



G+S-Kids: Introduzione allo sci - Lezione 6

Vivere l'equilibrio

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 Pista facile, con una buona visuale
Sicurezza Vedi basi dello sci

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Favorire l'equilibrio. Vincere la sicurezza attraverso giochi e variazioni.

Indicazione

Ricordare nuovamente ai bambini di mantenere le distanze di sicurezza. Prima degli esercizi renderli attenti agli altri sciatori in pista. Attenzione agli esercizi che comportano dei lunghi attraversamenti.

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5-10'	Sbilanciare 2 bambini stanno uno di fronte all'altro. Palmi delle mani l'uno contro l'altro; i piedi rimangono allo stesso posto. Proviamo a sbilanciare il compagno.	In coppia, uno di fronte all'altro	
5'	Tenersi in equilibrio Mettiamo gli sci ai piedi e proviamo a: - stare su uno sci a occhi chiusi - seguire a occhi chiusi un compagno che canta	Delimitare il campo da gioco con i bastoni	Bastoni

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Volare e scendere in picchiata Voliamo (sciando) come uccelli tenendo le braccia aperte. A volte, riportiamo le braccia lungo il corpo come quando un uccello scende in picchiata → cosa è meglio? Stessa cosa, stando su uno sci solo.	Tutto il gruppo scia in colonna facendo delle curve, in linea di massima pendenza	
5'	Anatra e gazzella Sciamo con gli sci larghi (ampiezza anche), poi stretti → cosa è meglio?	Tutto il gruppo	
5'	Afferrare gli sci Sciando, chi ce la fa a toccare i propri sci? - Nose, Tail etc.	A 2, uno accanto all'altro	
15'	Fine, fine, fine / Funambolo Sciando proviamo a disegnare una traccia il più fine possibile (diagonale, curve etc.) - Proviamo a disegnarla lentamente/velocemente - Uno scia davanti, quello dietro prova a rimanere in equilibrio su questa traccia	Tutto il gruppo ! Attenzione ad attraversare la pista ! In coppia	



15'	Curve su uno sci <ul style="list-style-type: none">- Alzare lo sci interno, come appoggio utilizzare la punta dello sci e i bastoni- Possibilmente stare solo sullo sci esterno, con l'aiuto dei bastoni o di un compagno- Quanto a lungo riesco a svolgere questo esercizio? Più difficile: provare a sciare sullo sci interno	Tutto il gruppo, su un terreno pianeggiante In una parte di pista piatta, ev. in coppia	
-----	--	--	--

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5-10'	Discesa con uno sci solo Proviamo a sciare su uno sci solo lungo tutta la pista (per i buoni sciatori uno sci può essere lasciato all'inizio della pista).	Tutto il gruppo	