



G+S-Kids: Introduzione al salto con gli sci - Lezione 10

„Quasi come i grandi campioni“

Autore

Pipo Schödler, Esperto G + S salto con gli sci

Condizioni quadro

Durata della lezione	≥60 minuti
Livello	<input type="checkbox"/> basso <input checked="" type="checkbox"/> medio <input type="checkbox"/> impegnativo
Età consigliata	8-10 anni
Grandezza del gruppo	4 – 12 bambini
Luogo del corso	Trampolino, con la neve o di plastica, non più grande di un HS 20
Sicurezza	Rispettare le regole di sicurezza di base del salto con gli sci. Casco e guanti sono obbligatori.

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Effettuare una sorta di gara che raggruppa le nove precedenti lezioni e incoraggiare i bambini a continuare a praticare questo sport. L'obiettivo è di proporre una competizione che metta l'accento sul divertimento e l'apprendimento dei movimenti. Per questa ragione, i salti sono stati scelti in modo tale da consentire ad ognuno di vincere. Si può quindi rinunciare al sistema ufficiale di valutazione che tiene conto dei metri e delle note di stile.

Indicazione

Verificare le regole di sicurezza sul trampolino. Per maggiori dettagli, vedere la lezione 7 "Salti sul trampolino".

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Preparare il materiale Come tra i grandi, per una competizione riuscita è necessario avere il migliore materiale possibile. Ovvero sci sciolinati e spazzolati, attacchi controllati, occhiali puliti e scarpe ben allacciate.		

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10-15'	Riscaldamento di gruppo Il monitore raduna il gruppo e fa un'introduzione della competizione. I bambini, da parte loro, possono ad esempio proporre un esercizio di riscaldamento.		
5-10'	Salti di imitazione Effettuare degli esercizi di imitazione da fermi o con il carrello (vedi lezione "Imifun").		
30-45'	Chi ha la minor differenza vince Esattamente come tra i grandi, i bambini iniziano con un salto di prova, per dare loro la possibilità di impraticarsi con il trampolino. In seguito tre gare basate sulla "differenza". Vince chi ha la minore differenza. Salto 1 – „Salto dell'età“ Ogni bambino deve cercare di saltare tanto lontano quanto la sua età. Il risultato sono i metri saltati +/- gli anni. Salto 2 – „Salto del metro“ Ogni bambino ha come obiettivo di saltare la distanza scelta dall'allenatore. Il risultato è la differenza di metri tra la distanza raggiunta e quella scelta dall'allenatore.		



	<p>Ogni bambino dice all'allenatore a che distanza vuole saltare. Il risultato è la differenza tra la distanza raggiunta e quella comunicata in precedenza dal bambino.</p> <p>Come bonus per un atterraggio telemark, possono essere tolti uno o due metri alla differenza.</p>		
--	--	--	--

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	<p>Distribuzione dei premi</p> <p>Come in ogni grande competizione vi è una distribuzione dei premi. Il vincitore riceve un premio "cool". Anche dei piccoli premi semplici fanno piacere ai bambini. Si potrebbe ad esempio chiedere un pettorale firmato ai due campioni Simon Ammann e Andreas Küttel.</p> <p>Un bel ricordo di questa prima gara di salto con gli sci è anche una foto del salto. Forse tra i genitori vi è un appassionato di fotografia.</p>		Premi