



## G+S-Kids: Introduzione allo sci di fondo - Lezione 9

### Il Fun-Parc

#### 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 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. Il divertimento nel Fun-Parc provvede alla giusta intensità.

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: Il duello dei dadi</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Due bambini giocano insieme ai dadi. Chi ottiene il numero più piccolo deve fare un giro, se ottengono entrambi lo stesso numero lo fanno tutti e due.</li><li>- Alcuni bambini giocano insieme, si può cambiare gruppo.</li></ul>   | Preparare un piccolo giro  | Con gli sci<br>Senza bastoni<br><br>Dado |
| 5'     | <b>Gioco: Le guardie di frontiera e i contrabbandieri</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Una o due guardie di frontiera. In un determinato tempo i bambini cercano di contrabbandare il maggior numero di oggetti. Se vengono presi dalle guardie nella zona di frontiera devono tornare indietro.</li></ul> | Campo da gioco con una zona di frontiera da attraversare. Oggetti da contrabbandare: bastoni, nastri,... | Con gli sci<br>Senza bastoni             |

##### PARTE PRINCIPALE

Avventure, sfide, giochi, azione, divertimento... Fun-Parc

| Durata | Tema/Esercizio/Gioco   | Organizzazione / Disegno   | Materiale                    |
|--------|--|--|------------------------------|
| 10'    | <b>Velocità</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Gare, duelli, sprint</li><li>- Slalom paralleli, a due, a tre, a quattro</li><li>- Gare a squadre, staffette</li></ul>                             | Pianura battuta<br><br>Linea di partenza e di arrivo<br><br>Slalom paralleli | Con gli sci<br>Con i bastoni |
| 10'    | <b>Turns (giri)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Slalom e slalom paralleli</li><li>- Al traguardo lanciare i dadi, salire fino al paletto corrispondente al numero ottenuto e fare lo</li></ul> | Slalom semplice su un pendio   | Con gli sci<br>Con i bastoni |



|  |                                   |  |  |
|--|-----------------------------------|--|--|
|  | slalom in discesa. Come staffetta |  |  |
|--|-----------------------------------|--|--|



|     |   |   |                                  |
|-----|---|---|----------------------------------|
| 10' | <b>Synchro e Tricks</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Balletti e forme artistiche con l'aiuto di paletti da slalom</li><li>- Servizio di traino, salire uno dietro l'altro a serpentina</li></ul> | I bambini uno dietro l'altro o uno da parte all'altro                                   | Con gli sci<br>Paletti da slalom |
| 10' | <b>Freestyle e Air</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Piccoli salti dritti</li><li>- Salti piegando o divaricando le gambe</li><li>- Salti con atterraggio in posizione telemark</li></ul>         | Attenzione ad un buon profilo del salto   | Con gli sci<br>Senza bastoni     |
| 10' | <b>Pedalò</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Discesa di abilità lungo una "pista pedalò"</li><li>- Soli, in coppia, a tre</li></ul>  | Altezza massima dei dossi: una gamba; 12 piedi di distanza tra i dossi (vedi lezione 3) | Sci<br>Pala                      |
| 10' | <b>Dossi</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- "Schiacciare" bene i dossi</li><li>- In coppia, a tre o quattro</li><li>- Uno dietro l'altro (tandem)</li></ul>  | Dossi non troppo alti ma larghi; per più di un bambino                                  | Sci<br>Pala                      |

#### RITORNO ALLA CALMA

| Durata | Tema/Esercizio/Gioco   | Organizzazione / Disegno   | Materiale                    |
|--------|--|--|------------------------------|
| 10'    | <b>Pallamano</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- 2 squadre (5 giocatori + 1 portiere). Sono autorizzati tre passi con la palla in mano</li></ul> | Paletti come porte.<br>Coni per delimitare la zona porta (dove non si può entrare) | Con gli sci<br>Senza bastoni |