

G+S-Kids: Introduzione agli sport di montagna - Lezione 2

Arrampicata in palestra boulder 1

Autore

Pascal Burnand, capo disciplina Alpinismo / Sci-escursionismo

Condizioni quadro

Durata della lezione	60 minuti
Livello	<input checked="" type="checkbox"/> basso <input checked="" type="checkbox"/> medio <input type="checkbox"/> impegnativo
Età consigliata	A partire da 6 anni
Grandezza del gruppo	4 - 6 allievi per monitore
Luogo del corso	Palestra d'arrampicata boulder. Grossi materassi sotto la parete. I bambini non salgono oltre i 2,5 m dal suolo. Le pareti più indicate sono quelle provviste di diversi grossi appigli.
Sicurezza	Cercare di far arrampicare i bambini il più possibile <i>di traverso</i> , in modo che restino vicini al suolo. I grossi materassi piazzati sotto la parete ammortizzeranno un'eventuale caduta. Controllare che non ci siano «buchi» o spazi vuoti tra i materassi. Consigliare ai bambini di <i>scalare all'indietro</i> invece di saltare sui materassi. In questo modo si eviteranno infortuni alla caviglia. Esigere calma e concentrazione.

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

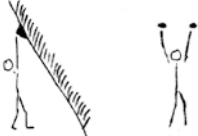
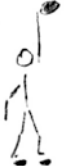
- Imparare a muovere il proprio corpo nella dimensione verticale.
- Porre le basi di una gestualità armoniosa.

Indicazione

Le lezioni in palestra d'arrampicata boulder sono spesso rumorose e relativamente stressanti per il monitore. Per «calmare» l'ambiente si consiglia di far arrampicare i bambini a due a due. Mentre il primo arrampica, il secondo sorveglia il compagno e controlla se l'esercizio viene eseguito correttamente.

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Esercizi classici di riscaldamento delle articolazioni sollecitate nell'arrampicata: dita, polsi, gomiti, spalle, ecc.	Se possibile sotto forma di gioco a coppie o a piccoli gruppi.	
3'	Sospensioni su due braccia: quando il monitore dice «rosso», tutti si sospendono per 10 secondi a braccia tese ad un appiglio rosso. Ripetere l'esercizio con altri colori.		
3'	Lo scimpanzé: sospendersi ad un appiglio con un braccio solo. I piedi vengono appoggiati in modo che il corpo si mantenga in equilibrio perfetto. L'altro braccio viene rilassato e scrollato. Ripetere l'esercizio con appigli differenti.		

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Arrampicare al rallentatore: i bambini arrampicano liberamente sulla parete, ma tutti i movimenti vengono eseguiti al rallentatore «come alla televisione».	A coppie.	Scarpette d'arrampicata



5'	Arrampicata-scimpanzé: Ad ogni buon appiglio, l'arrampicatore si ferma e si mette nella posizione dello scimpanzé: il braccio che tiene l'appiglio è teso, l'altro pende nel vuoto. Il corpo è mantenuto in perfetto equilibrio e non si muove.	A coppie. Colui che non arrampica controlla la corretta posizione del compagno.	
10'	«Arrampicata-stop»: L'arrampicatore si muove liberamente sulla parete. Quando il suo compagno dice «stop», l'arrampicatore si blocca immediatamente per 5 secondi	A coppie. Colui che non arrampica controlla che l'arrampicatore si fermi subito al segnale.	
10'	«Direttore d'arrampicata» L'arrampicatore si posiziona sulla parete. Il compagno, con l'ausilio di una bacchetta, indica il prossimo appiglio da raggiungere (sia mani che piedi)	A coppie.	
15'	Arrampicata a punti: In precedenza il monitore avrà appeso alla parete dei biglietti, sui quali figura un punteggio. Ogni volta che si tocca un biglietto per più di 3 secondi si ottengono i punti corrispondenti. Lo scopo del gioco è di raccogliere il maggior numero di punti. Per variare il gioco si può stabilire un appiglio di partenza differente per ogni biglietto: «per toccare quel biglietto, devi partire da questo appiglio!»	Questa gara si svolge normalmente per classe. Mentre un allievo arrampica, i compagni lo osservano e lo incoraggiano. Alla fine del gioco vengono sommati i punti di tutti i compagni.	

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Arrampicata libera senza pausa: gli allievi arrampicano per 5 minuti senza toccare il suolo. Chi cade dalla parete può andare a fare la doccia.		