



## G+S-Kids: Introduzione allo sci di fondo - Lezione 8

# Olimpiade sugli sci

### 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

Livello

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 per salire o scivolare in discesa.

### Indicazione

Solo le esperienze personali sviluppano l'equilibrio, gli automatismi e i riflessi necessari per adattarsi a dei cambiamenti. La competizione tra compagni fa dimenticare velocemente le fatiche.

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'	<b>Riscaldamento: L'entrata</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- I bambini a coppie scelgono una nazione e ne disegnano la bandiera sulla neve o su un foglio</li><li>- In fila fare un giro del campo da gioco con la bandiera o un fiaccola</li></ul>	A coppie  Tutti insieme	Con gli sci Senza bastoni
5'	<b>Riscaldamento: Gara di sci</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- In cerchio imitiamo una discesa libera</li><li>- Partenza, accovacciati, curve, cadute, salti, arrivo</li></ul>	Tutti in cerchio	Con gli sci Senza bastoni

#### PARTE PRINCIPALE

Insieme guardiamo tutte le postazioni e poi a coppie ne scegliamo una.

In ogni postazione si può prima provare e poi si contano i passaggi fatti in 5 minuti.

Scrivere su un foglio i risultati di ogni postazione

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	<b>Biathlon</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Percorrere un giro marcato e poi centrare un bersaglio con delle palle di neve. Per ogni bersaglio non colpito c'è un giro di punizione.</li></ul>	Marcare il giro  Contare i bersagli colpiti  Preparare le palle di neve o da tennis	Con gli sci Senza bastoni
10'	<b>Slalom</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Scendere da un pendio leggermente inclinato seguendo uno slalom</li></ul>	Slalom semplice su un pendio	Con gli sci Senza bastoni
10'	<b>Corsa ad ostacoli</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Conche e dossi, porte da superare da sotto,</li></ul>	Uno dietro l'altro	Con gli sci



	percorso a otto ...		Con i bastoni
10'	<b>Corsa degli scooter</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Scivolare su uno sci spingendosi con l'altro piede, usare l'altro sci come stanga per l'equilibrio.</li></ul>	Distanza marcata	Con gli sci Senza bastoni
10'	<b>Scultura di neve</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Costruire una scultura con la neve. Tema predefinito.</li></ul>	Ev. con una pala	Senza gli sci
10'	<b>Salto con gli sci</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Diversi salti da un trampolino.</li></ul>	Uno dietro l'altro. Una persona dà il segnale di via libera.	Con gli sci Senza i bastoni

#### RITORNO ALLA CALMA

<b>Durata</b>	<b>Tema/Esercizio/Gioco</b>	<b>Organizzazione / Disegno</b>	<b>Materiale</b>
10'	<b>Premiazione</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Tutti i bambini ricevono un premio (medaglia o dolci ...).</li></ul>	Tutti i bambini in cerchio	Con gli sci