



G+S-Kids: Introduzione al salto con gli sci - Lezione 4

E adesso con gli sci di salto

Autore

Berni Schödler, responsabile disciplina salto con gli sci

Condizioni quadro

Durata della lezione	≥60 minuti
Livello	<input checked="" type="checkbox"/> basso <input type="checkbox"/> medio <input type="checkbox"/> impegnativo
Età consigliata	8-10 anni
Grandezza del gruppo	Nessun limite
Luogo del corso	Piccolo trampolino, installazione estiva o invernale HS15, idealmente con un leggero pendio
Sicurezza	Rispettare le regole di sicurezza di base del salto con gli sci. Col casco e i guanti si è sempre cool. Preparare una piattaforma per mettere gli sci.

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Abituare ai bambini agli sci lunghi e larghi nei pressi del trampolino.

Indicazione

L'assistente aiuta i bambini ad equipaggiarsi e a fissare bene gli attacchi. Inoltre filma tutta la lezione, che potrà poi essere rivista in un posto al caldo, davanti a una tazza di té o di cioccolata calda, per chiudere la lezione in modo simpatico.

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
15'	Riscaldamento Formare due squadre e giocare una partita di calcio con un piccolo pallone. Per la porta utilizzare gli sci da salto. In mezzo alla porta piazzare un casco. Se viene toccato, il goal conta doppio.		4 sci da salto, 2 caschi, 1 piccolo pallone da calcio

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Staffetta Su un terreno in leggera pendenza, due gruppi devono andare dalla linea A a quella B sugli sci. Un bambino con gli sci fissati ai piedi è il conducente. Deve trasportare sulla parte posteriore dei suoi sci un compagno di squadra da A a B. I bambini che si trovano sulla linea B devono dal canto loro far risalire il conducente spingendolo o tirandolo.	Il gioco funziona meglio sulla contropendenza del trampolino. La linea A deve trovarsi più in alto rispetto a quella B. In questo modo il conducente può lasciarsi scivolare. Equipaggiamento completo (casco, guanti).	2 paia di sci da salto, pendio adeguato
10'	Staffetta su monosci Su un leggero pendio. L'obiettivo è di trasportare tutto il gruppo dalla linea A a quella B. Ogni squadra ha uno sci a disposizione. Ogni bambino appoggia i due piedi sullo sci e cerca di raggiungere la linea B bilanciandosi. Riportare lo sci nel punto A spingendolo.	Scegliere bene il pendio. Idealmente sulla contropendenza e nell'area di uscita del trampolino. Variante: con scarpe da salto o da sport, a seconda dell'esperienza del gruppo. Sempre con equipaggiamento completo (casco, guanti).	
10'	Piccoli voli In due gruppi, tutti cercano di andare dalla linea A a quella B con gli sci ai piedi e con le braccia in avanti appoggiate sugli sci, per simulare la posizione di volo. Un solo bambino alla volta.	Scegliere bene il pendio. Idealmente sulla contropendenza e nell'area di uscita del trampolino. Sempre con equipaggiamento completo (casco, guanti). Un bambino si lancia solo quando il suo compagno ha superato la linea d'arrivo. Segnalare bene le linee.	



10'	Saltelli In posizione di slancio, saltare con gli sci in un punto predefinito e rimettersi subito in posizione per preparare il prossimo salto. 4-5 ripetizioni di seguito. Anche sottoforma di staffetta (tra due linee).	Effettuare l'esercizio su un leggero pendio. Sempre con casco e guanti.	
-----	---	--	--

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
20'	Guardare il filmato delle diverse staffette in un posto al caldo.		Materiale video