

Allenamento

«Da sinistra a destra»

Questo allenamento nel periodo senza neve, per cui è necessario un minimo di materiale, permette di presentare le varie forme di spostamento. L'accento è posto sul cambiamento di ritmo, sul trasferimento del peso del corpo e sulla reazione.

Condizioni quadro

- Durata: 90 minuti
- Età: 9-12 anni
- Livello di capacità: avanzati
- Livello di apprendimento: applicare

Obiettivo di apprendimento

- Variare i modi di spostarsi

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Introduzione	10' Safari I bambini si spostano imitando un animale della savana suggerito dal monitore. Esempi: elefante, leone, scimmia, coccodrillo, giraffa, leopardo.	Su un terreno delimitato da coni (ad es. un quadrato di 10 x 10 metri)	4 coni
	15' Palla dietro la linea Due squadre devono depositare una palla dietro la linea avversaria. Nessuno può spostarsi con la palla in mano.	Fissare chiaramente le regole (spostamento, tempo, distanza)	4 coni 1 palla pedane
Parte principale	20' Sci di fondo senza sci I bambini si spostano – su una linea o liberamente – riproducendo i passi di sci di fondo indicati dal monitore: alternato camminando con le mani dietro la schiena, alternato normale, passo di uno lento, passo di uno saltato, 2-1 sinistra, 2-1 destra, ecc. Variante Depositare una corda per saltare – che rappresenta uno sci – davanti a sé nel senso della lunghezza. Sulla corda eseguire i passi descritti in precedenza dedicando un istante alla stabilizzazione dopo ogni passo.		1 corda per saltare a testa
	15' Reazione Sempre senza sci. A un segnale sonoro o visivo, i bambini cambiano piede il più velocemente possibile. Variante Idem, stabilizzando il più in fretta possibile la posizione di base su una corda per saltare.		1 corda per saltare a testa
	10' Gare I bambini si spostano sulle linee presenti a terra in una palestra o su delle corde per saltare posate per terra. A ogni «stop!» del monitore devono stabilizzare la posizione indicata. Il monitore designa i bambini rimasti immobili al suo segnale.		Corde per saltare
Ritorno alla calma	12' Piedi e mani A coppie, i bambini si recano da un punto A a un punto B il più velocemente possibile secondo delle istruzioni particolari. Il monitore indica quali parti del corpo devono toccare per terra durante lo spostamento. Esempi: quattro piedi e quattro mani, tre piedi e due mani, ecc.	Definire un percorso non troppo lungo (ca. 10 metri andata e ritorno)	Coni
	8' Safari silenzioso Uno dei bambini assume il ruolo di monitore e indica a bassa voce l'animale da imitare. Il gioco è lento e senza rumori.	Assegnare questo ruolo al bambino più calmo!	