



G+S-Kids: Introduzione al Curling - Lezione 8

My First Practice

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
Luogo del corso Pista di curling
Sicurezza Prestare attenzione alle diverse situazioni che si possono presentare sul ghiaccio.

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Rendere automatico lo sliding. Allenarsi in modo concentrato e autonomo.

Indicazione

Anche se ci si allena su più postazioni, i bambini devono cercare di rimanere concentrati sul loro compito. Quando si gioca un torneo, è importante che i bambini restino concentrati sulla loro pista.

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
2'	Benvenuto	Presentazione della lezione	Suole di sliding / Scope
1'	Rituale prima di entrare nella sala	"Adesso si comincia"	
5'	Riscaldamento "Ginnastica degli angeli"	Vedi lezione 5	
17'	Scendere sul ghiaccio Fare un'andata e ritorno sulla pista. Giostra ... a che velocità gira la giostra? E da che parte è più facile? Febbre dei diamanti Ogni gruppo ha un proprio deposito di diamanti, che si tratta di riempire. Sul lato opposto della pista (ad esempio una casa) vi è una grotta dei diamanti (carte di Memory, con la faccia rivolta contro il ghiaccio). Tutti iniziano nello stesso momento, devono prendere un diamante e portarlo al deposito. Alla fine si controlla quante coppie di carte sono state formate. Ogni coppia conta come un diamante. Chi ha racimolato il bottino più importante?	Come di solito, scendere sul ghiaccio utilizzando l'Hack. Formare 2-3 gruppi.	<ul style="list-style-type: none">• Cerchi• Eventualmente nastri da gioco• Carte da Memory

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Riscaldamento sliding Ogni bambino effettua 2 volte uno sliding con la scopa di traverso sul ghiaccio, poi ognuno può giocare 2 pietre.		
20'	Esercizi di equilibrio "Caccia al tesoro" Cambiare di postazione ogni 4 minuti Postazioni: <ul style="list-style-type: none">• Prendere una pallina da tennis e, durante lo sliding, lanciairla in aria e riacciuffarla.• Ballare l'Hula Hoop• Durante lo sliding, raccogliere un oggetto piazzato a destra ed appoggiarlo in un punto determinato a sinistra.	Ripartire i bambini in postazioni differenti (al massimo tre per postazione).	<ul style="list-style-type: none">• Palline da tennis• Cerchi di Hula Hoop• Sacco con diversi oggetti da riconoscere• Palloni



	Proporre giochi d'abilità al gruppo con dei palloni. Un pallone in più rispetto al numero di bambini nel gruppo. Per quanto tempo i palloni possono essere lanciati in aria?		
5'	Rivincita della febbre dei diamanti (Esercizio di riscaldamento) Chi riuscirà a prendere il maggior numero di diamanti dalla grotta?		<ul style="list-style-type: none">• Cerchi• Eventualmente nastri da gioco• Carte da Memory
10'	Bocce sul ghiaccio	Formare dei gruppi di 4 al massimo. Piccoli coni, una forma di plastica al posto del boccino. Si gioca tra le due Hog Line. Si può spazzolare.!	Piccoli coni di plastica.
10'	Giocare a curling	Giocare un End	

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'	Stretching in cerchio	Tutti si piazzano in cerchio. Il monitor mostra gli esercizi di allungamento.	CD-Player + CD
5'	Discussione finale e anticipazione del programma	Feedback e anticipazione della prossima lezione.	
1'	Rituale d'arrivederci	"...e arrivederci!"	