



G+S-Kids: Introduzione al salto con gli sci - Lezione 2

Pattinare e scivolare

Autore

Gary Furrer, esperto di salto con gli sci

Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti
Livello basso medio impegnativo
Età consigliata 8-10 anni
Grandezza del gruppo 8 – 12 bambini
Luogo del corso Sull'asfalto o su un piazzale all'esterno, se possibile anche con un leggero pendio.
Sicurezza Tutti i bambini hanno l'equipaggiamento di protezione per i pattini inline e un casco.

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Scivolare e abituarsi ad essere instabili.
Imparare a stare in equilibrio.
Rafforzamento della muscolatura del tronco attraverso il gioco.

Indicazione

Tutti i bambini devono avere i loro pattini inline e già un po' di pratica.

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Correre seguendo delle linee o dei segni tracciati al suolo <ul style="list-style-type: none">Pattinare normalmenteSpostarsi sempre nella stessa direzione (pattinare in avanti e lateralmente)In avanti su una gamba, di lato sull'altraAd ogni cambiamento di direzione, fare un salto a piedi uniti	Uno dietro l'altro / mantenere le distanze	Eventualmente dei gessi
5'	Lanciarsi delle palle Chi riesce ad effettuare il maggior numero di lanci senza allontanarsi dalle tracce? <ul style="list-style-type: none">Lanci a due maniLanci con una mano sola, destra e sinistra	In coppia. I bambini devono sempre rimanere su una traccia (linea, punto...). All'inizio distanza ridotta, poi allontanarsi.	Una palla ogni due giocatori

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
2'	Tutti i bambini calzano i pattini inline e si equipaggiano con il materiale di protezione..		Pattini inline / equipaggiamento di protezione
5'	Abituarsi ai pattini inline Fare tutti assieme dei giri, con dei cambiamenti di direzione. I bambini che se la cavano meglio devono effettuare degli esercizi supplementari: <ul style="list-style-type: none">Spingere una pallaBattere le mani tra le gambeSpingersi il meno possibile	Utilizzare tutto il piazzale. All'inizio non incrociarsi e non andare in senso contrario.	
5'	Pattinaggio libero I bambini pattinano in tutte le direzioni. Al segnale si fermano immediatamente. → Evitare le collisioni → Orientarsi		
10'	Pattinaggio artistico <ul style="list-style-type: none">Tutte le rotelle sono su una linea (gamba destra davanti, gamba sinistra dietro), spostarsi su una distanza di circa 5 metri, poi cambiare gamba.Pattinare facendo degli "otto" con le gambe: allargare le gambe il più possibile, poi richiuderle.Pattinare il più a lungo possibile su una gamba	Tutti si spostano nella stessa direzione in mezzo al piazzale, fino ai punti contrassegnati e ritorno.	Contrassegnare i bordi della pista. Eventualmente utilizzare dei segnali già esistenti o dei coni.



	Esperti: <ul style="list-style-type: none">• Su una gamba lasciando penzolare le braccia• fare oscillare l'altra gamba		
--	---	--	--



10'	Salto elastico con i pattini inline <ul style="list-style-type: none">• Salti a piedi uniti a velocità ridotta• Salto a piedi uniti allargando le gambe, poi richiudendole al salto successivo• Salti a piedi uniti piegando brevemente le gambe Esperti: <ul style="list-style-type: none">• Salto con mezza rotazione (a sinistra / a destra)• Salti con atterraggio su una gamba• Serie di salti lungo un percorso definito	<ul style="list-style-type: none">• Tutti si muovono nella stessa direzione• Idealmente su un pendio leggero• Marcare il percorso per ritornare sul bordo	
-----	---	---	--

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Unihockey Giocare a unihockey sui pattini inline.	Formare due squadre, eventualmente con cambio di giocatori a seconda della grandezza del campo	Inline Bastoni e palline da unihockey Due reti o coni
5'	Rigori Partire da metà campo col bastone e la pallina. Tirare verso la porta vuota quando si raggiunge una linea predefinita. Un tiro di prova, poi contare i goal.		Idem