



## G+S-Kids: Introduzione allo sci - Lezione 2

# Vivere il pendio (andare, frenare, risalire)

### 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  
Sicurezza Vedi basi dello sci

### Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Andare e frenare in sicurezza. Sentirsi sicuri sugli sci e controllare il proprio attrezzo, in terreni pianeggianti o leggermente ripidi. Sviluppare la sensazione di presa di spigolo.

### Indicazione

Inizialmente, il terreno deve terminare su una superficie pianeggiante così da potersi fermare senza frenare. Fin dall'inizio aiutare il meno possibile. Se è richiesto aiuto, fra il bambino e chi lo aiuta utilizzare se possibile noodles, cerchi etc. Se il materiale non è a disposizione tenere i palmi della mani uno contro l'altro. Ciò permette di evitare l'errore di attaccarsi. Tenere le punte degli sci solo in casi d'emergenza.

### Contenuti

#### INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5-10'	<b>Prendersi</b> Non importa in quale modo. Prima senza sci, in seguito con uno sci.	In gruppo	
5'	<b>Danza del sole</b> Ci mettiamo in cerchio con gli sci ai piedi. Seguendo una melodia ci muoviamo verso destra e verso sinistra in modo che il cerchio possa girare. Prima con le punte degli sci verso il centro, in seguito con le code.	Tutti in cerchio con gli sci ai piedi	

#### PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
15'	<b>Prime discese imitando animali diversi</b> Ripetizione della scivolata nella linea di massima pendenza.	Uno dietro l'altro, pendio piatto	
15'	<b>Salire a "scaletta" o a „forbice“</b> - Pali per indicare la direzione (obliquo sul pendio o a triangolo) - Esercizio con il compagno: specchio, gettare un oggetto, etc. Ad ogni salita dare un nuovo esercizio	Singolarmente oppure a 2.  Questi esercizi combinati con la discesa nella linea di massima pendenza offrono una buona forma d'organizzazione.	Pali, noodles, anelli, animali
15'	<b>Spazzaneve, apertura a spazzaneve</b> - Spazzaneve in un luogo piatto - Cavalli e carrozze: quello davanti è senza sci e tira il compagno che è dietro e prova a frenare a spazzaneve => cambiare	Singolarmente  Variare pure la risalita	Bastoni o corde



15'	<b>Dalla parallela allo spazzaneve</b> Nella linea di massima pendenza, aprire a spazzaneve. Fare attenzione ad una apertura uniforme!  Aumentare la velocità e l'angolo dello spazzaneve.	Singolarmente  Variare pure la risalita	
10'	<b>Frenare in un luogo preciso</b> Guidiamo l'auto e dobbiamo parcheggiarla nella zona prestabilita (segnata con dei pali). Chi riesce a frenare nel parcheggio e con quanto impulso?	Ogni bambino con un cerchio come volante	Pali, cerchi
10'	<b>Semaforo</b> Il monitore rimane a fondo pista, i bambini partono dall'alto. Il monitore mostra un oggetto rosso o uno verde e i bambini devono frenare al segnale. Possibile anche a coppie, i bambini sono poliziotti o semafori.	Solo o a 2.	Oggetti o cartelli colorati

#### RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	<b>Un, due, tre, stella</b> Il monitore rimane a fondo pista girando la schiena ai bambini che partono insieme dall'alto (in rango). Quando il monitore si gira i bambini devono essere fermi. Quelli ancora in movimento devono fare 5 passi indietro. Chi arriva primo dal monitore?	Tutto il gruppo	