solo le gambe,...</li></ul>	In cerchio	

#### PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	<b>Movimenti nella linea di pendio</b> Ogni volta, al punto di riferimento, eseguire il movimento dato <ol style="list-style-type: none"><li>1. Il monitore propone (piegarsi, distendersi,...)</li><li>2. Ogni bambino propone un movimento</li></ol>	Ogni bambino individualmente	Punti di riferimento
10'	<b>Muoversi a dipendenza del rumore</b> 1 bambino scivola sulla linea di pendio (o derapa) e realizza il movimento corrispondente al rumore che fa il monitore. p.es.: <ul style="list-style-type: none"><li>- piegamento/distensione per „Hop“</li><li>- agitare entrambe le braccia per „Juhuuu“</li><li>- traslare in avanti, in dietro per „Quiiiiiik“</li></ul>	Il monitore propone tre rumori che corrispondono ad ogni movimento. Il monitore mostra i movimenti  Il monitore si pone al centro del pendio e fa i rumori scelti	
10'	<b>Percorso</b> 1 bambino dice quale via deve essere percorsa. L'altro prova a seguirlo. p.es.: partendo da un punto di riferimento derapare a zig-zag, poi tutto dritto,...	A due Diversi punti di riferimento sul pendio - se non ci sono punti di riferimento memorizzare la "via"	Differenti punti di riferimento (coni, anelli,...)



10'	<b>Derapare con un compito supplementare</b> Lanciare in aria un oggetto e catturarlo  - Il monitore si mette sul pendio e lancia un oggetto mentre i bambini derapano.	Ogni bambino riceve qualcosa che può prendere e lanciare Ogni bambino individualmente	
10'	<b>La fotocopiatrice</b> Derapare nella direzione dei bambini e copiare ciò che propongono (saltellare, smorfie, fare un gesto,...)	2 bambini si collocano ad una certa distanza gli uni dagli altri sul pendio Saranno poi rimpiazzati da altri	

#### RITORNO ALLA CALMA

<b>Durata</b>	<b>Tema/Esercizio/Gioco</b>	<b>Organizzazione / Disegno</b>	<b>Materiale</b>
5-10'	<b>Rimanere sui talloni</b> 2 bambini derapano uno dietro l'altro mantenendo sempre la distanza di uno snowboard fra di loro. Colui che derapa dietro imita ciò che fa quello davanti. - Invertire chi è davanti con chi è dietro	In coppia	