

Snowboard con i bambini: Lezioni

Dato che su mobilesport.ch esistono già dieci lezioni modello per ognuna delle due discipline, in questa sede ci limitiamo a presentare gli aspetti interdisciplinari più rilevanti e utili per preparare le lezioni.

Condizioni quadro

Durata della lezione: 60 minuti

Età: 5-10 anni

Luogo del corso: zone adatte ai principianti, piste blu e rosse

Regole del gioco

Leggere attentamente le regole di sicurezza (vedi le direttive degli sport sulla neve).

Materiale necessario per lo snowboard

Snowboard freestyle morbido; lunghezza dello snowboard fino al petto/mento; attacchi freestyle; boots e guanti della giusta grandezza; casco di dimensioni adatte e ben regolato; occhiali; protezioni per i polsi e per la schiena consigliati. Molti bambini hanno uno stance troppo stretto sullo snowboard, ciò che rende più difficile un buon equilibrio. Posizionare gli attacchi in maniera che fra di loro abbiano la distanza equivalente all'avambraccio del bambino. Ci sono differenti possibilità di regolare gli angoli degli attacchi. La differenza fra i due attacchi dovrebbe essere di almeno 24° (angolo anatomico delle anche). Sono state fatte delle buone esperienze con un angolo leggermente negativo nell'attacco posteriore che aiuta a ritrovare una posizione naturale derapando, ciò facilita il mantenimento dell'equilibrio (per es. davanti più 24°, dietro meno 6°).

| | | Organizzazione |
|--------------------|-----|---|
| Introduzione | 15' | <p>Riscaldamento: ogni lezione inizia con un riscaldamento collegato al tema della lezione e orientato al filo conduttore (storia). L'importante è che i bambini non sudino troppo durante la fase di riscaldamento, per evitare che poi prendano freddo.</p> <p>Rituali: all'inizio, durante e alla fine della lezione optare per dei rituali aiuta ad instaurare un buon clima di apprendimento e a concentrarsi sugli aspetti centrali. Definire sempre lo stesso luogo d'incontro. All'inizio stabilire chiaramente le regole comportamentali che vanno adottate e collegarle sempre agli stessi segnali acustici o visivi.</p> <p>Prima discesa: definire i punti di incontro durante la prima discesa e, se possibile, collegarli nominalmente alla storia.</p> |
| | 35' | <p>Dalle cose facili a quelle difficili: iniziare con degli esercizi facili aiuta i bambini a rafforzare la fiducia nei propri mezzi.</p> <p>Dal conosciuto allo sconosciuto: collegare i nuovi movimenti a quelli già conosciuti. Si possono anche vivere delle esperienze di movimento al di fuori dell'ambito degli sport sulla neve.</p> <p>Poco è tanto: scegliere 1-2 esercizi per ogni tema e ampliarli attraverso delle varianti e delle combinazioni.</p> <p>Esigere ma non troppo: adattare gli esercizi alle competenze individuali dei bambini.</p> <p>Storie e metafore: ai bambini piacciono le storie che li stimolano a lavorare. È grazie alle metafore, e non a lunghe spiegazioni, che riescono a capire gli esercizi.</p> <p>Sciare invece di parlare: i bambini imparano sciando non ascoltando delle spiegazioni.</p> |
| Ritorno alla calma | 10' | <p>Fine della lezione: prevedere tempo a sufficienza per riuscire a terminare la storia.</p> <p>Lezione seguente: informare i bambini sul contenuto della lezione successiva.</p> |

| Nr. | Titolo | Obiettivi | Presupposti | Livello |
|-----|---|--|---------------------------------------|-----------------------------|
| 1 | Esplorare lo spazio neve | Spostarsi, scivolare | – | basso |
| 2 | Esplorare la pista | Derapare | Spostarsi, scivolare | basso |
| 3 | Esercizi di abilità su una pista facile | Scivolare, derapare, acquisire fiducia sullo snowboard | Scivolare, derapare | basso |
| 4 | Vivere il cambio lamina | Curvare | Scivolare, derapare | basso |
| 5 | Il libro della giungla | Applicare le curve | Acquisire le curve | basso – medio |
| 6 | Vivere l'equilibrio | Acquisire fiducia sullo snowboard, promuovere l'equilibrio | Curvare in sicurezza | medio |
| 7 | Saltare | Prime esperienze di salti sulla pista/piccoli dossi | Curvare in sicurezza | medio |
| 8 | Girare – la star del freestyle | Differenti rotazioni (valzer/180°) | Curvare in sicurezza, saltare | medio – impegnativo |
| 9 | Vivere il ritmo | «Ritmo» in differenti maniere | Curvare in sicurezza, valzer, saltare | medio – impegnativo |
| 10 | Percorsi sicuri | Tematizzare e sensibilizzare ad un comportamento sicuro in pista. Rafforzare i sensi | Curvare | basso – medio – impegnativo |