

G+S-Kids: Introduzione al Curling - Lezione 2

My First Slide

Autore

Sandra Gugolz, Esperta G+S Kids

Condizioni quadro

Durata della lezione 90 minuti
 Livello basso medio impegnativo
 Età consigliata 7 - 10 anni
 Grandezza del gruppo Da 8 a 10 bambini 10
 Luogo del corso Pista di curling
 Sicurezza Prestare attenzione alle pietre in movimento. Rispettare le regole di sicurezza generali sul ghiaccio.

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Consolidare la padronanza del movimento sul ghiaccio. Imparare la tecnica di base dello sliding.

Indicazione

Fare attenzione alla corretta impugnatura della scopa e a che il piede sul quale si effettua lo sliding sia sin dall'inizio interamente a contatto col ghiaccio.



Posizione di base



Sliding

Durante la lezione, utilizzare le espressioni specifiche del curling, spiegando di volta in volta cosa significano.

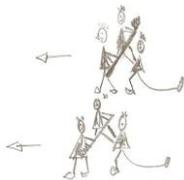
Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Benvenuto, pericoli sul ghiaccio Benvenuto Fissare una suola di sliding sotto le scarpe dei bambini. (prendere il materiale). Domandare ai bambini le regole di comportamento sul ghiaccio => Ripetizione	Se possibile al caldo, prima di entrare nella sala. Presentazione della lezione del giorno. Lasciare che i bambini vadano da soli a cercare le soles di sliding. Aiutate in caso di necessità. 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"> • Soles di sliding • Scope
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>	

4'	Riscaldamento Visita all'ippodromo Il monitore racconta la storia di una corsa di cavalli e tutti effettuano gli esercizi di riscaldamento corrispondenti. I cavalli sono nervosi nei loro box di partenza (saltare da un piede all'altro) - Pronti, via! La corsa comincia (fare dei movimenti di galoppo) - i cavalli passano davanti alla tribuna degli spettatori (battere le mani e gioire, continuare a galoppare) e arrivano al primo ostacolo (saltare) - la corsa continua davanti ai numerosi fotografi (imitare una macchina fotografica - clic, clic e continuare a galoppare) e la fossa piena d'acqua s'avvicina...	Dietro le piste (non sul ghiaccio)	
10'	Scendere sul ghiaccio Entrare con prudenza in pista, utilizzando l'Hack. Come già indicato nella prima lezione, appoggiare prima la scarpa che non scivola e, in seguito, quella con la suola di sliding. Una volta sul ghiaccio, scivolare sulla pista e tornare indietro. Caccia per formare le coppie Un cacciatore inizia. Chi viene preso, dà la mano al cacciatore. Quando la catena è composta da 4 bambini, si separano e formano due coppie. Giostra Identico alla prima lezione Formare un cerchio all'altezza dell'Hogline e darsi la mano. La giostra comincia a girare. Girando effettuare, se possibile, dei movimenti in avanti. Ritornare girando nell'altro senso.		Chi lo desidera può utilizzare la scopa Appoggiare le scope dietro la pista Nessuno

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Corsa di carrozze Quale gruppo di 3 è il più rapido da una Hogline all'altra?	Come durante la prima lezione, si formano dei gruppi di 3 e si fa una corsa di carrozze. Ognuno ha il diritto di essere una volta il cocchiere. 	1 scopa per gruppo
15'	Il primo Sliding Appoggiare la scopa di traverso sul ghiaccio IN AVANTI – IN ALTO – INDIETRO - E SPINGERE	I bambini si piazzano sulle linee di separazione delle piste. Il monitore fa una dimostrazione I bambini si spostano dietro le piste e uno dopo l'altro provano ad effettuare uno sliding tenendo la scopa di traverso sul ghiaccio. 	Scope
5'	Variante della palla nel tunnel (Esercizio di riscaldamento) Due squadre si sparpagliano nella sala (delimitare il campo di gioco con dei segni). Un membro di ogni squadra va verso il monitore e riceve una palla. I bambini lanciano la palla della squadra avversaria il più lontano possibile (se esce dal campo di gioco, un membro della squadra va a cercarla). Tutti gli altri formano rapidamente una colonna dietro il bambino che è riuscito a prendere la palla. Adesso la palla deve attraversare il tunnel il più velocemente possibile. La prima squadra che riesce ad alzare la palla alla fine della colonna ha vinto.		<ul style="list-style-type: none"> • Eventualmente dei nastri • Una palla per ogni squadra



10'	Sliding per la seconda volta I bambini si radunano di nuovo sulle linee di separazione delle piste. IN AVANTI – IN ALTO – INDIETRO - E SPINGERE	Il monitore mostra lo sliding con la pietra e la scopa (senza lasciare la pietra) I bambini possono decidere se vogliono ancora una volta scivolare con la scopa di traverso oppure nel modo 'corretto'. Lasciare tempo a sufficienza ai bambini per ripetere.	Scope
15'	Short Curling Giochiamo a Curling! (Identico alla prima lezione)	Questo elemento di gioco si ripete praticamente ad ogni lezione. Da un lato ai bambini piace, dall'altro si impara molto, perché giocando su una distanza corta si sbagliano poche pietre e si riesce a sviluppare rapidamente un gioco interessante. Inoltre alla fine della lezione i pericoli di ferimento sono scongiurati.	Giocare senza soles di sliding

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
4'	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'	Strechting con musica Il monitore mostra diversi esercizi di stiramento. Attenzione: anche se i bambini non hanno più le soles di sliding, certe scarpe possono essere particolarmente scivolose.	Formiamo un grande cerchio (senza le soles di sliding)	CD-Player + CD
5'	Discussione finale e anticipazione del programma	Feedback e anticipazione della prossima lezione.	
1'	Rituale d'arrivederci	"...e arrivederci!"	