



## G+S-Kids: Introduzione allo sci - Lezione 8

# Curvare – La star del freestyle

### 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 blu / rosse  
Sicurezza Vedi basi dello sci

### Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Scoprire e sperimentare lo sci come gioco, al fine di eseguire delle rotazioni e dei tricks come con lo snowboard.

### Indicazione

Per questi esercizi scegliere solo piste ampie e con una buona visuale.

### Contenuti

#### INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	<b>La star del freestyle</b> Un bambino è la star e tutta la classe prova a sollevarlo il più in alto possibile. Ogni bambino a turno sarà la star.	Tutto il gruppo	
10'	<b>Girare</b> Con la suola degli scarponi da sci imprimere un'impronta nella neve e provare a completare una rotazione di 90°/180°/360° in aria. Provare in entrambe le direzioni. Rimanere il più stabile possibile e con i piedi uniti.	In piano, gruppo in cerchio	

#### PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
15'	<b>Curva in direzione della montagna</b> Facciamo una curva verso monte fino a quando gli sci si fermano. Appena gli sci cominciano a scivolare all'indietro, proviamo a seguire le tracce che abbiamo fatto.	Se la pista offre spazio a sufficienza più bambini possono partire contemporaneamente. In caso contrario solo uno o due alla volta.	
15'	<b>Walzer</b> I bambini provano a fare una rotazione completa tenendo conto dello spostamento del peso (avanti-indietro). L'obiettivo è di non perdere troppa velocità per evitare di fermarsi - Girare tenendo le braccia aperte come un funambolo - Girare tenendo le braccia tese lungo il corpo → Cos'è meglio?	Tutto il gruppo	
15'	<b>Combinazione tra curve e valzer</b> Ognuno prova a fare un paio di curve e in maniera fluida aggiunge un valzer. Stessa cosa sincronizzati a 2 o 3, su comando, etc.		
15'	<b>Rotazioni in salto</b> Sulla diagonale, saltare e girare di 90°, in seguito 180° e continuare a sciare all'indietro. Stessa cosa sciando all'indietro.	Pista con buona visuale	

#### RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5-10'	<b>La star del freestyle</b> Proviamo a fare alcune curve in avanti e alcune all'indietro. Per cambiare direzione utilizziamo le forme acquisite.	Ognuno per conto suo, su una pista ampia e con una buona visuale.	