



G+S-Kids: Introduzione agli sport di montagna - Lezione 1

Arrampicata sugli attrezzi in palestra

Autore

Pascal Burnand, capo disciplina Alpinismo / Sci-escursionismo

Condizioni quadro

Durata della lezione 60 minuti
Livello basso medio impegnativo
Età consigliata A partire da 5 anni
Grandezza del gruppo 6 allievi per monitore
Luogo del corso Palestra
Sicurezza Piazzare tappetini e tappetoni ovunque dove necessario

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

- Familiarizzarsi con l'altezza
- Imparare a giocare con il proprio corpo nelle tre dimensioni
- Porre la basi di una gestualità armoniosa

Indicazione

Per questa lezione si preparerà in palestra una «giungla di attrezzi» in modo da rendere possibile il passaggio da un attrezzo all'altro senza toccare il suolo: cassoni svedesi, parallele, sbarre, spalliere.
Svantaggio: questa lezione richiede molto materiale.

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Attraversare le spalliere da sinistra verso destra, poi da destra verso sinistra.		
5'	Stesso esercizio, ma metà gruppo comincia da destra, mentre l'altra metà da sinistra. Gli allievi si incrociano quindi a metà strada.		
5'	Appendere diversi nastri alle spalliere. Questi rappresentano appigli e appoggi.		

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Gli allievi corrono in palestra senza toccare gli attrezzi. Al segnale del monitore (p.es. mostrare un nastro colorato), gli allievi si appendono ad un attrezzo, ci salgono sopra, si siedono o si posizionano con la testa più bassa dei piedi.	Individualmente	
5'	Attraversata della giungla: Attraversare liberamente la giungla di attrezzi senza toccare il suolo.	Individualmente	
5'	Cordata: A coppie: A1 si incorda ad un capo della cordicella, A2 all'altro capo. Attraversare la giungla di attrezzi in questa posizione.	A coppie	
5'	Grande cordata: Con delle cordicelle formare una grande cordata di 6-8 allievi. Attraversare la giungla di attrezzi in modo che tutti raggiungano la vetta!		



5'	Aiutare un cieco (attenzione, esercizio impegnativo): A coppie: A1 attraversa un tratto della giungla di attrezzi con gli occhi bendati, grazie alle indicazioni di A2.	A coppie	
5'	Giù la testa: Dove possibile, attraversare la giungla di attrezzi con la testa più in basso dei piedi. Aiutarsi a vicenda per evitare cadute.		

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Ognuno si posiziona comodamente da qualche parte lungo la giungla di attrezzi. Quando il monitore tocca un allievo, questo può lasciare la palestra.		