



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