



G+S-Kids: Introduzione al Curling - Lezione 1

My First Step

Autore

Sandra Gugolz, Esperta G+S Kids

Condizioni quadro

Durata della lezione	90 minuti
Livello	<input checked="" type="checkbox"/> basso <input type="checkbox"/> medio <input type="checkbox"/> impegnativo
Età consigliata	7 - 10 anni
Grandezza del gruppo	da 8 a 10 bambini
Luogo del corso	Pista di curling
Sicurezza	È importante assicurarsi che tutti gli aspetti legati alla sicurezza menzionati nelle basi siano rispettati fin dalla prima lezione => Delle regole chiare garantiscono la sicurezza!

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Imparare a conoscere il materiale: ghiaccio, Hack, pietre, scopa. Ognuno conosce le regole per la propria sicurezza e sa come prendere cura del ghiaccio. Familiarizzarsi con l'elemento "ghiaccio" e la suola di sliding.

Indicazione

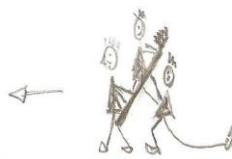
Tutti i bambini ricevono una suola di sliding (o nel migliore dei casi delle scarpe da curling). Per i destrimano, la suola è fissata sotto la scarpa sinistra. Controllare che sia ben fissata. Si entra sul ghiaccio sempre dall'Hack. Prima bisogna appoggiare sul ghiaccio la scarpa "normale" e vedere come tiene, poi la scarpa con la suola di sliding. Afferrare bene la scopa e utilizzarla come una "terza gamba". Durante la lezione bisogna utilizzare espressioni specifiche del curling e spiegare di volta in volta cosa significano.

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Benvenuto, pericoli sul ghiaccio <ul style="list-style-type: none">Ognuno si presenta brevementeFissare una suola di sliding sotto le scarpe di tutti i bambini "Spiegare le regole di comportamento sul ghiaccio	Se possibile al caldo, prima di entrare nella sala. => vedi documenti di base <i>Attenzione</i> <i>Si scende sul ghiaccio solo quando lo dice il monitore!</i>	<ul style="list-style-type: none">Suole di sliding oScarpe da curlingScope
1'	Rituale prima di entrare nella sala	Formare un cerchio, ognuno tende la mano verso il centro e tutti assieme: <i>"Adesso si comincia!"</i>	
10'	Riscaldamento Contare fino a 10 Contare saltellando e quando si arriva a 10 saltare più in alto alzando le ginocchia. In seguito contare fino a 9 e saltare, contare fino a 8 e così via. Passeggiata nello zoo Fare degli esercizi imitando degli animali per riscaldare tutte le articolazioni e i muscoli (giraffa = tendere le braccia in alto e muovere la schiena in tutte le direzioni / gufo = girare la testa da destra a sinistra / serpente = fare dei movimenti circolari con il bacino...) Integrare dei movimenti incrociati, ad esempio la "scimmia", toccare il ginocchio destro con la mano sinistra e viceversa.	Dietro le piste (non sul ghiaccio)	Letture CD + CD

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	1. Contatto col ghiaccio Mostrare come si scende in modo corretto sul ghiaccio. => Lasciare il tempo necessario ai bambini! In seguito scivolare stando in piedi e tornare indietro. <i>I bambini che si sentono insicuri possono partecipare alla lezione anche senza suola di sliding!</i>	Lasciar fare i bambini. La maggior parte di loro riuscirà velocemente a capire come scivolare meglio. Se necessario non esitare a dare un aiuto: il peso va messo sul piede con la suola scivolosa, tenersi bene alla scopa con le due mani, muoversi in avanti come su una trottinette.	Scopa
5' bis 10'	Gioco per imparare Formare un cerchio. Il monitore comincia stando nel cerchio e scivola verso un bambino, gli batte sulla mano, entrambi dicono il loro nome e scambiano posto... Altre possibilità: battere la mano e dire il piatto preferito, ecc.		Chi si sente insicuro, può aiutarsi con la scopa (o togliere la suola di sliding).
5'	Giostra Questo è un ottimo esercizio per mostrare ai bambini i progressi che hanno compiuto. Forse già nella prossima lezione o in quella seguente, la giostra girerà più veloce!	Lasciare le scope dietro l'Hack. Formare un cerchio all'altezza dell'Hogline e darsi la mano. La giostra comincia a girare. Per girare effettuare, se possibile, dei movimenti in avanti. Girare in senso inverso per il ritorno.	Nessuno
3'	Gara di sliding da una Hogline all'altra.	Pronti - partenza - via! Chi riuscirà a scivolare più rapidamente da una hogline all'altra e ritornare?	Chi si sente insicuro può aiutarsi con la scopa.
10'	Esercizio di sliding Un bambino si trova nella posizione di sliding, altri due tengono la scopa di traverso e tirano colui che è in posizione di sliding.	Il monitore forma dei gruppi di 3. Fare in modo di mischiare i bambini ancora esitanti a quelli più sicuri. 	Una scopa per ogni gruppo di 3.
5'	Caccia al verme (Esercizio di riscaldamento) I vincitori ricevono una Sugus, da gustare dopo la lezione	I bambini formano 3-4 gruppi. Distribuire 3 cerchi di Hula Hoop nella sala e deporvi delle mollette da bucato (=vermi). Ogni gruppo ha come punto di uscita un secchio di plastica. Si tratta di raccogliere il maggior numero possibile di vermi. Ogni verme deve essere trasportato singolarmente. Si possono prendere dei vermi in tutti i cerchi. Tutti i bambini iniziano nello stesso tempo.	<ul style="list-style-type: none"> • 3 cerchi di Hula Hoop • Mollette da bucato • Per ogni gruppo un secchio o qualcosa di simile • Sugus
20'	Short Curling Giochiamo a curling! Giocare con le gambe piegate, in posizione raccolta, senza scopa. I due piedi devono trovarsi nell'Hack. Si gioca nella casa più vicina. Durante la partita, spiegare ai bambini i punti più importanti, incitandoli però sempre a riflettere assieme agli altri componenti della squadra per sapere come giocare. Cercare di lasciare l'iniziativa ai bambini.	Formare le squadre e fare il "toss" (tirare a sorte per sapere chi gioca l'ultima pietra).	Si gioca senza suola di sliding.

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
3'	Riordinare il materiale (Lasciare la sala in ordine!)	In generale, le pietre Cherry devono essere tolte dal ghiaccio. I bambini aiutano, ma non devono sollevare le pietre dal ghiaccio!! Dopo l'uso le scope devono essere pulite.	
5'	Stirarsi nello zoo Attenzione, è utile prepararsi bene a questo esercizio già a casa.	Facciamo ancora una volta visita allo zoo. ☺ I bambini possono scegliere un animale e noi mostriamo un esercizio di stretching che corrisponde all'animale. Ad esempio la giraffa: pieghiamo il busto in avanti, toccando se possibile i piedi con le mani (la giraffa mangia l'erba).	Eventualmente con la musica
5'	Discussione finale e anticipazione del programma Alla fine della prima lezione tutti i bambini ricevono una Sugus.	Feedback e anticipazione della prossima lezione.	Sugus
1'	Rituale d'arrivederci	Tutti si mettono in cerchio, ognuno allunga la mano verso il centro - tutti assieme: "...e arrivederci!"	