



G+S-Kids: Introduzione al salto con gli sci - Lezione 3

Imifun

Autore

Berni Schödler, responsabile disciplina salto con gli sci

Condizioni quadro

Durata della lezione ≥90 minuti
Livello basso medio impegnativo
Età consigliata 8-10 anni
Grandezza del gruppo 4 – 12 bambini
Luogo del corso In palestra o all'esterno su una strada asfaltata, leggermente in pendenza e senza traffico.
Sicurezza Equipaggiarsi con il materiale di protezione per i pattini inline.

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Imparare le particolarità tecniche del salto con gli sci in uno spazio più ampio rispetto a quello del trampolino. Le imitazioni permettono di sviluppare le capacità di apprendimento ed esigono dall'allenatore buone capacità comunicative e di aiuto.

Indicazione

Variare gli esercizi aiuta a motivare maggiormente i bambini al salto con gli sci. L'obiettivo principale è di permettere ai bambini di sperimentare, di imparare dai propri errori e di apprendere i diversi movimenti del salto con gli sci.

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
15'	<p>Diversi giochi di corsa per un riscaldamento variato e divertente</p> <p>Caccia al numero In coppia, scegliere chi è il numero 1 e chi il numero 2. La coppia cammina liberamente. Quando viene chiamato uno dei due numeri, il bambino 'chiamato' ha 10 secondi per prendere l'altro. Un punto ogni volta che si riesce ad catturare l'altro. 5 manche.</p> <p>A ciascuno il suo turno In coppia, A cerca di prendere B. Quando B è stato preso diventa a sua volta cacciatore (variante: saltando su una gamba). 4 manche.</p> <p>Caccia alle ombre All'esterno e con un tempo soleggiato, cercare di pattinare sull'ombra degli altri. All'inizio un solo cacciatore. Chi viene preso diventa anche lui cacciatore.</p> <p>Pietra, forbice, foglio A e B stanno uno di fronte all'altro separati da una linea e giocano a pietra, forbice, foglio. Chi vince deve immediatamente cercare di prendere l'altro su una distanza massima di 15 metri.</p>		



PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
60'	<p>Posizione di slancio Spostarsi sul carrello prendendo diverse posizioni di slancio. Un gioco può consistere nel cercare di imitare la posizione di un saltatore famoso. Gli altri bambini devono indovinare di chi si tratta. Mettersi in posizione, alzarsi lentamente e riprendere la posizione</p> <p>Saltare sopra un ostacolo basso, timing Stando sul carrello, i bambini si spostano in posizione di slancio fino a un ostacolo. L'altezza dell'ostacolo è da adattare alle capacità e può essere compresa tra 5 e 20 centimetri. Poco prima dell'ostacolo i bambini devono cercare di superarlo saltando e di atterrare in maniera stabile. Il monitore si occupa di fermare il carrello prima che tocchi l'ostacolo.</p> <p>Su una gamba Spostarsi mantenendosi in posizione su una gamba. Cambiare gamba ogni 15 metri circa.</p> <p>Salti dietro al carrello e atterraggio stabile I bambini stanno sulla parte posteriore del carrello e cercano di saltare quando arrivano in un punto predefinito. Il carrello continua la sua corsa e i bambini cercano di atterrare in maniera stabile dietro di esso.</p> <p>Salti sopra un pallone Il monitore fa rotolare un pallone verso il carrello in movimento, sul quale si trova un bambino. Quando il pallone arriva vicino al carrello, il bambino cerca di saltarci sopra, atterrando in modo stabile.</p> <p>In posizione sotto gli ostacoli I bambini si spostano in posizione di slancio cercando di passare sotto tre ostacoli posizionati ad altezze differenti. Devono cercare di modificare la loro posizione in modo tale da sfiorare con la testa la sbarra dell'ostacolo, senza però farlo cadere.</p>	<p>Questa lezione si svolge con un carrello a rotelle. Per fabbricarlo si possono fissare dei vecchi pattini su una tavola di legno. Scegliere un ritmo tale da poter garantire sempre la sicurezza. Gli esercizi devono sempre essere prima mostrati e provati sul carrello fermo.</p>	<p>Carrello a rotelle</p> <p>Ostacoli</p> <p>Pallone da calcio</p> <p>Ostacoli</p>

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
15'	<p>Palla magica Due squadre cercano di toccare con la palla o la bacchetta magica gli avversari. È vietato lanciare. Chi viene toccato, deve ritornare in un punto definito per togliere l'incantesimo. Contare i punti per squadra.</p>		<p>Palla o giornale come bacchetta magica</p>