

G+S-Kids: Introduzione al pattinaggio su ghiaccio - Lezione 9

PICCOLE EVOLUZIONI D'AGILITÀ

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 particolarmente attenzione agli esercizi che prevedono la posizione dell'angelo (altezza della gamba libera).

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

I partecipanti acquisiscono diversi elementi difficili (piccole prove d'agilità).

Indicazione

Per il percorso durante il riscaldamento si possono sviluppare altre idee. Gli esercizi possono essere adattati molto velocemente al livello del gruppo (renderli più difficili o facili). Durante gli esercizi che prevedono la posizione dell'angelo, bisogna fare attenzione alla sicurezza. La parte principale può essere organizzata a postazioni.

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
3'	Pattinare avanti attorno ai coni, tornando indietro pattinare avanti in posizione coccinella.	Ognuno pattina liberamente attorno ai coni o ai dischi, tenendo le distanze del percorso (parallelamente) ritornare al punto di partenza. Ad ogni percorso, viene deciso un compito per l'andata e un altro per il ritorno. Ogni compito dura tre giri, poi vengono definiti nuovi compiti.	Coni e dischi
3'	Pattinare avanti sulla lama esterna attorno ai coni, al ritorno pattinare indietro.		
3'	Eseguire lo slalom su due piedi attorno ai coni, al ritorno pattinare avanti su un piede.		
2'	Pattinare avanti accanto ai coni, ad ogni terzo cono toccare il ghiaccio, al ritorno pattinare velocemente facendo le "uova" avanti.		
3'	Pattinare avanti su una gamba attorno ai coni, al ritorno pattinare indietro su due piedi a slalom.		
3'	Pattinare indietro attorno ai coni, al ritorno pattinare su una gamba, muovendo le braccia al contrario.		Un braccio gira avanti, l'altro gira indietro.
3'	Pattinare su due piedi attorno ai coni e a ogni secondo cono fare un mezzo giro, al ritorno incrociare i piedi, riaprire, incrociarli di nuovo, etc.		Durante l'incrocio entrambi i piedi restano sul ghiaccio.

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
9'	Angelo avanti 1° esercizio Pattinare sulla gamba d'appoggio tesa, la gamba libera viene sollevata indietro, tesa, fino a 90°. La gamba libera deve rimanere sulla traccia, le braccia sono tese da parte all'altezza delle spalle. Il corpo rimane in tensione. 2° esercizio Idem, adesso lentamente e contemporaneamente abbassare il corpo in avanti e alzare la gamba libera. La linea dalla testa fino alla punta del piede libero passando dalla muscolatura della schiena e la muscolatura della gamba posteriore è in tensione. La testa è piegata all'indietro.		
4'	Cicogna avanti Scivolare avanti su due piedi. Alzare la gamba libera in avanti fino a quando la coscia è orizzontale e la punta del piede è rivolta verso il basso. Le braccia tese da parte. Idem anche all'indietro.		
8'	Cannoncino avanti Pattinare avanti su due piedi e assumere la posizione coccinella. Ora allungare un piede in avanti e con le braccia tirare in avanti. Il cannoncino si può eseguire in cerchio o in linea retta. Idem anche all'indietro.		
9'	Cigno avanti Un paio di passi di rincorsa. Piegare fortemente la gamba d'appoggio e contemporaneamente portare la gamba libera dietro la traccia all'esterno. Le braccia possono rimanere di lato o in alto.		

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Esercizi di movimento: In coppia (con il contatto corporeo). Combinare angelo, cicogna, cannoncino. Ogni coppia cerca due soluzioni differenti.	In coppia	