



G+S-Kids: Introduzione allo sci di fondo - Lezione 4

Scivolare – in equilibrio

Autori

Nic e Regina Kindschi

Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti

Livello basso medio impegnativo

Età consigliata 5-10 anni

Grandezza del gruppo 8-12

Luogo del corso

Pianura e pendio leggermente inclinati, pista battuta o con neve fresca

Sicurezza

Vedi le basi

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Vivere la neve e l'ambiente. L'equilibrio sugli sci viene messo alla prova e allenato in modo variato tramite giochi e possibilità di apprendimento. La scelta appropriata del terreno permette di imparare a camminare e a scivolare in pianura come pure i diversi modi di salire o scivolare in discesa.

Indicazione

Solo le esperienze personali sviluppano l'equilibrio, gli automatismi e i riflessi necessari per adattarsi a dei cambiamenti. Sono richiesti continui adattamenti che devono essere vissuti personalmente. Le dimostrazioni e le spiegazioni aiutano poco.

Indicazioni e compiti chiari sono indispensabili per garantire la sicurezza e delle buone condizioni di apprendimento.

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Riscaldamento: Trovare il posteggio <ul style="list-style-type: none">- In un campo da gioco mettere tante bandierine quanti sono i bambini- Tutti camminano in cerchio attorno al bosco di bandierine, al segnale ogni bambino si dirige velocemente verso una bandierina (posteggio)- Chi non trova il posteggio fa 10 saltelli aprendo e chiudendo braccia e gambe. Poi può ricominciare a giocare.	Tutto il gruppo insieme Il monitore toglie una bandierina dopo l'altra	Con gli sci Con i bastoni
5'	Riscaldamento con i bastoni <ul style="list-style-type: none">- Flettere e tendere le gambe lanciando il bastone in alto- Girarsi lateralmente e piantare il bastone dietro la schiena- Saltare via lateralmente il bastone	Tutto il gruppo insieme Ogni bambino ha un bastone Il bastone è posato al suolo	Con gli sci e Un bastone

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Esercizi di discesa <ul style="list-style-type: none">- Scivolare fino in pianura con le ginocchia leggermente flesse- Scivolare abbassandosi e rialzandosi. Variante: con una canzoncina- Scivolare alternativamente su una gamba e sull'altra	Tutti i bambini su un pendio leggermente inclinato che termina in pianura Salita accanto alla discesa	Con gli sci Senza bastoni



15'	Piccole abilità <ul style="list-style-type: none">- Chi riesce a toccare la neve, a fare una palla di neve scivolando?- Chi riesce a raccogliere un cioccolatino mentre scivola?- Chi riesce mentre scivola a prendere una palla e rilanciarla, a lanciarsi una palla?- Chi riesce a mantenere il guanto in equilibrio sulla testa?	Tutti i bambini su un pendio leggermente inclinato che termina in pianura Salita accanto alla discesa	Con gli sci Senza bastoni
10'	Gareggiare <ul style="list-style-type: none">- Scivolare accovacciati- Piccoli salti- Gare di discesa- Test della sciolina- Prova di frenata	Tutti i bambini su un pendio leggermente inclinato che termina in pianura Salita accanto alla discesa	Con gli sci Senza bastoni
10'	Frenare <ul style="list-style-type: none">- Frenare sul piano a spazzaneve- Alternare sciolate e frenate a spazzaneve- Fermarsi sul pendio, davanti ad una porta- Scivolare a spazzaneve in gruppo- Lo spazzaneve della lumaca: scivolare lentamente a spazzaneve	Tutti i bambini su un pendio leggermente inclinato che termina in pianura Salita accanto alla discesa	Con gli sci Senza bastoni
10'	Yoyo <ul style="list-style-type: none">- Scivolare sotto una fila di porte- Tra le porte rialzarsi e toccare un nastro appeso ad una stanga	Tutti i bambini su un pendio leggermente inclinato che termina in pianura Salita accanto alla discesa	Con gli sci Senza bastoni
10'	Slalom <ul style="list-style-type: none">- Fare delle curve attorno a delle bandierine- Trovare la propri pista (bosco di paletti o bandierine)	Tutti i bambini su un pendio leggermente inclinato che termina in pianura Salita accanto alla discesa	Con gli sci Senza bastoni
10'	Conche e dossi <ul style="list-style-type: none">- Sciare tra conche e dossi sviluppa l'equilibrio e stimola i bambini a flettere e a tendere le gambe nel momento giusto	Il terreno insegna ai bambini a trovare la tecnica giusta	Con gli sci Senza bastoni
10'	Esercizi di discesa <ul style="list-style-type: none">- Scivolare fino alla piano con le ginocchia leggermente flesse- Scivolare abbassandosi e rialzandosi. Variante: con una canzoncina- Scivolare su una gamba sola, alternarle	Tutti i bambini su un pendio leggermente inclinato che termina in pianura Salita accanto alla discesa	Con gli sci Senza bastoni

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Conclusione <ul style="list-style-type: none">- Il gioco della formica: al centro del campo da gioco ci sono molti oggetti; 2,3 o 4 gruppi vanno a prendere un oggetto e lo riportano nel loro angolo.	Quale gruppo ha raccolto più oggetti in un determinato tempo?	Con gli sci Senza bastoni