



G+S-Kids: Introduzione allo sci - Lezione 3

Esercizi di abilità su pendii facili

Autore

Andri Poo

Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti
Livello basso medio impegnativo
Età consigliata 5 - 10 anni
Grandezza del gruppo -8
Luogo del corso Pendio per iniziati
Sicurezza Vedi basi dello sci

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Promuovere il benessere e la sicurezza dei bambini sugli sci. Gli esercizi di abilità sono il tema principale della lezione, non le forme di spostamento.

Indicazione

Le differenze a livello di capacità coordinative possono essere grandi. La collocazione dell'esercizio deve essere valutata e adattata individualmente.

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5-10'	Lavare l'elefante Siamo i guardiani dello zoo e dobbiamo lavare gli elefanti. Laviamo l'elefante simultaneamente, esagerando con i movimenti perché le sue dimensioni sono enormi. Ogni bambino aggiunge una parte del corpo che deve essere lavata.	In cerchio	

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Esercizi nella linea di massima pendenza Imitare tipiche posizioni di animali (elefante con la proboscide, fenicottero, delfino, etc.) 1. Il monitore mostra i movimenti da eseguire 2. Ogni bambino propone e mostra un movimento	Ogni bambino singolarmente	Oggetti per contrassegnare le zone
10'	Muoversi in base al verso Un bambino scende nella linea di massima pendenza (parallela o a spazzaneve) e fa il movimento dell'animale secondo il verso fatto dal monitore. I bambini fanno il verso per i loro compagni.	Il monitore e una parte dei bambini stanno a metà del pendio e fanno il verso degli animali	
10'	Percorso Il gruppo attraversa lo zoo e imita movimenti e versi degli animali che appaiono (p.es. tigre, pinguino, canguro, etc.)	Tutto il gruppo in colonna, il monitore scopre gli animali e contrassegna le zone	Diverse marcature (coni, cerchi,...)
10'	Frenare su comando I bambini sono guardiani dello zoo e devono dar da mangiare agli animali (sul pendio dove sarà marcato il percorso). Il monitore dà degli oggetti (=cibo) e dice dove portarli. Più difficile: indicare la meta mentre il bambino sta già sciando oppure sciare in coppia.	Ogni bambino riceve una palla di neve oppure un oggetto che deve depositare nel luogo indicato. Ogni bambino individualmente A due	
10'	Gli animali del circo Certi animali devono essere allenati per il circo. Il monitore assegna dei compiti complicati agli animali, per esempio: - spazzaneve all'indietro (pinguino) - la tigre salta in alto	Da soli o in coppia	



	- l'orso fa delle capriole - i cammelli avanzano uno accanto all'altro a ritmo		
--	---	--	--

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5-10'	Il numero da circo A coppie, creare una discesa spettacolare. Per esempio scendere uno accanto all'altro, sciare imitando degli animali, etc.	A coppie	