



G+S-Kids: Introduzione allo sci di fondo - Lezione 7

Il circo

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

Solo l'esperienza personale permette di sviluppare l'equilibrio, gli automatismi e i riflessi necessari per adattarsi a dei cambiamenti. La variazione e la creatività aumentano la motivazione.

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: il giocoliere <ul style="list-style-type: none">- I bambini si muovono liberamente nel campo da gioco cercando di lanciare e riprendere una palla- In coppia: lanciarsi una palla- Calciare una pallina da tennis con gli sci	Precisione, cambiamenti di direzione Reazione Abilità	Con gli sci e senza bastoni Palline da tennis
5'	Riscaldamento: il cavallino a dondolo <p>"Il cavallino a dondolo si è girato, con la coda il moscone ha scacciato; il moscone furbetto summ, summ, summ ha detto e con molto baccano intorno al cavallo ha fatto un giretto"</p>	Interpretare la filastrocca. Creare dei movimenti collegati ad essa.	Con gli sci e senza bastoni

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Staffetta con le palline da tennis <ul style="list-style-type: none">- Il primo bambino va fino al piatto, vi deposita la palla e ritorna, il secondo va a prendere la palla e la porta al terzo etc.- I bambini vanno con la palla in mano fino al piatto, gli girano attorno e al ritorno lanciano la palla al prossimo- Variante per la rivincita: partenza handicap per i vincitori	Ritmo veloce Partenza, fermarsi	Con gli sci Senza bastoni Palline da tennis
10'	Corsa delle auto <ul style="list-style-type: none">- un bambino traina un compagno con l'aiuto di 2 paletti da slalom- Variante: sotto forma di staffetta	A coppie Accelerare, scivolare, presa di spigoli	Con gli sci, Paletti da slalom



10'	Gara dei cavalli <ul style="list-style-type: none">- Tutti i bambini formano un cerchio, mettendosi alla stessa distanza- Gara di inseguimento, partenza tutti insieme; chi viene superato è eliminato	Tutto il gruppo In cerchio	Con gli sci, senza bastoni
10'	Sciare in coppia <ul style="list-style-type: none">- 2 bambini camminano affiancati tenendosi ad un paletto da slalom- Variante: cercare di scivolare il più a lungo possibile su uno sci	A coppie sul terreno battuto	Con gli sci Paletti da slalom
10'	Gli acrobati <ul style="list-style-type: none">- 3 bambini scendono lungo un pendio leggermente inclinato tenendosi ad un paletto da slalom- Variante: cercano di eseguire una figura acrobatica	A gruppi di 3 lungo un pendio leggermente inclinato	Con gli sci Paletti da slalom
10'	I carrozzoni del circo <ul style="list-style-type: none">- I bambini scendono curvando lungo un pendio leggermente inclinato- Variante: si tengono a dei paletti da slalom e formano i carrozzoni del circo	Tutti i bambini insieme lungo un pendio leggermente inclinato	Con gli sci Con i bastoni

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Gioco degli indiani Due gruppi: A e B. Il gruppo A è "munito" di palle di neve e cerca di colpire i bambini del gruppo B che vanno da una "casa" all'altra facendo una staffetta. Cambio.	2 gruppi Palle di neve	Con gli sci