



G+S-Kids: Introduzione allo sci - Lezione 5

Il libro della giungla

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 principianti
Sicurezza Vedi basi dello sci

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Applicare le curve

Indicazione

Introdurre metafore e immagini come esercizi di correzione (vedi "Manuale tecnico sci" e "Idee per l'insegnamento dello sci a bambini" di Swiss Snowsports).

Tenere sempre una sufficiente distanza tra i bambini.

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	I due liocorni "Ci son due cocodrilli ed un orangutango, due piccoli serpenti, un'aquila reale, il gatto, il topo, l'elefante, non manca più nessuno: solo non si vedono i due liocorni" - Tutti saltellano a ritmo - Al termine del ritornello tutti si girano e si va nell'altra direzione - Più veloce	In cerchio. Le mani sulle spalle del compagno davanti a se. A ritmo, tutti saltano nella medesima direzione.	
5'	La caccia dell'orso polare Cacciatore = orso polare Altri = pinguini L'orso polare ruggisce e cammina tenendo le braccia in alto. I pinguini camminano dondolando.	Delimitare il campo da gioco con i bastoni	Bastoni

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Sciare attraverso la giungla Sciare attraverso la giungla e osservare gli animali selvaggi. Nella giungla ci sono grossi alberi, indicare e guardare dietro l'albero.	Sciare in colonna	Marcature
10'	Scoprire gli animali Nella giungla scoprire diversi animali e sciare come loro: - giraffa (grande) - serpente (senza tensione) - piccole scimmie (saltare sul posto) - orso e pinguino		
10'	Seguire le tracce degli animali Seguire una traccia di animale e guardare attraverso il binocolo per scoprirlo.	Tutto il gruppo. Tenere le mani davanti agli occhi come se fossero un binocolo.	



10'	Seguire un animale Un bambino è l'animale, l'altro è l'osservatore. L'osservatore cerca di seguire l'animale, silenziosamente e mantenendo una distanza di sicurezza. Cerca di seguire esattamente le sue tracce per evitare di perdersi nella giungla.	In coppia	
15'	Indovinare l'animale Ogni bambino sciando imita un animale, gli altri devono seguirlo e indovinare di che animale si tratta.	A sciame.	

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5-10'	I due locorni sciano Ripetere la canzone di inizio lezione. Ognuno prova a cantarla per se e esegue le curve seguendone il ritmo.	Tutto il gruppo	