

# Preparazione della lezione

Cognome, nome: .....

**Tema: introduzione alle basi dello sci di fondo. Durata complessiva: 2 ore**

Partecipanti Premesse	Numero	Lingue				Livello di capacità			Livello di apprendimento			Osservazioni
		D	F	I	E	Principianti	Avanzati	Esperti	acquisire e consolidare	applicare e variare	formare e creare	
Adulti												
Giovani												
Bambini		x	x			x			x			

Condizioni situative	Meteo				Materiale						
	Soleggiato	Nuvoloso	Precipitazioni	Temp.	Classico	Skating	Numero scarponcini	Lunghezza bastoni	Abbigliamento	Occhiali	Bevanda
Descrizione	x			-8 °C	x	x	35-42	115-140	Caldo	Da sole	Calda

<b>Obiettivi principali</b>	Settore ambiente Riflessioni su: «per quale scopo»	Risvegliare l'interesse nello sci di fondo e nella natura con molti esercizi ludici e giochi.
	Settore tecnica / condizione Riflessioni su: «cosa»	I bambini imparano le basi dello sci di fondo in modo ludico consolidando così alcuni elementi.
	Settore metodica Riflessioni su: «come»	Integrare metodi di apprendimento, forme di organizzazione e varianti tagliati sul gruppo target e sui contenuti. Prendere in considerazione e adattarsi alle situazioni particolari.

I cinque punti chiave Obiettivi intermedi	Cosa? Esercizio / gioco / variante	Come? Metodo di apprendimento	Dove? Forma di organizzazione / luogo / campo / piste di fondo	Con cosa? Materiale	Per quanto tempo? Durata	
<p><b>Introduzione</b> <b>Riscaldamento</b></p> <p>Introduzione generale Obiettivo: movimento chiave flettere/estendere</p> <p>Obiettivo: tensione corporea e movimento chiave traslazione</p> <p>Obiettivo: movimento chiave rotazione/torsione</p>	Benvenuto e spiegazione del programma della lezione	Frontale	Grande cerchio su un campo principale preparato (neve spianata).	Senza sci	1'	
	<p><b>Lavare l'elefante:</b> «oggi andiamo allo zoo!» e laviamo gli elefanti!</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Togliere gli elefanti dal box.</li> <li>2. Prendere dei grossi secchi e riempirli di acqua.</li> <li>3. Lavare l'elefante dietro le orecchie, sotto la pancia, sulla schiena.</li> </ol>	Percorso di apprendimento aperto	Grande cerchio su un campo principale preparato (neve spianata).	Con 1 sci	6'	
	<p><b>Variante 1:</b> «Domanda: chi sa dove bisogna ancora lavare l'elefante?»</p>	Interazione			Cambiare sci	3'
	<p><b>«Il morto»</b> Una persona fa il morto rimanendo tesa. Inclinare in avanti. Cambio.</p> <p><b>Variante 1:</b> stessa cosa ma in tre: spostare il morto in avanti e indietro. Cingere le mani davanti al busto.</p> <p><b>Variante 2:</b> stessa cosa in gruppo, spostare il morto in tutte le direzioni.</p>	Percorso di apprendimento strutturato: completo	Formare gruppi da 2.	Senza sci	3'	
	<p><b>«Robot»</b> Attivare il robot caricandolo. Dando un colpetto sulla testa, il robot parte. Con un colpetto sulla spalla, si gira di ¼.</p> <p><b>Variante 1:</b> dare due colpetti sulla spalla, si gira di ½.</p> <p><b>Variante 2:</b> una persona possiede due robot e deve tenerli d'occhio per farli restare nel campo. Se uno esce dal campo, il proprietario deve fare un giro a corsa di penitenza.</p>	Percorso di apprendimento strutturato: completo	Formare gruppi da 3.		3'	
			Tutti in un cerchio chiuso.		3'	
			Formare gruppi da 2. In un campo delimitato da 4 paletti.	Con sci	3'	
			Formare gruppi da 3.		5'	

I cinque punti chiave Obiettivi intermedi	Cosa? Esercizio / gioco / variante	Come? Metodo di apprendimento	Dove? Forma di organizzazione / luogo / campo / piste di fondo	Con cosa? Materiale	Per quanto tempo? Durata	
<b>Parte principale</b>  Acquisizione delle basi dello sci di fondo Acquisire la proiezione cognitiva dei movimenti  → <a href="#">Descrizione dettagliata dei tre esercizi</a> (pdf)	<b>«Bandito a una gamba sola (spinta)»</b> <b>1. Posizionare:</b> tendere la molla (piegare caviglie e ginocchia). Lampada immaginaria: il fascio di luce della lampada all'altezza dell'ombelico è sempre diretto in avanti. <b>2. Agire skating:</b> orientamento di 90°. Inclinare ed estendere (rilasciare la molla). Verificare la lampada immaginaria! <b>2. Agire classico:</b> orientamento in avanti, verso la nuova gamba di scivolamento. Inclinare ed estendere (rilasciare la molla). Verificare la lampada immaginaria! <b>3. Stabilizzare:</b> con caviglia e ginocchio piegati. Sci - piede - ginocchio - naso formano una linea (equilibrio). <b>Variante 1:</b> altro lato <b>Variante 2:</b> con un compagno che controlla che il fascio di luce sia orientato correttamente.	Passo parziale	Campo spianato Individuale	1 sci (gamba di spinta)	5'	
			Individuale A coppie		5' 6' (3' ciascuno)	
	<b>«Bandito a una gamba sola (scivolamento)»</b> Come sopra, ma con accento sulla gamba di scivolata. <b>Variante 1:</b> altro lato <b>Variante 2:</b> con un osservatore.	Passo parziale	Individuale		1 sci (gamba di scivolata)	5'
			Individuale A coppie			5' 6' (3' ciascuno)
	<b>Passo standard</b> Come sopra, ma con accento sulla spinta e la scivolata su entrambi gli sci. <b>Variante 1:</b> altro lato <b>Variante 2:</b> con un osservatore.	Passo parziale	Individuale		2 sci	5'
			Individuale A coppie			5' 6' (3' ciascuno)

I cinque punti chiave Obiettivi intermedi	Cosa? Esercizio / gioco / variante	Come? Metodo di apprendimento	Dove? Forma di organizzazione / luogo / campo / piste di fondo	Con cosa? Materiale	Per quanto tempo? Durata
<b>Ritorno alla calma</b> <b>Consolidare quanto appreso</b>	Gara: chi scivola di più? Partendo in piedi: chi riesce a scivolare più a lungo su un solo sci?	Percorso di apprendimento aperto	Campo spianato Individuale	2 sci	3'
	<b>Variante 1:</b> altro lato.		Individuale		3'
	<b>Variante 2:</b> con 3 passi di rincorsa.		Individuale		3'
	<b>Variante 3:</b> con cinque passi di rincorsa.		A coppie		3'