

# Lista di controllo 3

## Concezione di un campo

### Esempi di attività supplementari diverse

Offerte di sport

- Attività sportive guidate, non proprie alla disciplina sportiva vedi fascicolo «Sci/Snowboard e ambiente»  
→ Discipline sportive complementari
- Telemark
- Sci di fondo
- Pattinaggio sul ghiaccio
- Nuoto
- Allenamento di condizione fisica
- Giochi all'aperto e in palestra
- Snowskates
- Snowblades
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Programma di accompagnamento

- Temi riguardanti la natura e l'ambiente
- Facili escursioni con gli sci (dopo esame con l'ente del turismo locale o le autorità)
- Discesa con le fiaccole
- Costruzione di iglu
- Salti con gli sci
- Discesa con le slitte
- Rappresentazioni sullo sport, per es. film sportivo, video sulla tecnica, relazione sulla medicina dello sport, alimentazione, tattica, tecnica, manutenzione del materiale etc.
- Serata d'informazione sul corso (1 ora circa) – presenza dei genitori
- Analisi video
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Eventi

- Party
- Serata dedicata ai film
- Tornei di minigolf, biliardo e flipper
- Creare una rivista o un film sul campo
- Bar Cool+Clean
- Gioco del lotto e altri
- Assistere ad una partita
- Partecipare alle riunioni (assemblea generale o di direzione)
- Serata di chiusura
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

fatto il \_\_\_\_\_

# Lista di controllo 4

## Contenuti del corso/Idee per il programma

### Programma sportivo e generale

- Quanti gruppi vengono composti e a quale livello di formazione?
- Quali sono le esigenze dei giovani?
- Come vengono composti i gruppi?
- Come vengono impiegati i monitori?
- Massima del campo e del giorno
- Giochi al campo (settimanali, per il giorno o la sera)
- Serata di chiusura
- Serata libera («libera uscita»)
- Manifestazioni, orientamento, relazioni, visite guidate, visite tematiche «L'ambiente alpino» (paesaggio, favole, transito alpino, turismo, clima, prevenzione degli infortuni negli sport sulla neve, racconti etc.)
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Programma giornaliero

- Quanto tempo dedicare allo sport?
- Piano orario: sveglia, cucinare, orario dei pasti, prima di cena, serata, silenzio
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Programma per il brutto tempo (borsa delle idee)

- Nonostante il cattivo tempo e le condizioni della neve sfavorevoli, svolgere quotidianamente un breve programma all'aperto!
- Mantenere regolarmente il ritmo di tutti i giorni (per es. sveglia alle ore 7). Pianificare insieme un obiettivo quotidiano
- Soddisfare il bisogno di movimento dei giovani:
  - Giochi in casa
  - Giochi senza frontiere
  - Staffetta in casa
  - Piccoli giochi all'aperto
  - Battaglia a palle di neve, concorso di sculture di neve
  - Un giro attorno alla casa a piedi nudi
- Creare un diario di campo (volantino) o un film sul campo
- Prevedere lezioni di teoria su un tema attuale
- Manutenzione in comune del materiale
- Preparazione in comune dello spettacolo
- Film, diapositive, video con l'attrezzatura necessaria
- Durante il sopralluogo informarsi sulle disponibilità (cfr. lista di controllo 2)
- Portare sufficiente materiale sportivo o assicurarsi che sia sempre disponibile sul posto
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

fatto il \_\_\_\_\_