



G+S-Kids: Introduzione allo sci - Lezione 4

Cambio di direzione e curve

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, pianeggiante, pista blu
Sicurezza Vedi basi dello sci

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

I bambini fanno le prime curve e si accorgono che necessitano di pochi influssi per girare.

Indicazione

Per poter fare una curva abbiamo bisogno di una certa velocità. Verificare che i bambini non provino a curvare da fermi. Mettere l'accento sul movimento chiave „rotazione“ e controllare che le anche accompagnino il movimento!

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5-10'	Caccia al pupazzo 2 cacciatori. Chi viene preso dal cacciatore diventa un pupazzo e deve rimanere immobile. Per liberare = premere il pulsante sulla pancia del pupazzo	Con sci e bastoni delimitare il campo da gioco.	Sci / bastoni

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	I bastoni raccontano delle storie Nella linea di massima pendenza piantare i bastoni ad una distanza di ca. 5 m. I bastoni, a bassa voce raccontano delle storie. I bambini scendendo vanno a destra e a sinistra dei bastoni e si girano per stare con l'orecchio teso verso i bastoni (automaticamente inizieranno a curvare). Più difficile: spostare i bastoni a lato della pista (non più nella linea di massima pendenza).	Ogni bambino singolarmente	
15'	Spingere via gli oggetti I bambini scendono nella linea di massima pendenza e provano a spingere via gli oggetti che sono per terra. Il monitore deporrà gli oggetti distanti uno dall'altro.	Ogni bambino singolarmente Risalita con tappeto / ski-lift	Coni, piatti di plastica
10'	Andare in triciclo I bambini prendono una mini-kipp e la utilizzano come se fosse un volante.	Il movimento di rotazione è intenzionale.	Noodles, mini-kipp, bastoni
10'	Faro Abbiamo un grande faro davanti alla pancia (cerchio). Il faro deve illuminare la strada e sempre indicare la prossima direzione per poter sciare di notte.	Singolarmente o in gruppo	Cerchi
10'	Fare lo slalom come in TV Il monitore prepara un largo slalom con dei coni colorati. Prima fare lo slalom tra coni di un solo colore, in seguito provare fra tutti i coni.	Ogni bambino singolarmente	Coni
10'	I bambini diventano monitori Il monitore indica chi è il nuovo monitore (un bambino). Il nuovo monitore deve fare le curve il meglio possibile e gli altri devono seguirlo il più precisamente possibile.	Gruppo	



RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
15'	Terra inesplorata (nuova pista) Con il gruppo ci spostiamo su di una nuova pista (forse la prima volta fuori dell'asilo sci) e mostriamo i progressi realizzati.	Sciare uno dietro l'altro e in coda alla fila piazzare una persona in grado di aiutare.	