



## G+S-Kids: Introduzione al pattinaggio su ghiaccio - Lezione 5

# SALTARE

### Autore

Ina Jegher, capodisciplina pattinaggio su ghiaccio

### Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti

Livello  basso  medio  impegnativo

Età consigliata 5 - 10 anni

Grandezza del gruppo 6 a 12 partecipanti per monitore

Luogo del corso Pista con separazioni

Sicurezza Fare in modo che durante i salti con atterraggio avanti, il peso del corpo sia portato leggermente avanti. Se si rimane con il peso all'indietro c'è il pericolo di caricarlo sull'estremità posteriore della lama e, di conseguenza, di cadere.

### Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

I partecipanti acquisiscono la capacità di „saltare“ sul ghiaccio. Si stimola il coraggio.

### Indicazione

Evitare che i dischi vadano a finire su tutta la pista e infastidiscano gli altri occupanti. Disporre i dischi con precisione!

### Contenuti

#### INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
4'	Pattinare uno accanto all'altro, passare il disco sotto la gamba interna da A a B, idem da B a A..	In coppia uno accanto all'altro, in linea retta da balaustra a balaustra. Ad ogni esercizio scambio di ruolo.	Un disco per coppia.
4'	A e B si mettono uno di fronte all'altro, A pattina avanti, B pattina indietro, A e B si lanciano il disco pattinando.	In coppia uno di fronte all'altro, in linea retta, scambio di ruolo.	idem
4'	A e B pattinano uno dietro l'altro e si passano il disco da dietro con le gambe piegate e dal davanti all'indietro passandolo sopra la testa.	In coppia uno dietro l'altro, in linea retta, scambio di ruolo.	idem
4'	A e B pattinano distanti uno dall'altro e giocano passandosi il disco con i pattini (piedi).	In coppia uno di fianco all'altro, pattinare liberamente nello spazio.	idem
4'	A e B pattinano in posizione coccinella uno accanto all'altro e chiudono il disco nella mano prendendolo dal ghiaccio.	In due uno accanto all'altro, in linea retta.	idem

#### PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
4'	<i>Nello spogliatoio con i pattini ai piedi esercitare diverse combinazioni di salto.</i>	Nello spogliatoio o sul pavimento dove tutti hanno abbastanza spazio.	Senza materiale
4'	Nello spogliatoio allenare il saltino su due piedi (salto partendo su due piedi in avanti con atterraggio sui due piedi dritti). Attenzione: le braccia si muovono solo fino all'altezza delle spalle (pericolo di cadere all'indietro sulla testa!).	idem	idem
3'	Eseguire il saltino su due piedi sul ghiaccio.	Sul ghiaccio: sul cerchio con lo sguardo all'interno, per ogni allievo bisogna avere abbastanza spazio.	Senza materiale
3'	Con il saltino sui due piedi saltare le varie linee della pista.	Ognuno da solo, liberamente nello spazio.	idem
3'	Sopra le diverse linee saltare da una gamba all'altra.	idem	idem

3'	Eseguire sul cerchio il saltino sui due piedi.	Ognuno da solo su una linea.	idem
4'	Idem, ma saltare in avanti sui due piedi all'indietro sui due piedi. (Eseguire mezzo giro in aria).	idem	idem
4'	1x fischio = saltare da una gamba all'altra. 2x fischio = saltare con mezzo giro in aria da due piedi a due piedi. 3x fischio = saltare con mezzo giro in aria da due piedi su un piede.	Ognuno da solo, liberamente nello spazio.	idem
2'	Saltare sulle punte lateralmente di qua e di là, da sinistra a destra e ritorno, ripetere più volte. Idem anche con mezzo giro in aria.	Ognuno da solo, liberamente nello spazio.	idem

### RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	<p><b>“Il mangia pesci”</b></p> <p>L'arbitro definisce la zona di gioco (oceano), dove tutti i partecipanti si muovono di qua e di là nuotando come dei pesci. I giocatori nuotano da A (oceano) verso B (la costa) su comando dell'arbitro. L'arbitro rimane all'esterno dello spazio di gioco. Poi l'arbitro chiama „mangia pesci“, pattina nello spazio da gioco e cerca di prendere più pesci possibili (giocatori). Chi come giocatore pattina su di una gamba, non può venire preso dal mangia pesci. Il gruppo determina solo prima dell'inizio del gioco la parola da abbinare a quale movimento chiave.</p> <p>Esempi:            Conchiglia = due allievi si mettono schiena contro schiena, si danno le mani accovacciandosi e così non possono essere presi.            Cavalluccio marino = chi fa una piroetta non può venire preso.            Alga: chi salta non può venire preso.            I giocatori possono decidere quante parole chiave vogliono.            Chi viene preso va nel gruppo dell'arbitro.</p>		Senza materiale