



G+S-Kids: Introduzione allo sci - Lezione 9

Vivere il ritmo

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

Rinforzare il senso del ritmo, automatizzare i movimenti.

Indicazione

La lezione può essere realizzata per varie forme di scivolamento e gruppi di apprendimento.

Contenuti

INTRODUZIONE

| Durata | Tema/Esercizio/Gioco | Organizzazione / Disegno | Materiale |
|--------|--|----------------------------|-----------|
| 5-10' | Schiaccia-salta-gira - ognuno inventa un piccolo ritmo, p.es girando, saltellando, battendo le mani etc. - uno dopo l'altro, ognuno aggiunge un cambio di ritmo, ce la faremo a riprodurre i 7 ritmi? | Tutto il gruppo in cerchio | |

PARTE PRINCIPALE

| Durata | Tema/Esercizio/Gioco | Organizzazione / Disegno | Materiale |
|--------|---|-------------------------------------|-----------|
| 5' | Forme di curva Ognuno scia cambiando ampiezza di raggio della curva Variazioni: Combinazioni di grandi, medie e piccole curve | Tutto il gruppo | |
| 10' | Guardare Il monitore curva con un determinato ritmo e i bambini lo copiano | Tutto il gruppo In coppia | |
| 10' | Ascoltare Il monitore curva con un determinato ritmo, il gruppo chiude gli occhi, percepisce il ritmo attraverso il suono e poi lo mette in pratica • In coppia | Tutto il gruppo | |
| 20' | Più difficile - in coppia uno accanto all'altro: stessa velocità, stesso ritmo - in coppia con cambio di ritmo: uno accanto all'altro e in seguito uno dietro l'altro - in linea: con più bambini uno dietro l'altro oppure di fianco, sciare sincronizzati | In coppia | |
| 10' | Discesa in formazione Stabilire il numero di curve da fare sincronizzati Più difficile: con cambio di ritmo, velocità e posizione | A piccoli gruppi (di 3 o 4 bambini) | |

RITORNO ALLA CALMA

| Durata | Tema/Esercizio/Gioco | Organizzazione / Disegno | Materiale |
|--------|---|--------------------------|-----------|
| 20' | Dimostrazione di una discesa in formazione I piccoli gruppi decidono una formazione e la esercitano. Alla fine la mostrano al resto del gruppo. | Tutto il gruppo | |