



G+S-Kids: Introduzione allo sci - Lezione 7

Saltare

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 Piste facili
Sicurezza Vedi basi dello sci

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Acquisire sicurezza sugli sci e nell'aria. Staccare ed atterrare sulla pista in sicurezza, su piccoli dossi o kicker. Rinforzare le ossa divertendosi e facendo molti salti.

Indicazione

Fin dall'inizio badare ad un atterraggio sicuro. All'inizio saltare in linea di massimo pendio. Nello snowpark spiegare e rispettare gli aspetti di sicurezza e le regole.

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	I numeri Contiamo da 0 a 10 e saltando disegniamo i numeri. Ogni bambino presenta un numero.	Tutto il gruppo, uno dietro l'altro su due linee (a dipendenza dei bambini possiamo anche utilizzare entrambi gli sci o delle corde)	Sci, corde
5'	Alla posta Proviamo a stampare un timbro postale sulla neve. Due linee di sci! <ul style="list-style-type: none">• Uno dietro l'altro• Il più velocemente possibile uno dietro l'altro	In pianura Tutto il gruppo in cerchio.	

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	La raccolta di mele Per riscaldarci prendiamo le mele dall'albero e delicatamente le posiamo sui nostri sci. → provare a toccare gli sci ogni volta, senza saltare	Tutto il gruppo Pista facile	
5-10'	Saltare in linea di massimo pendio Le mele sono molto in alto e per prenderle dobbiamo saltare	Parte di pista interamente pianeggiante	
5-10'	Saltare guidando Siamo su di un trattore e guidiamo tra i meli. Per afferrare le mele ora non dobbiamo più saltare così in alto.	Pista facile Tutto il gruppo	
5-10'	Saltare al segnale "HOP" Il bambino che sta dietro guarda dove si trovano le mele e grida „HOP“ quando il compagno che sta davanti deve saltare per afferrare la mela.	In coppia, uno dietro l'altro Pista facile	
5-10'	Mousse di mele Un bambino costruisce un piccolo dosso con la neve (mele) e tenendo le dovute distanze si siede accanto <ul style="list-style-type: none">- Saltare oltre il dosso, evitando di fare la mousse di mele- Saltare ed atterrare precisamente sul dosso per fare la mousse di mele	A 2 / 3 Pista facile, con una buona visuale Il dosso di neve deve essere costruito possibilmente a bordo pista. Il monitore mostra i movimenti da eseguire.	



10'	Alla ricerca di trampolini naturali Ognuno durante la discesa cerca dei piccoli trampolini e salta.	Singolarmente, sotto sorveglianza del monitore	
10'	Esplorare il park Sciamo con il gruppo nel park evitando i trampolini. Utilizziamo piccoli bordi e gradini per dei piccoli salti e osserviamo gli sciatori che saltano. Con l'aiuto di questi esempi possiamo spiegare il salto e mostrare quali pericoli celli.	In gruppo. Attenzione agli altri utilizzatori del park! Mostrare in maniera chiara le nostre intenzioni.	

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5-10'	Percorso delle mele A bordo pista tutto il gruppo depone le mele (palle di neve) su una linea. Individualmente, i bambini provano a saltare oltre le mele. Chi schiaccia le mele deve rimpiazzarle dopo che il resto del gruppo è passato.	Tutto il gruppo Parte di pista con buona visibilità, sufficiente distanza tra le mele, ev. piccoli dossi	