



G+S-Kids: Introduzione allo sci di fondo - Lezione 5

Il paese dei maghi, delle fate e degli animali

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 inclinato, pista battuta o con neve fresca, piccoli ostacoli

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 con 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. Le spiegazioni sono meno importanti.

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: imitare gli animali <ul style="list-style-type: none">- I bambini imitano diversi animali, secondo la loro fantasia- Variante: il monitore assegna il compito, per es. tutti sono dei pinguini- Variante: a coppie un bambino imita un animale, il compagno deve indovinarlo e copiarlo	Tutto il gruppo Singolarmente Insieme A coppie	Con gli sci Senza i bastoni
5'	Riscaldamento: gonfiare il pallone <ul style="list-style-type: none">- I bambini si tengono per mano, in cerchio- Inspirare ed espirare immaginando di gonfiare un pallone; quando "scoppia", tutti cadono per terra	Tutti insieme In cerchio Dare indicazioni sul modo corretto di respirare	Con gli sci Senza i bastoni

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Incantare <ul style="list-style-type: none">- I bambini camminano nel bosco incantato. Ad un segnale della monitrice tutti si immobilizzano come dei sassi.- Attraversare un bosco incantato, chi è preso si immobilizza.	Tutti i bambini in pianura, campo da gioco delimitato 1-2 maghi	Con gli sci Senza i bastoni
15'	Maghi e fate <ul style="list-style-type: none">- Un mago tocca diversi bambini e sussurra loro qualcosa che devono imitare (per es. una rana, un auto...)- La fata cerca di liberare il bambino dicendo la parola magica (rana, auto..)- Variante: Il mago incanta un bambino, gli altri	Tutti i bambini in pianura, campo da gioco delimitato 1 mago, 1 fata	Con gli sci Senza i bastoni



	devono indovinare cosa è diventato. Chi indovina diventa il nuovo mago.		
10'	La caccia alle code di volpe <ul style="list-style-type: none">- Uno o più bambini appendono una coda di volpe (nastro) ai pantaloni e camminano liberamente.- Gli altri contano fino a 10 e poi cercano di prendere una coda. Chi riesce diventa una nuova volpe	Tutti i bambini nella neve fresca o sulla pista battuta	Con gli sci Senza i bastoni
10'	La volpe nella valle delle oche <ul style="list-style-type: none">- Le volpi cercano di rubare le oche (far cadere i bastoni)- I cacciatori prendono le volpi (toccandole). Se tutti i bastoni cadono vincono le volpi, se tutte le volpi sono prese vincono i cacciatori	Tutte le volpi all'interno di un cerchio Oca: 3 bastoni piazzati come una "piramide" nel centro del cerchio. 1-3 cacciatori Le volpi prese devono fare un giro di punizione	Con gli sci Senza i bastoni
10'	Il cerchio del lupo <ul style="list-style-type: none">- Il lupo insegue alcune pecore lungo una pista circolare, che si può percorrere in una sola direzione. Inoltre ci sono 2 diagonali che si possono percorrere nelle due direzioni.- La pecora presa diventa lupo- Variante: quanto tempo impiegano 4 o 5 lupi a prendere tutte le pecore?	Pista circolare con due diagonali di collegamento, che passano per il centro	Con gli sci Senza i bastoni
10'	I leoni marini <ul style="list-style-type: none">- In cerchio, a braccetto. La monitrice sussurra ad ogni bambino 2 nomi di animale, uno è sempre leone marino. Quando la monitrice dice un nome di animale il bambino corrispondente fa un salto sollevando le gambe. Se la monitrice dice leone marino tutti i bambini saltano insieme e cadono!		Con gli sci Senza i bastoni

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Il tempo incantato Mettersi in cerchio, in modo da poter toccare la schiena del bambino davanti. "Il sole splende": le mani massaggiano a destra e a sinistra della colonna vertebrale. "Piove": tamburellare con la punta delle dita. "Piove forte": tamburellare in modo leggero con i pugni. "Piove a scrosci": usare i palmi delle mani. "L'acqua scorre": accarezzare dalle spalle alla schiena. "Nevica..."	Tutti in un piccolo cerchio	Senza sci