

G+S-Kids: Introduzione agli sport di montagna - Lezione 6

Dalla marcia all'arrampicata senza corda

Autore

Pascal Burnand, capo disciplina Alpinismo / Sci-escursionismo

Condizioni quadro

Durata della lezione 60 minuti

Livello basso medio impegnativo

Età consigliata A partire da 7 anni

Grandezza del gruppo 4 - 6 allievi per monitore

Luogo del corso Terreno se possibile pianeggiante con blocchi rocciosi di differente grandezza. I bambini non si arrampicano oltre i 2 m dal suolo.

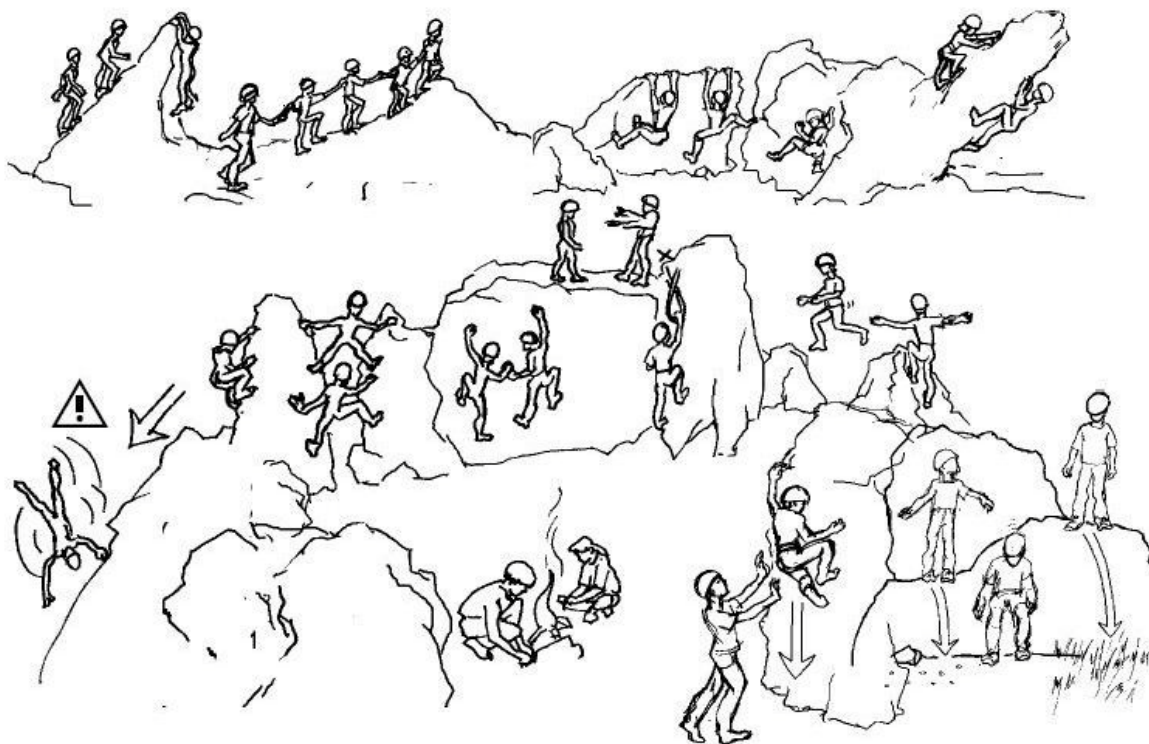
Sicurezza Scegliere dei blocchi non troppo alti, avvisare gli allievi di una possibile caduta, esigere calma, concentrazione e attenzione.

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

- Imparare a muovere il proprio corpo nella dimensione verticale.
- Imparare a mantenersi in equilibrio (con e senza le mani).
- Familiarizzarsi con la roccia.
- Familiarizzarsi a diverse situazioni d'arrampicata.

Indicazione

La principale difficoltà di questa lezione è la sicurezza: sorvegliare affinché gli allievi non arrampichino troppo in alto... una caduta rovinosa è sempre possibile!





Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Forma di gioco	Organizzazione/Schizzo	Materiale
10'	Nascondino Giocare a nascondino attorno ai blocchi.		Scarponcini o eventualmente scarpette d'arrampicata

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Forma di gioco	Organizzazione/Schizzo	Materiale
5'	Spostarsi da un blocco all'altro (1) I blocchi rocciosi sono delle isole sicure, mentre il terreno circostante è infestato di coccodrilli. Spostarsi da un blocco all'altro, senza mai toccare il suolo.	Vedi anche documento 30.950.1020 disponibile su www.gioventuesport.ch > alpinismo > documenti da scaricare > promemoria > alpinismo con i bambini.	
10'	Spostarsi da un blocco all'altro (2) Stesso esercizio come sopra, ma a due a due tenendosi la mano, poi a tre a tre, ecc...		
10'	Spostarsi da un blocco all'altro (3) Stesso esercizio come sopra, ma individualmente. Quando il monitore grida "stop!" tutti si fermano e restano in equilibrio. Domanda: chi riesce a mantenere l'equilibrio chiudendo gli occhi, alzando un piede, poi l'altro?		
10'	Condurre un cieco nella foresta di blocchi Il conducente guida il suo compagno cieco tra i blocchi. Aiuti possibili: toccare, tenere la mano, con la voce, ecc... Invertire i ruoli.		
10'	Situazioni d'arrampicata differenti Il monitore mostra dei movimenti d'arrampicata in terreni differenti: una placca, uno strapiombo, un diedro, uno spigolo, ecc... L'allievo, eventualmente aiutato dai compagni, cerca di imitare i movimenti.		

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Forma di gioco	Organizzazione/Schizzo	Materiale
5'	Trovare un posto confortevole tra i blocchi per coricarsi, chiudere gli occhi ed ascoltare... chi riesce a riconoscere i diversi rumori (fruscio delle foglie sugli alberi, vento, aereo, escursionista, ecc.)?		