



G+S-Kids: Introduzione allo sci di fondo - Lezione 6

Skating- Le basi

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 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 per salire o scivolare in discesa.

Indicazione

Le esperienze personali sviluppano l'equilibrio che permette di adeguarsi a situazioni mutevoli. Il ritmo aiuta a sviluppare i necessari automatismi.

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: Acchiappa i nastri <ul style="list-style-type: none">- Ogni bambino ha un nastro fissato alla tuta- Chi perde il nastro fa un giro di punizione- Chi perde il nastro ne prende un altro dal monitore	Tutti contro tutti Anche come gioco di squadra, con colori diversi Variante con mollette da bucato, fino a 5 per bambino	Con gli sci Senza bastoni
5'	Riscaldamento: la lotta dei canguri <ul style="list-style-type: none">- In coppia i bambini si spintonano saltellando su una gamba- Ciò riscalda, sviluppa l'equilibrio e diminuisce la paura del contatto	A coppie Braccia incrociate Equilibrio, abilità, reazione	Senza sci Senza bastoni

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Il bosco di paletti <ul style="list-style-type: none">- I bambini si muovono liberamente nel bosco di paletti. Al segnale girano attorno al paletto più vicino- A coppie, un dietro l'altro, inseguendosi	Molti cambiamenti di direzione Reazione, velocità	Con gli sci Con i bastoni Paletti da slalom
10'	Slalom parallelo <ul style="list-style-type: none">- Gara in gruppo: i primi contro i primi, i secondi contro i secondi,... Il piazzamento dà i punti al proprio gruppo- Variante: come staffetta- Variante: tutti i membri del gruppo, uno dietro l'altro	3 – 4 gruppi Slalom disposti parallelamente	Con gli sci Con i bastoni Paletti da slalom



10'	Le ciambelle <ul style="list-style-type: none">- Passo a ventaglio e formare un otto attorno a due grandi cerchi- Variante: come gara di inseguimento, partenza a distanze regolari; chi è preso viene eliminato	Percorso a otto marcato con dei paletti	Con gli sci Con i bastoni Paletti da slalom
10'	Skating: l'equilibrio <ul style="list-style-type: none">- 2- 3 passi pattinati e poi scivolare a lungo su uno sci- Scivolare su uno sci e accelerare con la spinta contemporanea dei due bastoni	Tutti i bambini insieme, sulla pista battuta	Con gli sci Con i bastoni
10'	Skating: il ritmo <ul style="list-style-type: none">- Passi pattinati variando tra fasi di scivolata corte e lunghe- Accompagnare con parole, canzoni	Tutti i bambini insieme, sulla pista battuta	Con gli sci Con i bastoni
10'	Skating: la velocità <ul style="list-style-type: none">- Passi pattinati, sempre più veloci- Sprint, gara	Tutti i bambini insieme, sulla pista battuta	Con gli sci Con i bastoni

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Alaska <ul style="list-style-type: none">- Due gruppi A e B, ognuno con una palla. Al segnale si lanciano le palle nel campo, ogni gruppo deve prendere quella dell'avversario, mettersi in fila con le gambe divaricate e far rotolare la palla tra le gambe	2 gruppi 2 palle di colore diverso	Con gli sci Senza bastoni