



# G+S-Kids: Introduzione allo Snowboard - Lezione 7

## Saltare

### Autore

Isa Jud, esperto Snowboard / Commissione di disciplina Snowboard

### Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti  
Livello  basso  medio  impegnativo  
Età consigliata 8 - 10 anni  
Grandezza del gruppo Fino a 7 bambini  
Luogo del corso Pista facile  
Sicurezza Vedi il documento "Le basi dello snowboard"

### Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Acquisire sicurezza sullo snowboard. Saltare e atterrare in sicurezza sulla pista, eventualmente saltare sopra i dossi.

Rinforzare le ossa con divertimento, facendo tanti salti.

### Indicazione

Prestare attenzione sin dall'inizio a un atterraggio sicuro. È più semplice iniziare a fare dei salti nella linea di pendio.

La lezione può essere realizzata saltando con il movimento delle due gambe o con il movimento dell'ollie.

### Contenuti

#### INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	<b>Le cifre</b> Saltellando sulla neve disegnare i numeri da 0 a 10, uno vicino all'altro. Ogni bambino ne presenta uno.	Tutta la classe uno dietro all'altro su due file (a dipendenza del livello dei bambini si possono usare degli snowboard o degli elastici)	Snowboard, corde, elastici
5'	<b>Alla posta</b> Proviamo a stampare sulla neve un francobollo con l'aiuto di tutta la tavola. - Uno dopo l'altro - Uno dopo l'altro il più velocemente possibile	Su un terreno pianeggiante La classe in un grande cerchio	

#### PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	<b>Torta di mele</b> Come riscaldamento raccogliere delle mele e depositarle delicatamente sullo snowboard. → Proviamo a toccare lo snowboard ogni volta	Tutta la classe Pista facile	
5-10'	<b>Saltare nella linea di pendio</b> Le mele sono appese molto in alto, dobbiamo saltare per raccoglierle.	Zona pianeggiante della pista	
5-10'	<b>Saltare mentre si "rida"</b> Siamo su un trattore e lo guidiamo attraverso un campo di alberi di mele. Non dobbiamo più saltare così in alto per raccoglierle le mele.	Pista facile Tutta la classe	
5-10'	<b>Saltare al segnale "HOP"</b> Chi sta dietro guarda dove si trovano le mele a grida "HOP" quando quello davanti deve saltare.	In coppia, uno dietro all'altro Pista facile	
5-10'	<b>Composta di mele</b> Un bambino fa una palla di neve (mela), si siede accanto alla mela in sicurezza ad una certa distanza. - Saltare sopra la mela senza farla diventare una composta. - Saltare ed atterrare esattamente sul mucchietto di neve per fare la composta di mele	In coppia / a tre Pista facile con buona visibilità  Le palle di neve devono essere poste, nel limite del possibile, a bordo pista e in maniera che i bambini possano direttamente saltarci sopra. Il monitore mostra come fare.	



#### RITORNO ALLA CALMA

<b>Durata</b>	<b>Tema/Esercizio/Gioco</b>	<b>Organizzazione / Disegno</b>	<b>Materiale</b>
5-10'	<b>Percorso delle mele</b> Tutto il gruppo deposita le mele (palline di neve) a bordo pista, una dopo l'altra, in fila. Ogni bambino salta sopra la fila di mele. Chi schiaccia una mela deve rimpiazzarla solamente quando tutto il gruppo è passato.	Tutta la classe  Parte di una pista facile con buona visibilità. Distanza sufficiente fra le palline di neve, eventualmente dei piccoli mucchietti di neve.	