



G+S-Kids: Introduzione allo sci - Lezione 1

Scoprire „l'ambiente“ neve

Autore

Andri Poo

Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti

Livello basso medio impegnativo

Età consigliata 5 - 10 anni

Grandezza del gruppo -6

Luogo del corso

Pendio per iniziati che termina su un terreno pianeggiante

Sicurezza

Vedi basi dello sci

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Vivere la neve e il suo ambiente. Conoscere gli sci e fare le prime esperienze di scivolata.

In modo autonomo, sapersi spostare con gli sci.

Sviluppare la sensazione di presa di spigolo durante la salita e la discesa.

Indicazione

Muoversi il più possibile in modo autonomo per favorire le sensazioni di scivolamento e presa di spigolo.

L'aiuto e gli strumenti tecnici dovrebbero principalmente servire alla sicurezza e meno alla propria comodità.

Un'organizzazione e delle indicazioni chiare eviteranno delle collisioni.

Contenuti

INTRODUZIONE

| Durata | Tema/Esercizio/Gioco | Organizzazione / Disegno | Materiale |
|--------|---|---|-----------|
| 10' | Riscaldamento / preparazione → Conoscere il pendio <ul style="list-style-type: none">- Cercare il castello dove è rinchiusa la principessa (Variare neve/pendio)- Castello trovato, ma dov'è la principessa? (Movimenti: salire a scaletta, scavare, trovarla, esultare etc.)- Portare la principessa in un posto sicuro (Designare la principessa e portarla)- Costruire la casa per la principessa (Muri di neve, igloo con i pali) | Tutto il gruppo | |
| | Mettere e togliere gli sci <ul style="list-style-type: none">- Dapprima con uno sci solo- Aiutarsi con i bastoni- La suola deve essere pulita- Ognuno porta uno sci alla principessa (scivolare)- Andare a prendere il 2° sci- Portare tutto il materiale alla principessa | Formare un grande cerchio. Spostamento in un altro luogo. | |

PARTE PRINCIPALE

| Durata | Tema/Esercizio/Gioco | Organizzazione / Disegno | Materiale |
|--------|---|--|-----------|
| 5' | Scivolare con uno sci solo <ul style="list-style-type: none">- Proviamo, se possibile a lungo, a scivolare su uno sci- Chi scivola più lontano con una spinta | Tutti insieme | |
| 5' | Staffetta <ul style="list-style-type: none">- Staffetta con uno sci, ev. su un pendio leggermente inclinato | 2-4 gruppi (distanza di 5-10 metri indicata con degli oggetti) | |



| | | | |
|-----|---|--|----------------|
| 5' | Scivolare con entrambi gli sci <ul style="list-style-type: none">- La principessa (ha entrambi gli sci ai piedi) si fa trainare con i bastoni.- Scivolare dritto spingendosi con l'aiuto dei bastoni, ev. su di un pendio in contropendenza | A coppie Singolarmente | |
| 15' | Ruotare su un terreno pianeggiante <ul style="list-style-type: none">- Con gli sci "a forbice" andare avanti e indietro Immagine: disegnare un albero.- Disegnare degli "8" camminando con 1 o 2 sci- Erigere un bosco con dei pali. Il re insegue chi ha salvato la principessa, il quale fugge attraverso il bosco, con 1 e 2 sci. | A sciame Uno dietro l'altro attraverso il bosco | Ev. pali |
| 10' | Salita a „scaletta“ <ul style="list-style-type: none">- Spiegare la presa di spigolo => "spruzzare" la neve, tagliarla con la lamina- Posizione perpendicolare alla linea di massima pendenza- Spingere il ginocchio verso l'interno e utilizzare corda o tappeto come aiuto | | |
| 10' | Scivolare sul pendio (in contropendenza) <ul style="list-style-type: none">- Salire a scaletta- Rotazione verso la linea di massima pendenza (con l'aiuto del monitore, tappeto, terreno piatto)- Prima 'discesa', pendio che termina in piano | Parte di pendio piatta La prima volta situare singolarmente i bambini e lasciarli scivolare nella linea di massima pendenza | Corda, tappeto |
| 10' | Scivolare sul pendio con movimenti diversi <ul style="list-style-type: none">- ogni giocatore vuole impressionare la principessa e prova a fare dei movimenti durante la discesa- provare da soli | Parte di pendio piatta Uno dietro l'altro | Sci, bastoni |

RITORNO ALLA CALMA

| Durata | Tema/Esercizio/Gioco | Organizzazione / Disegno | Materiale |
|--------|---|--------------------------|-----------|
| | Discesa tenendo per mano la principessa | Tutti insieme | Sci |