



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

Vivere il ritmo

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 blu / rossa
Sicurezza Vedi il documento "Le basi dello snowboard"

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Rafforzare il senso del ritmo.

Indicazione

La lezione può essere effettuata per differenti forme di scivolata e per diversi gruppi d'apprendimento.

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5-10'	Applaudire – saltare - girare Ognuno propone un piccolo ritmo, per es. saltellando, applaudendo, ... - Uno dopo l'altro ognuno aggiunge un ritmo. Si riuscirà a concatenare 7 elementi differenti?	Tutta la classe in cerchio	

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5-10'	Diverse curve Ognuno prova ad eseguire diverse curve (per es.: grande – grande – piccola – grande,...)	Tutta la classe	
10'	Guardare Il monitore mostra un ritmo con diverse curve, la classe prova a imitare. - In coppia	Tutta la classe In coppia	
10'	Ascoltare Il monitore infonde un ritmo oralmente (per es.: curva – curva – curva – hop - rotazione, ...). I bambini inseguiti provano ad eseguire ciò che hanno memorizzato	Tutta la classe	
10'	Complicato Il monitore mostra un ritmo saltando, girando e curvando (circa 4 elementi) - I bambini provano - In coppia / a quattro. Ogni volta un bambino mostra una scelta	Tutta la classe In coppia / a quattro	
10'	Carosello Infondere un ritmo unicamente girando in diverse direzioni e variando il numero di giri. - Provare dapprima a disegnare sulla neve, poi "ridando"	In coppia	

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5-10'	Ottovolante Ognuno "rida" sul proprio ottovolante e fa dei salti, delle rotazioni, dove vuole.	Tutta la classe	