



## G+S-Kids: Introduzione agli sport di montagna - Lezione 9

# Escursione in montagna

### Autore

Pascal Burnand, capo disciplina Alpinismo / Sci-escursionismo

### Condizioni quadro

Durata della lezione	Una mezza giornata o una giornata
Livello	<input checked="" type="checkbox"/> basso <input checked="" type="checkbox"/> medio <input type="checkbox"/> impegnativo
Età consigliata	A partire da 6 anni
Grandezza del gruppo	4 - 6 allievi per monitore
Luogo del corso	Escursione in ambiente alpino con, se possibile, salita ad una piccola cima.
Sicurezza	La lunghezza dell'escursione deve essere adattata a l'età dei bambini. Si sceglierà un terreno dove le cadute pericolose sono escluse.

### Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

- Imparare a muoversi in montagna.
- Imparare a giocare con la montagna ed i suoi elementi (acqua, roccia, vento, neve, ecc.).

### Indicazione

Questa lezione è basata sulla scoperta della montagna, e non sulla difficoltà e la tecnica.

I bambini saranno equipaggiati con scarponcini.

Il monitore avrà fatto in precedenza una ricognizione sul terreno e pianificato l'escursione.

Alternare la marcia con dei giochi... vedi sotto.

### Contenuti

#### INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Forma di gioco	Organizzazione/Schizzo	Materiale
15'	Prima di partire per l'escursione preparare il sacco da montagna: cosa devo portare? Cosa lascio a casa?		

#### PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Forma di gioco	Organizzazione/Schizzo	Materiale
una mezza giornata fino ad una giornata intera	<p>Alternare la marcia (mezz'ora fino ad un'ora) con dei momenti di gioco.</p> <p>Di seguito qualche esempio di gioco che può arricchire l'escursione in montagna :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- attraversare un ruscello: dove si trova il punto più facile da attraversare? Chi riesce ad attraversare senza bagnarsi? È possibile attraversare a coppie tenendosi per mano, a tre a tre, a quattro a quattro? Chi riesce a costruire la diga più efficace?</li><li>- Su un terreno cosparso di massi, riprendere i giochi della lezione 6 (vedi anche documento 30.950.1020 disponibile su <a href="http://www.gioventuesport.ch">www.gioventuesport.ch</a> &gt; alpinismo &gt; documenti da scaricare &gt; promemoria &gt; alpinismo con i bambini)</li><li>- Domande geografiche: dove si situa il Nord? &gt; mostrare una bussola ed il suo funzionamento... Qual'è la distanza fino a quel grosso sasso? &gt; stimare le distanze... Quanto tempo è necessario per raggiungere quel punto? &gt; stimare il tempo di marcia...</li><li>- Orientamento, a coppie: A1 disegna il « piano » del luogo dove si trova. Nasconde una Sugus in un luogo preciso e marca sul suo piano con una croce questo punto. A2 deve ritrovare la Sugus grazie al piano di A1. Cambio dei ruoli (prevedere fogli, colori e sottomano)</li><li>- Costruzione di "ometti": chi costruisce "l'ometto" più bello in un determinato tempo? &gt; lavorare a gruppi di 2, 3 o 4.</li></ul>		



	<ul style="list-style-type: none"><li>- Dopo pranzo, giocare a nascondino (determinare un perimetro di sicurezza)</li><li>- Osservare le nuvole: attribuire dei nomi alle nuvole a dipendenza della loro forma... Domanda: da dove proviene il vento nel luogo in cui ci troviamo? Succede la stessa cosa in altitudine (osservare il movimento delle nuvole)?</li><li>- Disegnare il fiore più bello (prevedere fogli, colori e sottomano)</li><li>- Su un nevaio poco inclinato: eseguire delle sciolate sulla neve (attenzione alla sicurezza!). Imparare a frenare in caso di scivolata o di caduta: chi riesce a fermarsi il più velocemente possibile quando il monitore grida "stop"?</li><li>- Sdraiarsi sulla schiena e chiudere gli occhi per un minuto: cosa sento? (&gt; escursionisti, vento, ruscello, ecc...)</li></ul>		
--	--	--	--