



G+S-Kids: Introduzione agli sport di montagna - Lezione 11

Escursione con le racchette

Autore

Pascal Burnand, capo disciplina Alpinismo / Sci-escursionismo

Condizioni quadro

| | |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Durata della lezione | Una mezza giornata o una giornata |
| Livello | <input type="checkbox"/> basso <input checked="" type="checkbox"/> medio <input type="checkbox"/> impegnativo |
| Età consigliata | A partire da 6 anni |
| Grandezza del gruppo | 4 - 6 allievi per monitore |
| Luogo del corso | Terreno pianeggiante o vallonato con poche salite ripide. Il Giura è il terreno ideale. Evitare le zone con protezione della fauna e restare sui sentieri segnalati. |
| Sicurezza | Evitare assolutamente le zone dove si possono staccare delle valanghe... informarsi sulle condizioni del manto nevoso! Eseguire una ricognizione e preparare l'escursione con l'aiuto della formula 3x3 (vedi opuscolo G+S «Attenzione valanghe») |

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

- Familiarizzarsi con l'elemento «neve».
- Imparare a muoversi sulla neve con le racchette ai piedi.

Indicazione

Materiale indispensabile: racchette, scarponcini impermeabili, abbigliamento invernale, occhiali da sole, bastoni da sci.

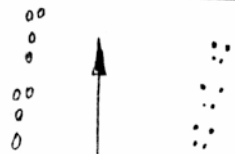
Attenzione! Le racchette sono un'attività ben più fisica di quanto si possa immaginare in un primo momento!

Contenuti

INTRODUZIONE

| Durata | Tema/Esercizio/Forma di gioco | Organizzazione/Schizzo | Materiale |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-----------|
| 15' | Preparazione del materiale Controllo del materiale (qualcuno ha dimenticato qualcosa?). Adattamento delle racchette, regolazione dei bastoni da sci, ecc. | | |

PARTE PRINCIPALE

| Durata | Tema/Esercizio/Forma di gioco | Organizzazione/Schizzo | Materiale |
|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| una mezza giornata fino ad una giornata intera | Alternare periodi di marcia con i giochi presentati di seguito: | | |
| 15' | Differenti modi di camminare con le racchette Camminare in avanti, all'indietro, lateralmente, incrociando i piedi: individualmente, a coppie, in tre, in quattro, ecc. | | |
| 10' | Scrivere il proprio nome nella neve In un vasto campo di neve vergine, scrivere il proprio nome a grandi caratteri. | | |
| 10' | Tracce di animali Chi trova più tracce di animali in una zona prestabilita? Riconoscere le tracce più conosciute (lepre, scoiattolo, ...). In quale direzione si sono spostati? |  La lepre Lo scoiattolo | |
| 45' | Costruire un pupazzo di neve | | |
| 15' | Stimare il tempo di marcia e le distanze Quanto tempo è necessario per arrivare in quel punto? | | |



| | | | |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| | Qual è la distanza fino a quella collina? Qual è l'altezza di questo albero? Chi riesce a dirmi da quanto tempo siamo partiti? | | |
| 10' | Condurre un cieco A coppie: colui che cammina davanti ha gli occhi bendati, chi segue conduce e avvisa in caso di pericolo. Modi per guidare il cieco: a voce, tenendolo per mano, toccandolo sulle spalle. | | |
| 10' | Il trenino Ogni allievo può guidare il treno (ossia il gruppo) per un tratto dell'escursione. | | |
| 15' | Riconoscere un albero Eseguire il gioco a coppie. A1 è cieco, A2 conduce il compagno verso un albero (eseguendo degli zig-zag per disorientarlo). A1 tasta l'albero con le proprie mani, quindi A2 conduce il compagno altrove (sempre eseguendo degli zig-zag per disorientarlo). A questo punto A1 ha il diritto di aprire gli occhi e cerca di riconoscere l'albero che ha appena toccato. Scambio di ruoli. | | |
| 30' | Osservazione della neve Osservare i diversi tipi di neve: Neve piuttosto asciutta? Oppure bagnata? Dove si è accumulata più neve? Sulle creste? Nelle depressioni? Perché in generale c'è meno neve sulle creste? La neve ha la stessa consistenza sia sul versante nord che su quello sud? Perché sono differenti? Qual è l'altezza totale della neve? Come possiamo misurarla? > portare una sonda. L'altezza totale della neve è ovunque uguale? Profilo di neve: si scava un buco fino al suolo e si libera un profilo di neve «lisciandolo» con la pala. Cosa possiamo osservare? Quali sono i differenti strati di neve? Perché ci sono differenti strati? | | |

RITORNO ALLA CALMA

| Durata | Tema/Esercizio/Forma di gioco | Organizzazione/Schizzo | Materiale |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-----------|
| 10' | Retrospezione dell'escursione Cosa vi è piaciuto di più? Qual è stato il momento più difficile? Ricordarsi il tragitto: chi riesce a descrivere a parole l'escursione di oggi? Da quali luoghi siamo transitati (cime, colli, fattorie, ecc.). | | |