



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'	Prepararsi lo zaino Ogni bambino fa un movimento di "impacchettamento" e gli altri lo imitano. <ul style="list-style-type: none">- Tutto all'indietro- Il tutto più rapidamente possibile- Ancora una volta, ma muovendo solo le braccia, solo le gambe,...	In cerchio	

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Movimenti nella linea di pendio Ogni volta, al punto di riferimento, eseguire il movimento dato 1. Il monitore propone (piegarsi, distendersi,...) 2. Ogni bambino propone un movimento	Ogni bambino individualmente	Punti di riferimento
10'	Muoversi a dipendenza del rumore 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">- piegamento/distensione per „Hop“- agitare entrambe le braccia per „Juhuuu“- traslare in avanti, in dietro per „Quiiiiiik“	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'	Percorso 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'	Derapare con un compito supplementare 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'	La fotocopiatrice 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

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5-10'	Rimanere sui talloni 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	