mobilesport.ch

10 | 2019

Campi invernali

Tema del mese – Sommario

I 15 argomenti per un campo	2
Organizzazione	3
Programmi, regole, contatti	8
Il mio team	11
Cucinare e mangiare	12
Sicurezza e responsabilità	13
Attività variate	15
On snow	16
Off snow	25
Informazioni	26

Categorie

- Età: 11-15 anni
- Livello scolastico: scuola media livello I/II
- Principianti, avanzati, esperti

Ci sono ragioni sufficienti per andare in un campo sportivo scolastico. Dedichiamo questo tema del mese ai «campi invernali», diamo consigli, su come organizzarlo, suggerimenti per attività variate e molto di più.

Prima di ogni campo invernale, facevo fatica ad addormentarmi e le mie notti erano agitatissime. Aspettavo soltanto il momento di partire: finalmente in montagna! Per un bambino di città, già solo il pensiero era un'avventura. Nella neve per di più! Natura, giochi e sport con tanti amichetti. Da bambino adoravo quest'effervescenza creata da attività fisica e nuove amicizie. E l'adoro tuttora! Ricordo con immenso piacere i campi invernali ai quali ho dapprima partecipato, poi organizzato e diretto. Quanti momenti magici vissuti, immersi nei paesaggi innevati. Sì, lo dico forte e chiaro: amo i campi, queste esperienze mi hanno permesso di crescere e di diventare quello che sono. Una semplice passeggiata nella neve fresca, attraverso la natura. Una lezione sui pericoli legati alle valanghe. Una giornata trascorsa in compagnia ai fornelli, cercando di preparare i maccheroni dell'alpigiano… accidenti quant'è difficile cuocere la pasta al dente! Mi piaceva molto slittare, e anche sperimentare tutti gli altri sport sulla neve. Ogni giorno era una scoperta, un'avventura. Ebbene sì, è grazie ai campi sportivi se oggi me la cavo piuttosto bene con gli sport invernali. Non era scontato per me che sono un cittadino; le nostre possibilità finanziarie erano limitate, le opportunità piuttosto rare.

L'aspetto più straordinario di questi campi per me è la possibilità data a docenti, bambini, giovani e studenti di incontrarsi in un ambiente diverso e di evolvere insieme. Questo tempo trascorso in un mondo innevato ha sempre risvegliato in me una preziosa dinamica di gruppo, che ha influenzato positivamente anche la mia attività pedagogica in seno alla scuola. Condivido pienamente i motivi a favore di una pianificazione congiunta dei campi invernali da parte di allievi e docenti menzionati in questo tema del mese. Un'opportunità che docenti e monitori non devono lasciarsi sfuggire. Forse la preparazione potrebbe sembrare un po' più complicata, ma ne vale la pena perché semplifica sicuramente la realizzazione. Il campo si trasforma in un progetto comune, nel quale si investono emozioni e con il quale si creano emozioni condivise. L'apprendimento assume contorni autentici e vivaci, poiché avviene attraverso lo scambio di contenuti. Al centro di tutto questo: il confronto con altre persone e con la natura. Esiste forse un setting formativo migliore di un campo ben organizzato, il cui successo dipende dalla partecipazione, dalla conduzione e dall'assunzione di responsabilità da parte di tutti i partecipanti?

Andreas Steinegger, responsabile formazione Gioventù+Sport

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

I 15 argomenti per un campo

Sono tanti i motivi a favore dell'organizzazione di un campo. I 15 motivi che faranno ricordare a lungo quest'esperienza agli allievi sono sintetizzati sul sito «GoSnow.ch» dell'associazione «Iniziativa sport sulla neve Svizzera».

1. Affrontare nuove sfide ed esperienze inattese.
2. Conoscere la montagna, le condizioni meteo invernali e la natura, vivere a diretto contatto con un universo completamente diverso da quello a cui sono abituati e sperimentarne tutti gli aspetti.
3. Vivere in comunità e imparare tutti insieme gli sport sulla neve in un contesto diverso dalla scuola. Utilizzare la neve come materiale di costruzione e di gioco (igloo, piste di bob ecc.).
4. Imparare a conoscere il proprio corpo, la propria forza ed elasticità e abituarsi agli sforzi fisici.
5. Adottare un comportamento sano e senza pericoli (ad es. saper valutare i rischi e i pericoli).
6. Condividere i successi e le sconfitte ed essere consapevoli delle capacità e del potenziale ancora da sviluppare, solitamente poco visibili durante le lezioni in classe.
7. Vivere con i compagni in un ambiente totalmente diverso e in altre condizioni.
8. Funzionare come gruppo e imparare a comportarsi in gruppo.
9. Vivere in modo indipendente dai propri genitori: dove sono i miei scarponi? E i miei occhiali? Ho preso tutto?
10. Vivere la vita di tutti i giorni nel campo, partecipare al successo di tutte le attività, operare per la comunità (cucinare, rigovernare, giochi di società, escursioni con gli sci ecc.).
11. Capire la realtà della vita della popolazione in montagna: che cosa fa l'addetto agli impianti di risalita durante la stagione estiva?
12. Vivere con un docente quando questi riveste un altro ruolo e poterlo sfidare anche a una bella battaglia di neve.
13. Immaginare e occupare il tempo libero con gli altri in un luogo totalmente diverso.
14. Eventualmente trascorrere una settimana intera lontano dagli schermi e scoprire quanto possono essere interessanti altre attività.
15. Condividere le esperienze vissute con il gruppo; avrà un effetto positivo di lunga durata anche una volta terminato il campo e consoliderà la coesione della classe: foto, video, ti ricordi?

Fonte: GoSnow.ch

Momenti magici
I 15 motivi per cui vale la pena di svolgere un campo scolastico sono riassunti su di un poster da stampare in formato A3 e, ad esempio, appendere nella sala riunioni degli insegnanti o per utilizzarlo in altre occasioni.

Scarica il poster (pdf)

Piattaforma GoSnow.ch (in tedesco)
- Trailer
- Tutorial

© UFSPO

Organizzazione

La preparazione e la direzione di un campo di sport sulla neve sono composte di numerosi compiti. Esigono entrambe un approccio strutturato e una buona conoscenza dei vari parametri.

Campi scolastici Gioventù+Sport
- Trailer
- Tutorial

La scelta di un ambito di sport sulla neve dipende da numerosi fattori. Oltre che dal budget a disposizione è condizionato dal numero di partecipanti, dall'attrezzo scelto ma anche dalle infrastrutture a disposizione (alloggio, impianti di risalita) e dalle attività possibili nella regione. La presenza di una piscina o di una pista di pattinaggio, di sentieri segnalati per le racchette da neve sono argomenti che hanno il loro peso quando si tratta di pronunciarsi a favore di una o di un'altra stazione sciistica.

Queste informazioni servono da fil rouge e permettono alle persone con esperienza o meno nell'organizzazione di un campo di sport sulla neve di controllare ogni tappa del processo.

Prima di iniziare il campo

10 a 15 mesi prima	○ Fissare la data ○ Prenotare l'alloggio
6 mesi prima	○ Formare il gruppo dirigente (personale della cucina compreso) ○ Definire un budget dettagliato con il coach G+S ○ Definire il programma del campo con il coach G+S e preparare delle alternative in caso di cattivo tempo ○ Pubblicare il campo ○ Informarsi sui mezzi di trasporto (treno, pullman)
2 mesi prima	○ Effettuare la ricognizione ○ Convegno dei monitori ○ Informazioni ai partecipanti
1 mese prima	○ Annuncio del campo tramite il coach G+S ○ Materiale ○ Stabilire i menù della settimana e calcolare le quantità
3 settimane prima	○ Invito ai partecipanti ○ Organizzare il trasporto del materiale
2 settimane prima	○ Preparare il materiale (giochi, bricolage, ufficio) ○ Check up: ordinazione del materiale confermata, la consegna segue, consegnati gli incarichi al team?
1 giorno prima	○ Ultimo controllo: denaro, biglietti, tessere, materiale

Durante il campo

	○ Controllare il materiale: è arrivato tutto? ○ Dare le prime informazioni ai partecipanti: comportamento, programma, regole del campo ○ Redigere un diario del campo ○ Organizzare quotidianamente riunioni di valutazione (Programma? I vari gruppi sono equilibrati? Problemi con i bambini?) ○ Verificare che il budget non sia stato superato ○ Organizzare la restituzione del materiale (anche G+S)

Dopo il campo

2-4 settimane	○ Procedere ad una valutazione con il team di monitori e il coach G+S ○ Firmare la lista di partecipanti e il programma sommario corretto e consegnarli al coach G+S ○ Indicare al servizio cantonale G+S o a G+S/UFSPO, tramite il coach G+S, le attività annunciate che hanno avuto luogo (al più tardi 30 giorni dopo l'offerta). ○ Procedere alla fatturazione dettagliata del campo con gli organizzatori e il team di monitori (dopo la ricezione delle indennità)
6 settimane	○ Organizzare una serata destinata ai partecipanti e ai genitori (foto, filmato)

© UFSPO

Annunciare un campo a G+S

Un campo include attività negli sport G + S condotte in una comunità di persone sotto la direzione di monitrici e monitori G+ S. Per poter annunciare e far sovvenzionare un campo G+S è necessario rispettare alcune condizioni minime:

- 2 monitori/trici G+S riconosciuti nella corrispondente disciplina sportiva e per il gruppo di destinatari (Sport per bambini e giovani) e con un riconoscimento G+S
- 12 bambini/adolescenti nell' età G + S
- 4 giorni consecutivi
- almeno 4 ore al giorno di attività G+S suddivise in due unità da svolgere in due parti diverse della giornata

Il campo viene annunciato dal coach G+S-Coach della scuola o del comune.

Le altre condizioni quadro per i campi G+S nello sport scolastico sono descritte nella guida corrispondente.

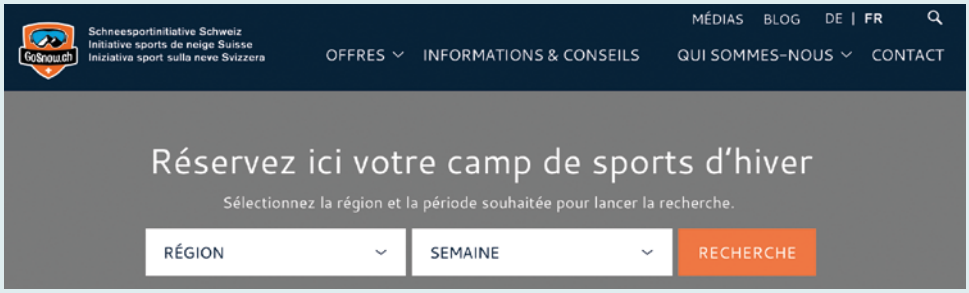
Guida per lo svolgimento delle offerte G+S Sport scolastico con bambini e giovani (pdf)

Luogo del campo/alloggio

Individuare un luogo adatto al campo è spesso una sfida. La ricerca e la prenotazione dell'alloggio o del campeggio avvengono idealmente 15-10 mesi prima del campo. I criteri elencati di seguito aiutano a individuare il luogo ideale per il campo.

- Numero di persone
- Numero di gruppi
- Forma del campo
- Periodo del campo
- Priorità del campo
- Raggiungibilità
- Breve distanza (i viaggi lunghi sono costosi)

GoSnow.ch **è la piattaforma per la prenotazione dei campi sportivi invernali** (contenuti disponibili solo in tedesco e francese).



Altri indirizzi utili

- Alberghi e case di vacanza per gruppi in Svizzera
- Svizzera Turismo
- Alloggi della Confederazione (per i campi G+S)
- Alloggi per gruppi
- Ricerca alloggi per gruppi
- Informarsi presso gli uffici del turismo cantonali e locali

Trasporti

- La maggior parte delle offerte di GoSnow.ch (francese) include il trasporto con i mezzi pubblici
- In treno: Viaggi di gruppo per le scuole e G+S (FFS)
- In pullman: informarsi presso i vari prestatari della vostra regione

© UFSPO

Finanziera

I campi possono risultare molto costosi. Il tesoriere del campo amministra il denaro e tiene una contabilità chiara e giustificabile. La direzione del campo è responsabile per il rispetto del budget.

Definire il budget

Ogni campo necessita di un budget dettagliato definito per tempo. Entrate e uscite possono essere calcolate sulla base della contabilità dei campi precedenti.

- **Alloggio:** queste spese possono essere molto variabili. I contributi dei partecipanti vanno tenuti in considerazione nel calcolo del budget.
- **Spese supplementari:** da non dimenticare le tasse di soggiorno e la pulizia finale.
- **Viaggio e trasporto:** calcolare i costi online o alla stazione e procurarsi i preventivi per i mezzi di trasporto.
- **Programma, materiale, abbonamenti:** le spese possono essere stimate dopo aver definito il programma settimanale.
- **Pasti:** a seconda delle esigenze la spesa giornaliera è tra gli 8.– e i 12.– franchi a persona. La spesa giornaliera può essere ridotta ad esempio organizzando una donazione di generi alimentari.
- **Riserve:** prevedere il 5-10% della spesa complessiva per gli imprevisti.
- **Contributi di G+S:** chiedere l'importo al coach G+S.
- **Contributo per il campo:** stima del numero di partecipanti. Decidere se le famiglie con più bambini o quelle con meno mezzi economici hanno diritto a una riduzione.
- **Attivi/passivi:** pianificare il budget in modo da ottenere un pareggio o un attivo. È indispensabile chiarire prima del campo chi coprirà un eventuale passivo.

Modello bugdet per un campo (xls)

Più soldi per i campi di sci

~~Campi scolastici di sport invernali, svolti esclusivamente con le discipline sportive sci, snowboard, sci di fondo e salto con gli sci, a partire dal 1 dicembre 2019, riceveranno ulteriore sostegno. Gli organizzatori riceveranno CHF 12 al giorno per ogni partecipante.~~

Tenere la contabilità

Il budget può essere controllato costantemente tenendo un libro di cassa. Il tesoriere deve annotare tempestivamente le spese effettuate nel libro di cassa. Questo facilita i calcoli alla fine del campo ed evita spiacevoli sorprese. Tutte le spese devono essere documentate. Si raccomanda quindi di conservare tutte le ricevute e le fatture. Al termine del campo raccogliere le ricevute di tutti i monitori e compensare al più presto tutte le spese da loro effettuate. Per motivi di sicurezza, la cassa deve contenere solamente i contanti necessari al pagamento delle spese quotidiane. Importi più elevati vanno versati contro fattura o con bollettino di pagamento.

Comiliare il conteggio finale

Al termine del campo il tesoriere compila prima possibile un conteggio finale preciso, dopo aver effettuato tutti i pagamenti. Il tesoriere confronta le cifre effettive con il budget e ne trae conclusioni utili per i campi successivi. Si raccomanda di conservare per almeno tre anni il conteggio finale e tutte le ricevute, come supporto per eventuali chiarimenti tardivi.

Contributi finanziari da parte di Gioventù+Sport

Organizzare e gestire un campo secondo gli standard G+S rappresenta da un lato una garanzia di qualità, ma anche un'opportunità finanziaria. Se un campo sportivo sulla neve soddisfa i requisiti G+S ed è annunciato a G+S, può ottenere un contributo supplementare. Per ulteriori informazioni, ci si può rivolgere al coach G+S della scuola oppure all'Ufficio cantonale dello sport Gioventù+Sport

GoSnow.ch.ch (in tedesco)

- Modulo di richiesta di sovvenzioni (pdf)
- Regolamento del fondo di solidarietà (pdf)

Fondo di solidarietà

Le sovvenzioni comunali e le possibilità finanziarie limitate dei genitori non sempre consentono l'organizzazione di attività sportive sulla neve anche poco onerose. In collaborazione con la fondazione «Freude herrscht», l'Iniziativa Sport sulla neve Svizzera ha creato un fondo di solidarietà per offrire un sostegno in caso di necessità.

Finanziamento tramite crowdfunding

© UFSPO

Abbonamenti

Inclusi nel pacchetto di GoSnow.ch (in tedesco) oppure chiedere agli enti turistici cantonali o locali.

Materiale

Abbigliamento da sci

- L'abbigliamento deve essere adeguato e poter essere adattato sul momento alle temperature. Per gli sport sulla neve, si consiglia quindi di vestirsi a cipolla, ossia a strati. Solitamente si indossa uno strato normale, uno strato caldo e uno strato isolante.
- Lo strato più vicino al corpo può essere costituito da biancheria intima termica traspirante. I pullover in pile sono ideali per il secondo strato, quello caldo.
- Il cotone non è adatto né al primo né al secondo strato, poiché questo materiale assorbe e immagazzina l'umidità.
- L'ultimo strato, quello isolante, deve proteggere da vento, pioggia e neve. Anche se lo strato esterno deve resistere all'acqua, si consiglia di scegliere un materiale traspirante.
- Può essere un vantaggio se le giacche e i pantaloni da sci sono provvisti di prese d'aria con cerniera. È molto importante avere cura e impregnare lo strato isolante.

Occhiali da sole

- Indossare occhiali da sole o maschere da sci è importantissimo per gli sport sulla neve. I raggi UV, particolarmente pericolosi per gli occhi, sono doppiamente potenti a causa del riverbero sulla neve. L'intensità delle radiazioni UV aumenta fortemente.
- Per gli sport sulla neve, sono adatti gli occhiali da sole con lenti grandi che coprono interamente l'occhio o le maschere che si adattano al casco.

Equipaggiamento di protezione

- L'equipaggiamento di protezione evita o limita i danni in caso di caduta. Un equipaggiamento di questo genere deve poter essere indossato con l'abbigliamento da sci normale e non deve limitare i movimenti.
- L'equipaggiamento di protezione è costituito da casco, parapolsi e paraschiena. Quest'ultimo è consigliato in caso di discese fuori pista o negli snowpark (ostacoli, tubi e salti), dove la probabilità di un rischio di una caduta sulla schiena da una certa altezza risulti più elevata rispetto alle normali discese in posta.

L'upi raccomanda di badare alle seguenti caratteristiche:
Per il casco

- Deve essere omologato EN 1077.
- Il casco deve calzare bene ed essere comodo, anche quando si indossano gli occhiali da sole o la maschera da neve.
- Il casco non deve dondolare quando si scuote la testa, nemmeno quando il cinturino sul mento è aperto.
- Dopo una caduta violenta, il casco deve essere sostituito, anche se non è visibile alcun danno esterno.
- Sostituire il casco dopo 5 anni anche se non risulta danneggiato.

Per i parapolsi per lo snowboard

- I parapolsi servono a evitare lesioni o diminuirne la gravità.
- Attualmente non esiste alcuna norma europea che garantisce la qualità della protezione.
- I parapolsi devono proteggere il polso dall'iperestensione grazie all'elemento stabilizzatore e ammortizzare l'impatto.
- L'elemento stabilizzatore non deve avere bordi taglienti.

Fonte: GoSnow.ch

Aiuto da GoSnow.ch
Chi si reca in montagna con un gruppo di bambini felici è responsabile e deve pensare a mille cose. Ecco perché qui troverete molti consigli, link e suggerimenti importanti, utili e che fanno risparmiare tempo, in modo che il piacere venga sempre prima di tutto.

Leggi i consigli (in tedesco)

© UFSPO

Per il paraschiena
- I meccanismi degli infortuni che causano lesioni al bacino, alla schiena e al midollo spinale sono stati poco studiati finora. Perciò non possiamo fornire consigli dimostrati scientificamente.
- I paraschiena della taglia giusta, in funzione del materiale e della struttura, possono attenuare i colpi diretti e impedire che oggetti taglianti penetrino nella schiena.
- Un paraschiena ha tuttavia un effetto limitato o nullo in caso di shock assiali sul coccige o la testa, in caso di shock sulle vertebre cervicali (colpo di frusta) e in caso di violente rotazioni del tronco. Le conseguenze di questi movimenti violenti possono provocare la rottura delle vertebre o danni irreversibili al midollo spinale.
- Un paraschiena offre comunque una protezione supplementare in caso di discese fuori pista o negli snowpark (ostacoli, tubi e salti), quindi la probabilità di un rischio di una caduta sulla schiena da una certa altezza risulti più elevata rispetto alle normali discese in posta.

Sci e snowboard

Il materiale utilizzato è un fattore importante per una discesa in sicurezza sulle piste. Occorre prestare particolare attenzione ai seguenti aspetti per quanto concerne lo sci e lo snowboard.

Sci
- Gli sci devono essere adattati allo sciatore: tipo, profilo, lunghezza
- Le lamine devono essere affilate (lamine arrugginite o smussate possono ridurre la tenuta sulle piste dure)
- Gli attacchi devono essere regolati in modo corretto e devono essere validati dall'upi (altezza, peso, tipo di sciatore)
- Controllo degli scarponi, suole e ganci

Snowboard
- Lo snowboard deve essere adattato a chi lo usa: tipo, profilo, lunghezza
- Le lamine devono essere affilate (lamine arrugginite o smussate possono ridurre la tenuta sulle piste dure)
- Montare gli attacchi in modo corretto: La distanza tra i due piedi, chiamata anche stance, deve corrispondere grosso modo alla lunghezza dal tallone alla parte superiore del ginocchio.
- Una distanza maggiore semplifica la stabilità laterale.
- Collocare l'attacco al centro della tavola, le dita dei piedi e il tallone non devono superare il bordo.
- Gli attacchi devono essere posizionati con un angolo di 24° al minimo
- L'angolazione duck-stance permette di surfare nei due sensi e aiuta i principianti a trovare la posizione ideale.

Fonte: GoSnow.ch

Noleggio di materiale
- Intersport Suisse e i negozi Intersport nelle varie destinazioni sostengono le scuole con prezzi speciali per il noleggio di equipaggiamento per le giornate o i campi sportivi sulla neve.
- Presso Gioventù+Sport si può prendere in prestito gratuitamente del materiale se il campo è stato annunciato a G+S.

© UFSPO

Programmi, regole, contatti

Tutti i monitori e i partecipanti hanno aspettative e idee in merito al campo. Per evitare attriti, queste dovranno coincidere nel limite del possibile, lasciando comunque spazio a iniziative innovative e spontanee. Le aspettative di ciascuno andranno pertanto chiarite in seno al team di monitori.

Programmi

La pianificazione di un campo sportivo scolastico comprende l'allestimento di un programma adatto all'età dei partecipanti. Regole adeguate permettono uno svolgimento del campo senza difficoltà.

Programma settimanale

Un campo diventa un successo quando le attività sono distribuite in modo logico sulla durata del campo. Prima di pianificare le singole giornate è necessario definire a grandi linee i contenuti e i temi delle singole parti del programma. Questo approccio non solo rende il campo vario e interessante, ma facilita anche l'organizzazione delle singole attività.

Modello programma settimanale (xls)

Svolgimento della giornata

Un campo non è fatto solo dalle attività in senso stretto, ma anche da tanti altri momenti. Gli appuntamenti fissi della giornata danno il ritmo al campo. È opportuno che alcuni eventi abbiano luogo ogni giorno alla stessa ora. Ciò dà sicurezza e stabilità e crea spazio per le attività speciali. I partecipanti devono conoscere gli appuntamenti fissi del campo.

Sveglia	I partecipanti hanno diritto a un risveglio dolce (p. es. con una canzone o un rituale).
Inizio e conclusione della giornata	Sono elementi importanti per lo svolgimento della giornata al campo. Per questo è importante la partecipazione di tutti. **Luogo** • Spazio a sufficienza per tutti i partecipanti • Tranquillo, senza distrazioni • Allestimento adeguato (torce, candele ecc.) **Programma** • Evento breve (al massimo 10 minuti) • Un rituale • Riepilogo della giornata trascorsa con i partecipanti • Rituale della buona notte per rassicurare i più piccoli **Possibili elementi** • Raccontare una storia • Cantare una canzone • Fare un gioco • Fare qualcosa con le mani (bricolage, disegnare, dipingere) • Danza popolare • Elemento rituale
Pasti	All'inizio del pasto un piccolo rituale (canzone, pensiero del giorno, elemento contemplativo).
Fuori pasto	Prevedere anche i piccoli spuntini. Consentiranno ai partecipanti di bere e mangiare a sufficienza.
Piccole faccende	• I piccoli incarichi giornalieri richiedono molto tempo e di norma devono essere controllati. Devono essere presi sul serio. • Un piano delle faccende equo e fantasioso evita inutili polemiche. • Possibili faccende: apparecchiare e sparecchiare la tavola, lavare i piatti, aiutare in cucina, pulire il bagno, riordinare la cassetta dei giochi, piccole pulizie al campo (raccogliere carte, piccoli rifiuti ecc.), tuttofare.
Riunione	Ogni giorno si tiene una riunione del team di monitori, per ripercorrere con calma la giornata trascorsa, fare il punto del programma della giornata successiva, discutere eventuali problemi e, se necessario, apportare modifiche dell'ultim'ora.
Tempo libero e pause	I partecipanti non devono essere impegnati 24 ore su 24. Tutti hanno bisogno di un po' di tempo libero. Tuttavia una persona a cui rivolgersi deve essere sempre a portata di mano. È essenziale mettere a disposizione materiale a sufficienza per il gioco e il bricolage. Si può anche designare un luogo preciso per il riposo o la siesta (p. es. dondolo).

© UFSPO

Regole del campo

Durante il campo il team di monitori si assume la custodia di bambini e giovani, altrimenti detenuta dai genitori. Per questo è necessario che la direzione stabilisca regole valide per la durata del campo e vigili sul loro rispetto.

L'esperienza ha dimostrato l'efficacia di questa procedura:

- **Prima del campo** il team di monitori fissa alcuni punti che dovranno assolutamente far parte delle regole (regole di sicurezza, regole basate sul quadro legale ecc.). Si stabilisce inoltre quali sono le conseguenze in caso di infrazione. Le conseguenze non devono avere effetti a lungo termine, negativi o addirittura traumatici per la persona che ha commesso l'infrazione. È opportuno comunicare queste regole ai genitori in occasione della serata informativa o nell'ambito delle informazioni dettagliate.
- **Il primo giorno** del campo i partecipanti sono informati su regole e conseguenze ed eventualmente si formulano regole aggiuntive. L'obiettivo è che le regole siano chiare per tutti e che i partecipanti le abbiano comprese in modo adeguato alla loro età. Se viene data loro la possibilità di partecipare all'elaborazione delle regole, saranno più propensi a riconoscersi in esse e a rispettarle. Le regole possono essere scritte su un cartellone e sottoscritte dai partecipanti come una sorta di patto del campo.
- **Dopo il campo** può essere utile valutare le regole con tutta la comunità al termine del campo.

Le regole del campo devono essere adeguate all'età dei partecipanti. Più grandi sono, più avranno il desiderio di aiutare a formularle. È inoltre importante che la direzione del campo conservi un certo margine di manovra. Le regole inefficaci devono poter essere modificate o integrate.

Di seguito un elenco degli ambiti che necessitano di regole:

- **Sicurezza:** alcune regole sono necessarie per garantire la sicurezza del team di monitori e dei partecipanti (p. es. pericolo di caduta nelle vicinanze della casa del campo, abbandono dell'area del campo, approccio con il fuoco e il materiale).
- **Sostanze nocive:** la legge disciplina l'approccio a tali sostanze. Le conseguenze devono essere discusse in modo dettagliato, considerate in modo approfondito e anche realizzabili nella pratica.
- **Convivenza:** le regole che riguardano la convivenza all'interno della comunità del campo possono essere definite con la collaborazione dei partecipanti. Di questa categoria fanno parte ad esempio le regole riguardanti le faccende, la vita comune, il comportamento a tavola, il mantenimento dell'ordine nelle stanze, il riposo notturno o i pacchi di generi alimentari.
- **Apparecchi elettronici:** le regole concernenti l'uso degli apparecchi elettronici devono essere comunicate prima del campo (informazioni sul campo). Quali apparecchi sono concessi al campo? Quale utilizzo è tollerato?
- **Regole per campi misti:** i campi che prevedono la partecipazione di maschi e femmine necessitano di alcune regole supplementari. Lo scopo è di tutelare la sfera intima di tutti e di evitare la violazione di alcuni limiti. Queste violazioni possono avvenire anche inavvertitamente, ma sono comunque molto spiacevoli per i bambini o i giovani che le subiscono.

© UFSPO

Contatto con i genitori

Un buon contatto con i genitori è molto utile per la buona riuscita del campo. Soprattutto i genitori dei bambini che partecipano a un campo per la prima volta desiderano essere informati in dettaglio.

Serata informativa per i genitori

La serata informativa è l'occasione più importante per orientare i genitori sullo svolgimento del campo. Un evento ben pianificato è un ottimo biglietto da visita per un campo ben organizzato. Presentando i monitori come un team competente e affidabile, la direzione del campo si assicura il sostegno e la fiducia dei genitori.

I seguenti spunti aiutano a pianificare la serata informativa per i genitori

- **Chi sarà presente alla serata per i genitori?** Si tratta di una riunione informativa per i genitori dei bambini già iscritti oppure è prevista anche la presentazione del campo?
- **Obiettivi e temi:** di quali informazioni necessitano i genitori? I temi sono abbastanza importanti da garantire la presenza dei genitori? Possibili temi: regole del campo, provvedimenti di sicurezza, copertura assicurativa, REGA, formazione G+S, equipaggiamento (consigli per preparare lo zaino, equipaggiamento corretto), richieste ai genitori (numero di pacchi e chiamate), donazioni, salute al campo.
- **Team di monitori:** è auspicabile la presenza del team di monitori al completo; ciascuno si presenta all'inizio della serata e svolge un piccolo compito nel corso della riunione.
- **Condizioni quadro:** alla serata informativa sono presenti solo i genitori o anche i bambini? Quando si terrà la serata informativa?
- **Invito:** i genitori devono essere informati in anticipo in merito ai temi che saranno trattati. È necessaria un'iscrizione per partecipare alla serata? I genitori assenti saranno informati?
- **Diverse necessità:** i genitori dei bambini alla prima esperienza hanno necessità diverse rispetto ai genitori di quelli che hanno già preso parte a vari campi. Per alcuni temi i genitori possono essere divisi in diversi gruppi.
- **Presentazione:** oltre a una parte informativa chiara e concisa è possibile inserire anche piccole sorprese o foto dell'ultimo campo. Prevedere un tempo adeguato per lo scambio e le domande.
- **Parte informale:** la parte riservata alle informazioni non dovrebbe durare più di un'ora. Al termine vi sarà il tempo per una parte meno formale dedicata allo scambio e alle domande individuali.

Formulario d'iscrizione

Il formulario d'iscrizione rappresenta nel contempo anche il contratto tra i genitori e il team di monitori. Tale documento disciplina tutti i punti che richiedono la firma dei genitori. Deve contenere almeno il nome e l'indirizzo del partecipante e dei genitori nonché l'indicazione della copertura assicurativa («L'assicurazione è responsabilità dei partecipanti»). Può inoltre illustrare alcune regole del campo nonché i diritti di utilizzo di immagini e materiale audio («Ci riserviamo di pubblicare immagini e materiale audio da noi registrati»).

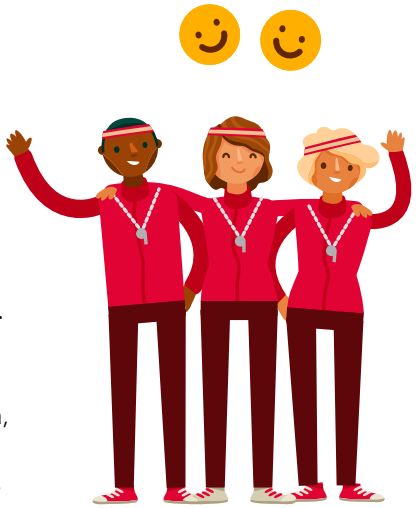
Foglio informativo dei partecipanti

Per il campo è necessario disporre di informazioni sullo stato di salute dei partecipanti. Per questa ragione tutti i partecipanti al campo e il team di monitori devono compilare il foglio informativo dei partecipanti. Le informazioni vanno trattate in modo confidenziale e devono essere eliminate una volta concluso il campo. È auspicabile che il monitore responsabile (p. es. addetto al pronto soccorso) legga i fogli informativi di tutti i partecipanti prima del campo. Potrà così chiarire eventuali dubbi e procurarsi il materiale necessario (p. es. medicamenti).

Foglio informativo partecipanti (pdf)

© UFSPO

Il mio team



La buona riuscita di un campo dipende dal team di monitori. Per questo è importante costituire per tempo un team competente. Un campo funziona con la collaborazione di tante persone diverse: monitori, accompagnatori e cuochi.

Chiarire in anticipo se i monitori hanno le competenze necessarie per realizzare le attività, se i monitori adeguatamente formati sono disponibili in numero sufficiente ed eventualmente se devono frequentare una formazione complementare (corso di pronto soccorso, brevetto SSS ecc.). Nei campi misti il team è costituito da monitori e monitrici.

Possibili incarichi del team di monitori

- **Direzione generale:** direzione del team, preparare e presiedere le riunioni (prima, durante e dopo il campo), distribuire gli incarichi, gestire l'elenco dei partecipanti, fungere da persona di contatto per i genitori e coach G+S, gestire l'amministrazione del campo.
- **Primo soccorso:** raccogliere le informazioni utili in caso di emergenza (indirizzo del medico, dell'ospedale ecc.), gestire i fogli informativi dei partecipanti, designare una persona di contatto per le questioni di salute al campo.
- **Trasporto:** organizzare veicoli e autisti, dare istruzioni sui percorsi, organizzare i trasporti di materiale.
- **Viaggio:** organizzare i biglietti di andata e ritorno, stampare gli orari, fare le prenotazioni.
- **Materiale:** tenere un elenco del materiale, ordinare il materiale in prestito, gestire il materiale.
- **Finanze:** redigere un budget del campo, raccogliere i contributi dei partecipanti, controllare entrate e uscite, pagare le fatture, ringraziare per le donazioni, eseguire i conteggi.
- **Cucina:** definire le modalità di organizzazione della cucina (team di cuochi, coinvolgimento di gruppi di partecipanti), tenere conto delle allergie, chiarire la dotazione della cucina, definire il menù, fare la spesa e cucinare.

Formazione dei monitori di Gioventù+Sport (G+S)

Per poter organizzare e gestire campi sicuri e di qualità, si consiglia di partecipare ai corsi di formazione e perfezionamento di Gioventù+Sport.

Per campi sportivi sulla neve

- Sci G+S
- Snowboard G+S
- Sci di fondo G+S

Per campi invernali polisportivi

- Sport scolastico G+S
- Sport di campo J+S
- Sci-escursionismo J+S
- Alpinismo J+S
- Discipline sportive G+S specifiche in base all'attività del campo

Osservazioni

- Chi organizza un campo invernale con bambini (5-10 anni), deve frequentare anche una formazione di monitore G+S Sport per i bambini
- Per chi organizza regolarmente campi in ambito scolastico, si consiglia la formazione di monitori G+S di sport scolastico.

Formazioni G+S abbreviate
I docenti possono seguire una formazione abbreviata (1-3 giorni) in determinate discipline sportive G+S. A questo proposito, consultare anche le condizioni di ammissione delle varie discipline sportive.

Monitori (borsa per i monitori)

- Informarsi pressi il vostro ufficio cantonale G+S
- sport-net.ch (in tedesco)
- sportnetzwerk.ch (in tedesco)
- fiveup.org

© UFSPO

Cucinare e mangiare

I pasti in comune sono momenti importanti in un campo, poiché tutti i partecipanti si ritrovano attorno allo stesso tavolo. È una bella sfida: da un lato, occorre soddisfare gli appetiti, dall'altro creare un'offerta equilibrata e gestibile per la squadra di cucina.

Allestire un menu settimanale, fare la spesa, preparare i pasti: tutto questo non può essere fatto all'ultimo momento. In collaborazione con il programma di promozione della salute «Gorilla», vogliamo facilitare il compito a chi organizza un campo: proponiamo un menu settimanale accompagnato dalle relative ricette, con indicazioni sulla durata di preparazione, sulle allergie (da parte del Centro Allergie Svizzera AHA) nonché varianti vegetariane e vegane. In più mettiamo a disposizione una praticissima lista della spesa.

- Menu settimanale per un campo di 5 giorni (pdf)
- Ricette (pdf)
- Lista della spesa (xls)

I punti più importanti:
- Qual è il budget a disposizione?
- Ci sono allergie o intolleranze alimentari?
- Quali sono le abitudini alimentari (vegetariani, vegani, limitazioni per motivi religiosi ecc.).
- Occorre anche chiarire dove vengono acquistati gli alimenti e se sul posto sono disponibili le infrastrutture necessarie (cucina, sala da pranzo).
- Quali alimenti privilegiare (in un'ottica finanziaria e organizzativa).
- Acquisti in negozi al dettaglio o all'ingrosso (attenzione alla data di scadenza), online shopping.
- Quali sono le possibilità di acquisto di merce fresca sul posto (frutta e verdura, latte ecc.)? Se presenti, i bambini potrebbero essere tentati di acquistare personalmente il loro picnic (attenzione alle quantità).
- Com'è equipaggiata la cucina (piano di lavoro, zona cottura, forno, pentole, frigorifero ecc.)?

Una cosa pulita

In cucina vigono le condizioni ideali per la proliferazione di microrganismi: presenza di sostanze organiche, calore e umidità. Occorre quindi osservare alcune regole:
- Igiene personale: lavarsi bene le mani e asciugarle con carta per uso domestico.
- Gli alimenti sono surgelati, bollenti o in preparazione.
- Non conservare alimenti aperti nel frigorifero.
- Non conservare alimenti aperti nel loro imballaggio originale.
- Evitare qualsiasi tipo di esperimento.
- Testare la temperatura: gli alimenti vanno serviti a una temperatura minima di 65 °C.

© UFSPO

Sicurezza e responsabilità

Chi partecipa a un campo con i propri allievi, si assume la responsabilità nei loro confronti per l'intera durata dello stesso, viaggio di andata e ritorno compresi. Nessun insegnante o monitore deve, per non assumersi responsabilità, rinunciare alla pratica motoria e sportiva sulla neve con i bambini e i ragazzi.

Con una pianificazione accurata, il rispetto degli standard minimi da parte della scuola, l'adeguamento delle attività alle capacità dei partecipanti e l'adempimento delle misure precauzionali necessarie nei singoli casi, nulla dovrebbe ostacolare la buona riuscita di un campo.

La sicurezza in G+S (pdf)

Prima del campo – La prevenzione degli infortuni

Una pianificazione accurata è la chiave per un campo senza intoppi. Allo scopo occorre osservare i seguenti aspetti (elenco non esaustivo):

- Attenersi alle prescrizioni della scuola
- Nel caso di campi G+S, reclutare monitori di sport invernali con un riconoscimento G+S e attenersi al pro memoria sulla prevenzione degli infortuni nello sci e nello snowboard e sci di fondo.
- Gestire il team di monitori e insieme allestire un regolamento del campo (vedi pag. 8). Definire congiuntamente le regole di comportamento sulle piste e al difuori e prevedere le conseguenze in caso di non osservanza. Vedi anche le regole SKUS.
- Allestire un concetto di sicurezza
- Prepararsi a eventuali situazioni d'emergenza
- Compilare il foglietto per le emergenze e stamparlo per tutti i partecipanti
- Preparare gli allievi in classe in vista del campo invernale.

Durante il campo – Guidare il gruppo

Il rischio che si verifichino degli infortuni non è mai scongiurato completamente. Il compito del monitore consiste nel ridurlo al minimo. Durante le attività sulla neve, è utile osservare i seguenti punti (elenco non esaustivo):

- Controllare materiale ed equipaggiamento la prima volta che si pratica un'attività
- Comunicare in modo chiaro le regole e contemplare dei criteri di non osservanza
- Prima della prima pista attivare la circolazione, scaldare le articolazioni e preparare psicologicamente il gruppo all'attività da svolgere
- Guidare il gruppo in maniera adeguata e presente. L'attenzione va rivolta al gruppo, alle condizioni e alle piste.
- Identificare tempestivamente eventuali inconvenienti e affrontarli adeguatamente
- Nel limite del possibile coinvolgere il gruppo nei processi decisionali per rafforzare la responsabilità dei singoli

© UFSPO

Sicurezza negli snowpark, nei pipe e in neve fresca

Nell'ambito di queste attività, in genere il monitore deve innanzitutto valutare il livello tecnico e le abilità fisiche del gruppo e conoscere le proprie competenze. A fronte di questa analisi, decide che cosa è possibile fare, senza mai venir meno al proprio dovere di diligenza nei confronti del gruppo.

- È necessario appurare la difficoltà dei salti. I principianti utilizzano le small line. Gli snowpark e gli half pipe devono essere ispezionati ogni giorno prima del primo utilizzo. Indossare sempre casco, paraschiena ed eventualmente altre protezioni. Durante i salti, l'area di atterraggio deve essere lasciata libera. Deve regnare una buona dinamica di gruppo.
- I monitori G+S scendono in neve fresca solo previo accordo con i responsabili locali delle piste e il servizio di soccorso. Allo scopo elaborano dapprima una programmazione concreta all'interno del gruppo monitori. Utilizzeranno tratte pianeggianti, brevi, collegate alle piste.

Sicurezza durante i programmi alternativi

Per cambiare prevedete una discesa a tutta velocità con gli slittini o qualche ora in piscina? Nessun problema, a condizione che anche queste attività vengano programmate a dovere, tenendo conto dei seguenti aspetti

- **Slittini:** tutti devono indossare un casco, scarpe rigide, una protezione per gli occhi e rispettare le 10 regole di comportamento. Scendere solo nelle piste da slitta aperte e segnalate
- **Ciaspolata:** utilizzare unicamente i percorsi aperti e segnalati. Considerare situazioni di maggior rischio (freddo, umidità, problemi di orientamento ecc.).
- **Piscina:** si raccomanda il possesso del brevetto SLRG. Informare i gestori della piscina del vostro arrivo.

© UFSPO

Attività variate

Sulla pista o affianco: per una variata settimana di campo in inverno ci sono tantissime possibilità. In seguito alcuni suggerimenti su come preparare le lezioni, nonché degli spunti su altre attività, – oltre alle classiche discipline sci, snowboard e sci di fondo – che potrebbero aver successo in un campo invernale.

Un programma su misura: Insieme si discutono e si testano i giochi di riscaldamento, gli esercizi ludici con gli sci, lo snowboard e gli sci di fondo e forme di organizzazione diverse. Vengono fissate le informazioni necessarie per realizzare delle attività sulle piste da sci, come p.e. la costruzione di un trampolino o la preparazione di una gara. Ma si ricordano anche le regole FIS e le direttive SKUS nonché il comportamento da adottare in caso di incidente.

- Panoramica lezioni di sci (pdf)
- Panoramica lezioni di snowboard (pdf)

Lezioni: Questo modello di pianificazione mostra gli aspetti e i nodi essenziali di una lezione.

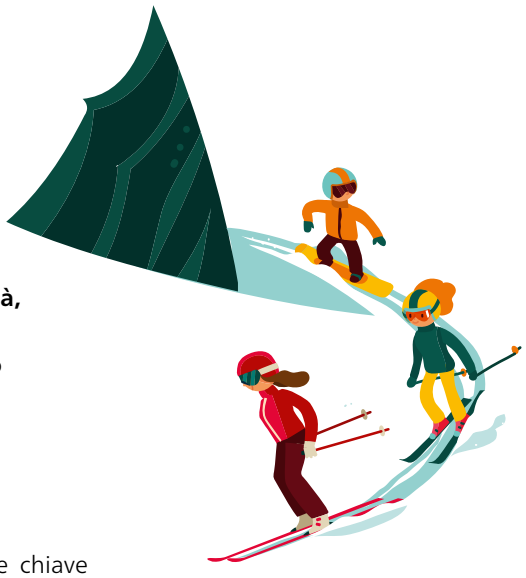
		Organizzazione
Introduzione	15'	**Riscaldamento:** ogni lezione inizia con un riscaldamento collegato al tema della lezione e orientato al filo conduttore (storia). L'importante è che i bambini non sudino troppo durante la fase di riscaldamento, per evitare che poi prendano freddo. **Rituali:** all'inizio, durante e alla fine della lezione optare per dei rituali aiuta ad instaurare un buon clima di apprendimento e a concentrarsi sugli aspetti centrali. Definire sempre lo stesso luogo d'incontro. All'inizio stabilire chiaramente le regole comportamentali che vanno adottate e collegarle sempre agli stessi segnali acustici o visivi. **Prima discesa:** definire i punti di incontro durante la prima discesa e, se possibile, collegarli nominalmente alla storia.
Parte principale	35'	**Dalle cose facili a quelle difficili:** iniziare con degli esercizi facili aiuta i bambini a rafforzare la fiducia nei propri mezzi. **Dal conosciuto allo sconosciuto:** collegare i nuovi movimenti a quelli già conosciuti. Si possono anche vivere delle esperienze di movimento al di fuori dell'ambito degli sport sulla neve. **Poco è tanto:** scegliere 1-2 esercizi per ogni tema e ampliarli attraverso delle varianti e delle combinazioni. **Esigere ma non troppo:** adattare gli esercizi alle competenze individuali dei bambini. **Storie e metafore:** ai bambini piacciono le storie che li stimolano a lavorare. È grazie alle metafore, e non a lunghe spiegazioni, che riescono a capire gli esercizi. **Sciare invece di parlare:** i bambini imparano sciando non ascoltando delle spiegazioni.
Ritorno alla calma	10'	**Fine della lezione:** prevedere tempo a sufficienza per riuscire a terminare la storia. **Lezione seguente:** informare i bambini sul contenuto della lezione successiva.

Mi porto appresso

- foglietto per le emergenze (doc)
- materiale didattico necessario
- un quaderno per gli appunti
- coltellino tascabile, tool multifunzione
- barrette di cioccolato
- bevande (idealmente in un thermos)

© UFSPO

On snow



L'obiettivo è quello di avvicinare bambini e ragazzi, commisuratamente all'età, in modo sicuro e divertente, all'apprendimento degli sport invernali. Questo obiettivo prevale su qualunque azione. La lezione viene adeguata man mano alla situazione del momento.

Sulla pista

I responsabili dei campi invernali operano prevalentemente a livello di settore chiave Foundation dello sviluppo dello sport e degli atleti FTEM. Questo documento si riferisce a questo livello. Nel tema del mese 10/2018 «Swiss-Ski Skills per bambini» sono stati redatti alcuni documenti finalizzati alla pratica, facenti capo ai manuali didattici di Swiss-Ski e Swiss Snowsports. In essi sono contenuti numerosi spunti e attività per questo e altri livelli.

Formazione dei gruppi e obiettivi didattici

La mattina conviene formare i gruppi in base al livello. Per la lezione del pomeriggio è possibile suddividere i gruppi considerando anche i diversi aspetti sociali. Con gruppi omogenei, per i monitori è più facile organizzare la lezione e presentare agli allievi nuove formule o affinare quelle già imparate: «Motivazione attraverso i successi»!

Obiettivi di apprendimento standardizzati

La «Swiss Snow League» di Swiss Snowsports offre con i suoi livelli un valido aiuto per una classificazione di gruppo omogenea. È utilizzato esclusivamente dalle scuole di sci svizzere come sistema di fidelizzazione dei clienti.

I «Swiss-Ski Skills» sono congruenti nei contenuti con quelli della Swiss Snow League (sci e snowboard). Pertanto, i film della Swiss Snow League possono aiutare sia nella formazione di un gruppo omogeneo e per stimare i livelli degli allievi. Di conseguenza, le monitrici e i monitori hanno obiettivi settimanali uguali per il loro gruppo.

Panoramiche e filmati
- Ski League
- Snowboard League

I manuali Swiss-Ski Skills includono anche un quaderno per bambini e ragazzi. In questo modo essi possono documentare ogni anno quanto appreso al campo e rallegrarsi in vista del nuovo livello. Un volantino come una versione semplificata del libretto di test sono disponibili come downloads (in tedesco).

- Flyer (pdf)
- Excel Skifahren (xls)
- Excel Snowboard (xls)

Idee per l'insegnamento

Idee didattiche per consolidare tutte le forme dei livelli F1-F3 sono contenute nell'opuscolo «Best Practice» (in francese e in tedesco) dedicato alle lezioni di sci e di snowboard.

Nei manuali didattici volume 2 (sci), volume 3 (snowboard), volume 4 (sci di fondo), volume 5 (telemark), volume 8 (lezioni per bambini) trovate ulteriori informazioni per organizzare al meglio le vostre lezioni sportive sulla neve.
I canali Facebook, Instagram e YouTube di Swiss Snowsports sono un'ottima piattaforma per accedere ad ulteriori informazioni didattiche e tecniche.
Altri suggerimenti pratici per organizzare la lezione vengono pubblicati 2 volte l'anno da Swiss Snowsports nell'allegato Academy.

© UFSPO

Sci

L'organizzazione delle lezioni secondo il programma didattico di Swiss-Ski Skills viene completata dalla descrizione degli esercizi nell'opuscolo Best Practice. La verifica degli obiettivi può essere impostata in modo divertente, a fronte dei percorsi descritti nell'opuscolo.

Esempi tratti da: Sci – Swiss Snow League/Academy

F1 Bronzo

Blue Prince/Princess — **F1 Bronze**

Pflugdrehen

• Selbständig, fliessend aneinandergereihte Schwünge in Pflugstellung fahren

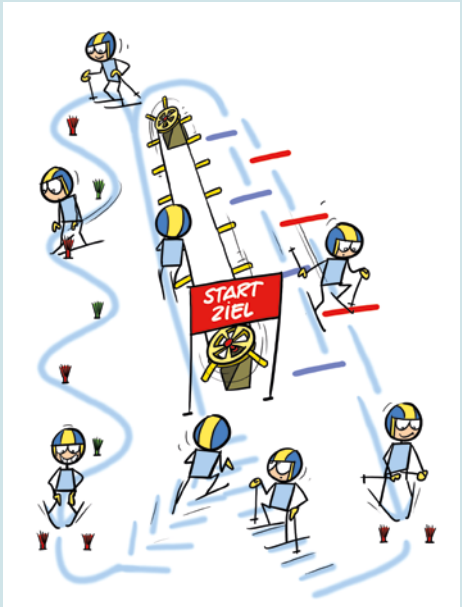
- In Pflugfahrt (ohne Stöcke) mit beiden Händen deutlich in gewünschte Drehrichtung zeigen und in Drehrichtung schauen. (Achtung: keine Überdrehung am Schwungende)
- In Pflugfahrt jeweils mit Aussenski wechselseitig Gegenstände wegschieben und damit wechselseitig kleine Richtungsänderungen erzeugen
- Einem zwischen den Beinen liegenden Seil entlangfahren
- Bei der Schwungauslösung Geländehilfen nutzen
- Aneinandergereihtes Pflugdrehen auf einfacher Piste in coupiertem Gelände in verschiedenen Radien und Geschwindigkeiten (RB 2: Aktives Skifahren)

- Anheben des Innenskis oder des Innenskiendes in der Richtungsänderung
- Aneinandergereihtes Pflugdrehen um kleine Hindernisse (z.B. Pilze, Pylonen, etc.)

- Pflugdrehen um Markierungen z.B. Pilze, Pylonen, Minikipp auf Zeit (z.B. Handstoppuhr)
- Anheben des Innenbeins und Übersteigen von, im Schnee liegenden Gegenständen in der Richtungsänderung. Wer kann am meisten Gegenstände übersteigen?

Gelände: Blaue, einfache Piste, einfache Wellen-Muldenbahn, Geländehilfen
Sicherheit: Nicht zu stark frequentierte Piste nutzen, FIS Regeln beachten
Hilfsmittel: Pilze, Seil, Pylonen, Ringe
Metaphern: Mit Schneepflug Schnee auf kurviger (Pass-)Strasse wegschleudern
Spielformen: «Rueblizupfä»: Versteckte Gegenstände suchen unter verschiedenen Pylonen suchen
Organisationsformen: Kolonne fahren, individuelle Aufgaben, Klassenaufgaben
Tipps: Beim ersten Mal ausserhalb des Übungsgeländes geeignetes Hilfsmittel wie z.B. Trapez, Stangen, Skistöcke mitnehmen und damit dem Gast, wenn nötig Sicherheit vermitteln.

20



F2 Argento

Red Prince/Princess — **F2 Bronze**

Parallelschwingen (gerutscht)

• In natürlicher Grundposition selbständige Schwünge in paralleler Skistellung fahren, Schwungphasen vorhanden

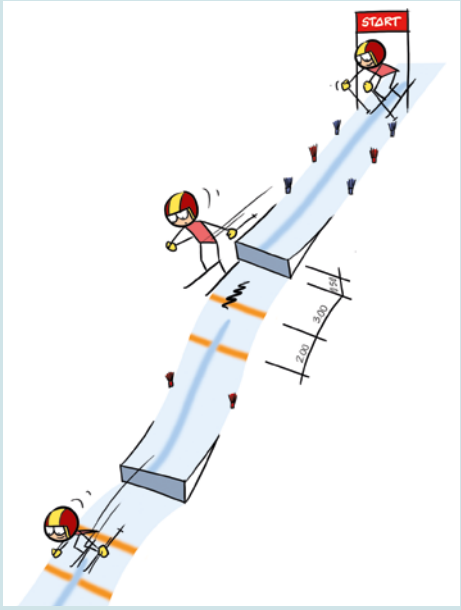
- Anfänglich aus Schrägfahrt, anschliessend aus der Falllinie Schwünge bergwärts fahren (Schwungfächer). Den Spuren der Lehrperson entlang fahren
- Ab der Falllinie Richtungsänderung entlang am Boden liegenden Markierungen (z.B. Seil) mit parallel geführten Skis fahren
- Gast fährt in der Schrägfahrt (oberhalb des Lehrers) auf den Lehrer zu und streckt seine Stöcke zu ihm hin. Dieser ergreift die Stöcke und zieht den Gast um die Kurve
- Oberkörper talwärts drehen um den Schwung auszulösen (eine Schubkarre ins Bogeninnere kippen)
- Die parallele Auslösung (Ski abkanten) durch Strecken des Bergbeins und Beugen des Talbeins üben (Girlanden fahren)
- Durch Erhöhen der Geschwindigkeit und verkleinern der Pflugstellung allmählich ins Parallelschwingen übergehen – Geländerundformen nutzen (z.B. Steilwandkurve)
- Parallelschwingen anfänglich nahe der Falllinie, anschliessend immer mehr von der Falllinie entfernt. Schwungphasen bewusst fahren
- Bewusst in schmaler/breiter Skistellung fahren (RB 1: Dynamische Grundposition/ Parallele Skistellung)
- Bei Schwunganfang Zehen, gegen Schwungende ganzen Fuss belasten

- Für verbesserte Steuerung ab der Falllinie den Aussenstock in den Schnee drücken. Dabei Beine beugen und Knickbewegungen verstärken
- Ab der Falllinie aktives Steuern über Hüfte, Beine und Füsse (RB 2: Aktives Skifahren)
- Parallelschwingen in verschiedenen Radien und Geschwindigkeiten

- Wer schafft es um, rhythmisch gesetzte Markierungen in paralleler Skistellung zu fahren?
- Wer fährt den Parcours am schnellsten?

Gelände: Einfache, gut präparierte Piste/Geländerundformen
Hilfsmittel: Markierungen, Fähnchen, Seil, Pilze, Stangen
Metaphern: Pedalo, Fahrradfahren, Quad – Spurenbilder
Spielformen: Vorstellen, dass die Piste dunkel ist und wir mit einem Scheinwerfer am Bauch die Piste beleuchten
Tipps: Den Stockeinsatz gezielt als Timing-, Stütz- und Drehhilfe einsetzen. Während der Auslösung Skiende des Talbeines anheben/entlasten. Diese Bewegung begünstigt das Kippen Vor-Talwärts.

36



F3 Oro

Black Prince/Princess — **F3 Allround Gold**

Carveschwung (geschnittene Parallelschwünge) auf breiter, einfacher Piste

• Gecarvte Parallelschwünge mindestens mit dem Aussenski geschnitten (Tempokontrolle)
• Natürliche Grundposition, Schwungphasen ausgefahren

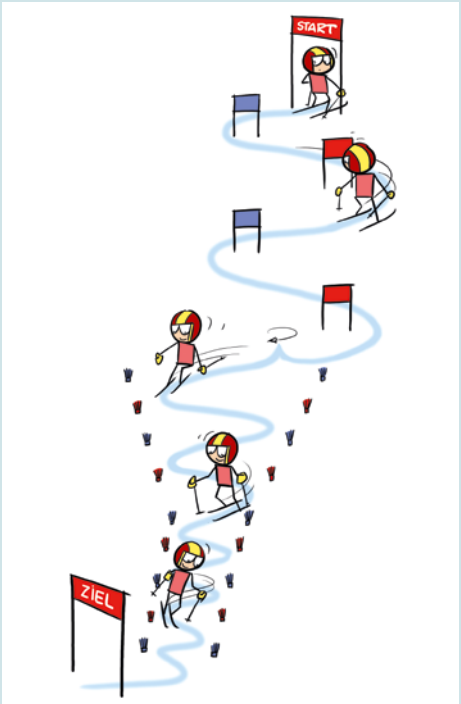
- Aus steiler Schrägfahrt in offener Skistellung Innenbein zunehmend beugen (einschlafen lassen) und Ski durch Eigensteuerung zum Hang drehen lassen, weiter gezielt über Schwungfächer aufbauen
- Aus Falllinienfahrt Innenbein zunehmend beugen, dabei Ski gleichmässig aufkanten
- Im einfachen Gelände nahe der Falllinie mit geschnittenen Parallelschwüngen eine Schlangenlinie fahren. (Spurenbilder kontollieren)
- Schwünge gegen Schwungende durch verstärktes Knicken verengen (z.B. Knickbewegung durch Drücken mit der Aussenhand auf der Hüfte unterstützen)
- Geschnittene Parallelschwünge mit ersichtlichen Schwungphasen, bei Schwunganfang Zehen - gegen Schwungende ganzen Fuss belasten

- Mit dem Aussenski eine geschnittene Spur in den Schnee zeichnen (RB 4: Hauptdruck auf dem Aussenski)
- Gecarvtes Spurenbild des Lehrers nachfahren – Lehrer variiert die Radien (RB 5: Kontinuierlicher Druckaufbau)
- Gecarvte Parallelschwünge in der Hocke

- Geschnittene Schwünge um Markierungen (z.B. Pilze). Pro Richtungsänderung werden 3 Markierungen horizontal versetzt gesteckt – verschiedene Linienwahl möglich. Wer fährt die äusserste Linie?

Gelände: Einfache, breite, gut präparierte Piste
Sicherheit: Mit Hilfe der methodischen Grundsätze vom Bekannten zum Unbekannten, vom Einfachen zum Schwierigen, die zu gewährleistende Sicherheit unterstützen
Hilfsmittel: Pilze, Minikipp
Metaphern: Zugschienen (Schmal- und/oder breite Fahrspur)
Spielform: Spurenbilder vom Partner kontrollieren lassen. Schwünge carven, der Partner versucht die Spurenbilder mit gerutschten Schwüngen auszuwischen
Tipps: Spurenbild als Lernhilfe nutzen.

54



© UFSPO

Snowboard

L'organizzazione delle lezioni secondo il programma didattico di Swiss-Ski Skills viene completata dalla descrizione degli esercizi nell'opuscolo Best Practice. La verifica degli obiettivi può essere impostata in modo divertente, a fronte dei percorsi descritti nell'opuscolo.

Esempi tratti da: Snowboard – Swiss Snow League/Academy

F1 Bronzo

Blue Prince/Princess — **F1 Bronze**

Gerutsche Schwünge

• Mehrere aneinandergereihte Schwünge fahren

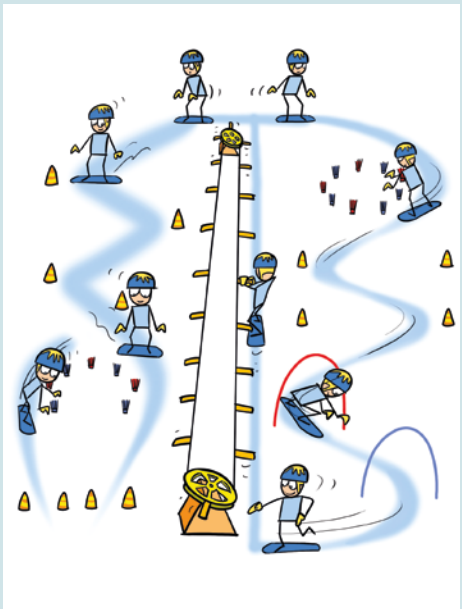
- Von Gerutscht- zu Fullbase-Fahren und von Fullbase- zu Gerutscht-Fahren zusammenhängen
- Fullbase-Fahrt zwischen den Kantenwechseln. Fullbase-Anteil spüren
- Hingucker – Wo will ich hinfahren. Blick auf diese Punkte richten
- Spurbild vorfahren
- Hilfestellung der Lehrperson. Die vordere Hand der SchülerIn führen
- Hund an Leine in vorderer Hand. Er zieht uns um die Kurve
- Fuss abrollen. Zuerst vorderer Fuss, dann hinterer Fuss abrollen
- Gegensatzerfahrung: Mit dem Oberköper viel drehen – den Schwung nur über Torsion auslösen
- Gegensatzerfahrung: Arme am Körper – Arme wie die Flügel eines Adlers ausbreiten
- Seil/Theraband in Händen gespannt halten
- Schwungradien variieren
- Schwünge in coupiertem Gelände versuchen

- Schwünge um Markierungen fahren
- Der Spur der Lehrperson/PartnerIn folgen

- Schwünge in einem vorgegebenen Korridor fahren
- Wer macht die meisten Kurven auf einem Pistenabschnitt?

Gelände/Sicherheit: Einfache, blaue Piste
Hilfsmittel/Metaphern: Maler, Hund an der Leine
Organisationsformen: alleine, zu zweit, ganze Gruppe
Tipps: Als Hilfestellung kann SchülerIn auch an hinterer Hand gehalten und so um die Kurve geführt werden.

20



F2 Argento

Red Prince/Princess — **F2 Bronze**

180° auf der Piste

• Gerätefunktion erfüllt. Mehrheitlich über Vor-Mitdrehen ausgelöst. Drehrichtung offen

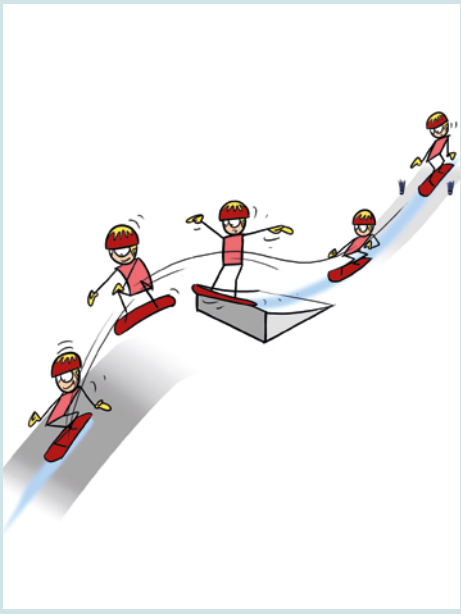
- Im Stand ohne Brett: So viele Umdrehungen wie möglich springen. Beidbeinig landen
- Im Stand mit Brett: 180° springen. Leicht von der Fersen-/Zehenkante abspringen
- Ausholbewegung und Vor-Mitdrehen erläutern
- In einfachem Gelände switch anfahren, einen kleinen Sprung ausführen, Landung abfedern und ein paar Meter switch weiterfahren
- Hände in Hüfte stützen. Während Traversenfahrt Hüfte bergwärts drehen (soweit wie möglich) und wieder zurückdrehen. Eine Schlangenlinie in der Traverse entsteht
- Nach Traversenfahrt bergwärts einparkieren, abspringen und restliche 90° in der Luft drehen
- Für Frontside Drehung, Zauberstab in hinterer Hand halten und sofort in neue Richtung zeigen. Für Backside Drehung, Zauberstab in vorderer Hand halten und dieser sofort nach hinten halten
- In Anfahrt Beine wie eine Bettfeder zusammendrücken, bei Absprung schnellen lassen
- In Luft Beine aktiv anziehen
- PartnerIn kontrolliert, ob 180° gedreht wird
- Mit PartnerIn jeweils eine Richtung für 180° bestimmen und dann fahren

- 180° über Pistenrand. Switch/normal, frontside/backside versuchen
- In flachem Gelände den 180° falllinienorientiert anfahren
- Versuchen den gleichen 180° von anderer Kante abspringen (Hardway)
- Weitere Challenges siehe Red King «Ollie/N`Ollie 180°»

- 180° über Kuppe springen. Falllinienorientiert
- 180° springen mit klarem Kantenabdruck beim Absprung. Ohne Rutschanteil

Sicherheit: Kuppen nur springen, wenn Landung sichtbar oder Lehrperson diese frei gibt
Aufwärmen/Einfahren: Wer springt die meisten Umdrehungen im Stand. Einfahren normal und switch
Tipps: Backside 180°: Blick bei Landung zurück zum Absprungsort. Frontside 180°: Blick sofort in Fahrtrichtung orientieren.

38



F3 Oro

Academy Park — **F3 Park Gold**

Spin Air

• Kontrolliert in allen Phasen. Aktiver Absprung ersichtlich.

Auf der Piste:
- Diverse Spins über kleine Hügel auf der Piste. Welche Drehrichtung geht am besten?
- Beim Absprung nur leicht aufkanten
- Ausholbewegung und Vordrehen/Absprung zum Spin rhythmisieren (z.B. «Hoo-Hopp»)
- Über Pistenränder springen. Erst drehen, wenn Nose bereits über Pistenrand ist
- PartnerIn kontrolliert Spur. Kein Rutschen vor und beim Absprung!
- Setup-Turn auf der Piste fahren. Zuerst mit Walzer, dann mit Spin Air
- PartnerIn zeichnet mit Brettkante eine Linie senkrecht zur Falllinie in den Schnee. Diese simuliert den Absprung eines Kickers. Das Brett sollte beim Absprung genau 90° zu dieser Linie stehen. Kontrolle der Spur

Im Park:
- Setup-Turn in der Anfahrt des Sprungs fahren, dann aber Basic Air von leicht aufgekantetem Brett springen
- Beim Spin Air: Einen Arm als Führungsarm definieren und den Fokus bei der Auslösung und beim Abstoppen der Rotation auf diesen legen
- Die Arme in der Flugphase unter Spannung halten
- Gleicher Spin über verschiedene Kicker versuchen

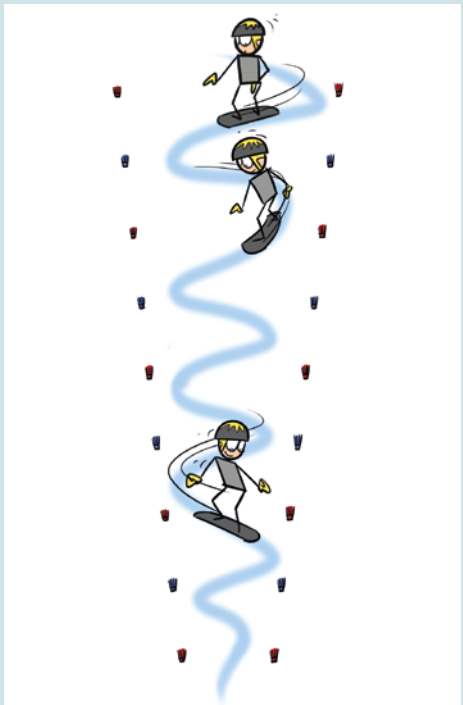
- Möglichst viel verschiedene 180° springen
- Spin mit einem Grab kombinieren

- Spin-Yahtzee: Wer kann am meisten Spins mit verschiedenen Drehrichtungen springen?
- Setup-Turn in 1 Meter breitem Korridor fahren und dann Spin Air ausführen

Sicherheit: Parkregeln
Spielformen zum Aufwärmen: Den Spin Air ohne Brett üben und sich bereits beim Einfahren vorstellen/visualisieren
Organisationsformen: Rotationsbetrieb
Tipps: Beginn über kleine Sprunganlagen.
Siehe auch:
www.snowsports.ch/de/services/foto-und-video-gallery/videos/trickdiary.html

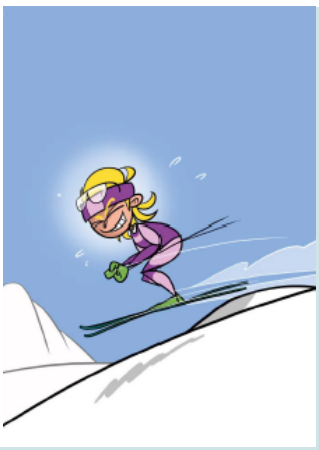
Wettkampfsport, Seite 86

61



Sci di fondo

Un modo ideale per trasmettere a bambini e ragazzi il piacere di muoversi e le capacità tecniche necessarie per la pratica dello sci di fondo sono i cosiddetti XCX-Skills Parks. Questo tipo di percorso a ostacoli sulla neve può essere allestito insieme ai ragazzi, in modo che vi siano elementi stimolanti da superare per tutti i livelli di preparazione. Nell'opuscolo XCX-Skills Park i monitori trovano tutte le informazioni in merito a lezioni, organizzazione e sicurezza dei park.



Altre idee per lezioni coinvolgenti sono riportate su mobilesport nel Tema del mese 10/2015 Sci di fondo. Qui i monitori, oltre a una semplice spiegazione tecnica, trovano soprattutto forme di gioco specifiche per la lezione di sci di fondo e le basi di questa disciplina.

mobilesport.ch

10 | 2015

Sci di fondo

Tema del mese – Sommario

Le basi dello sci di fondo 2
Aspetti biomeccanici 4
Le basi in immagini 5
Acquisire: basi 7
Preparazione dell'insegnamento 9
Introduzione e ritorno alla calma 11
Esercizi
• Posizionare: classico/skating/giochi 12
• Agire: classico/skating/giochi 15
• Stabilizzare: classico/skating/giochi 18
Preparazione degli sci 21
Informazioni 27
Allegato

Categorie

• Età: 7-14 anni
• Livello di capacità: principianti

Di primo acchito, lo sci di fondo sembra una disciplina dai gesti semplici. Ma una volta messi gli sci ai piedi, le cose si presentano sotto una luce diversa. Per sviluppare una tecnica economica e nel contempo efficace occorre infatti confrontarsi con dettagli molto precisi.

L'app Tecniche dello sci di fondo elaborata dall'Ufficio federale dello sport si propone quale ulteriore strumento d'insegnamento. Essa offre sequenze video delle tecniche in uso in questa disciplina e serve quindi ai monitori per le lezioni, come dimostrazione o per correggere eventuali errori.

Osservazione: L'opuscolo «Best Practice sullo sci di fondo» è ancora in fase di elaborazione e sarà disponibile per la stagione 20/21 anche presso Swiss Snowsports e Swiss Ski.

© UFSPO

Attività supplementari

Alla scoperta di nuovi trick

Leggi l'articolo

Con una serie di video, GORILLA invita gli allievi a scoprire il freeski. Quattro giovani talenti mostrano tutta la loro abilità e, con numerosi consigli di allenamento, accompagnano gli allievi dalla palestra ai park o ai pipe.

Snowpark

Bambini e ragazzi adorano saltare e scivolare sugli ostacoli. Il programma didattico di Swiss-Ski Skills Sci e Snowboard mostra che è possibile iniziare presto ad affrontare i primi ostacoli. Nel caso non vi sia uno snowpark nelle vicinanze, costruire insieme una struttura di salto costituisce una simpatica esperienza da proporre durante i campi invernali. Si raccomanda di svolgere la lezione nello snowpark con gruppi misti di sciatori e snowboarder.

Premesse per sci e snowboard
- Curvare in maniera sicura
- Saltare e atterrare nella fallline con entrambe i piedi (fullbase / a sci paralleli)
- Conoscere le regole dello snowpark

Comportamento del monitore

In qualità di monitore devi consentire al tuo gruppo di fare un'esperienza nello snowpark in modo sicuro e divertente. Non devi forzatamente mostrare le varie forme di salto. È sufficiente che tu possegga le conoscenze metodologiche delle varie forme e le misure di sicurezza necessarie. Trovi numerosi suggerimenti nonché le forme organizzative appropriate nei manuali didattici volume 2,3,8 nell'opuscolo Best Practice Sci e snowboard, e nell'allegato Academy 5 e 21.

Altri attrezzi di scivolamento sulla neve

Snowskate, snowdeck, airboard, snowscoot, nordic cruiser (pdf)

Attenzione! Gli snowskate, gli snowdeck, gli airboard, gli snowscooter e altri «marchingegni» dai nomi sorprendenti sono sbarcati sulle piste. Si tratta di un'alternativa valida agli attrezzi utilizzati solitamente per scivolare sulla neve.

© UFSPO

Programmi speciali

Costruzione di un trampolino

Questo modulo è dedicato ai principi essenziali della preparazione di un piccolo trampolino. Per contrastare gli imprevisti, le decisioni devono essere prese dando prova di buon senso e sempre allo scopo di garantire la sicurezza di chi salta.

Costruzione di un trampolino

Le regole di base menzionate di seguito concernono le installazioni di piccole dimensioni. La costruzione deve essere realizzata da monitori e giovani secondo il principio di coresponsabilità.

I seguenti punti vanno presi in considerazione

- scegliere un luogo accanto alle piste, d'intesa con i responsabili degli impianti di risalita e che corrisponde alle capacità degli sciatori e snowboarder
- verificare che l'innevamento sia sufficiente e libero da ogni ostacolo (alberi, sassi, ecc.) con l'aiuto di una sonda
- controllare che il pendio sia pronto per lo slancio e l'atterraggio (profilo). Evitare le piste di slancio e/o le vie di fuga troppo ripide (che suscitano apprensione nei principianti)
- verificare che la lunghezza e la larghezza delle vie di fuga sia sufficiente. Questa zona non deve tuttavia essere trasformata in una pista riservata alle discese.

La pendenza della rampa del trampolino dovrebbe variare fra 9 e 12 gradi. La pista di slancio deve essere il più pianeggiante e regolare possibile per permettere a chi salta di raggiungere facilmente l'estremità della rampa del trampolino e seguire una buona traiettoria di volo.

Tracciatura di uno slalom gigante

L'uso di una pista di gara necessita l'autorizzazione degli impianti di risalita. Questi, spesso, dispongono anche del materiale necessario per tracciare una corsa.

basposhop.ch
Sci – Imparare la tecnica con gli ausili

Durante un campo scolastico si consiglia di optare per uno slalom gigante che offre un buon compromesso fra velocità e tecnica. Un buon tracciato deve essere ritmato e fluido per evitare allo sciatore o allo snowboarder di dover frenare bruscamente o rischiare di cadere. Più il tracciato sarà adattato al terreno, più i bambini si divertiranno.

I seguenti punti vanno presi in considerazione

- occorre conoscere le capacità tecniche e la condizione fisica dei partecipanti, per la scelta del terreno e del tracciato
- privilegiare un tracciato non troppo difficile. Prima dei passaggi difficili occorre ridurre il ritmo posizionando opportunamente le porte
- prima di permettere lo svolgimento della gara i tracciatori devono informarsi sulle condizioni di innevamento e delle piste. Posizionando correttamente le porte è possibile evitare luoghi critici
- i tracciatori devono innanzitutto prestare attenzione alla sicurezza dei concorrenti. Le porte devono essere posizionate in modo che anche in caso di errori i concorrenti non vadano incontro a grossi rischi.

© UFSPO

Nei dintorni

Racchette da neve

Quando a valle la nebbia copre il panorama oppure quando le piste sono affollatissime, le escursioni con racchette da neve sono una piacevole alternativa.

Le escursioni con le racchette da neve entro i confini del bosco o seguendo itinerari segnalati non celano alcun pericolo. Ciononostante è necessario adottare sempre tutte le misure di prevenzione e informare l'ufficio turismo o altre organizzazioni sul posto sulla strada che s'intende percorrere e sulla meta che si vuole raggiungere.
Materiale: indumenti invernali di buona qualità, scarpe da montagna o da passeggio impermeabili, racchette da neve, cartina geografi ca, bussola, altimetro, eventualmente ghette e telescopio. In alta montagna e al di fuori dei percorsi segnalati è d'obbligo portarsi appresso l'equipaggiamento in caso di valanga.
Osservazione: informarsi sulle zone protette quando pianificate delle escursioni al di fuori dei sentieri segnalati. Il sito Global Trail (in tedesco) propone delle vie in tutta la Svizzera (con cartine e informazioni precise)

Le nostre proposte (pdf)

Esercizi e articoli

Una giornata sulla neve

I campi invernali non sono solo sinonimo di discese sugli sci. Esistono altre attività che permettono di arricchire le giornate e di condividere momenti unici.

È importante svolgere tutte queste attività nelle vicinanze dello stabile in cui è basato il campo per avere la possibilità di rientrare in caso di situazioni a rischio (cambiamento repentino delle condizioni meteorologiche, avarie, ecc.). I ragazzi vengono suddivisi in gruppi di 12 membri ciascuno dei quali deve costruire un angolo cottura, un bivacco notturno, una scultura e inventare un gioco. I monitori del campo e il personale della cucina controllano il lavoro svolto da ogni squadra; inoltre ogni gruppo designa una persona che, in collaborazione con un esperto, allestisce il parco per l'arrampicata. È importante che ogni squadra abbia a disposizione lo stesso materiale. Dopo il pranzo cucinato dagli allievi (optare per un menu semplice come ravioli in scatola), i gruppi presentano le loro rispettive opere artistiche e le più belle vengono premiate. In seguito si passa alla fase «gioco», al termine della quale i più coraggiosi possono avventurarsi nel parco per l'arrampicata.
Osservazione: è importante che i monitori abbiano una certa esperienza nella costruzione di capanne. La proposta di trascorrere una notte all'aperto non è obbligatoria e il bivacco deve essere sorvegliato da persone adulte. Per eseguire le attività con la corda è necessaria la presenza di specialisti (guide di montagna oppure monitori esperti in arrampicata o provenienti da società giovanili). Nelle grandi località turistiche ci si può ad esempio rivolgere alle scuole di arrampicata. Prima dell'inizio del campo è comunque buona regola che i responsabili sperimentino le varie attività in condizioni estreme.

Un giorno sulla neve (pdf)

© UFSPO

I 1001 segreti della neve

Sono pochi a conoscere i pericoli in agguato poco lontano dalle piste segnalate. Un corso pratico sulle valanghe è un'ottima occasione per sensibilizzare gli allievi su tali rischi.

Eseguire un percorso didattico a gruppi di sei persone con una guida di montagna o una persona formata allo scopo. Il terreno da usare per le varie dimostrazioni va scelto con la massima cura.
Materiale: Pale, sonde, ARVA, sega da neve, cartine, piccozza, zaini, eventualmente una radio e qualche respiratore. Il materiale può essere richiesto presso le sezioni regionali del CAS e gli impianti di risalita

- upi – Ufficio prevenzione infortuni – Rischio valanghe
- WSL-Istitutio per lo studio della neve e delle valanghe

Servizio delle piste e del soccorso

Quando i pattugliatori spiegano in cosa consite il loro lavoro, gli allievi spesso sono molto attenti e impressionati. Questi specialisti inoltre hanno spesso degli aneddoti interessanti da raccontare.

Gli allievi, suddivisi in piccoli gruppi (da due a quattro persone), accompagnano in pattuglia i responsabili delle piste. Le idee possono essere sviluppate sull'arco di una settimana, concentrate in un solo giorno (in diversi gruppi), oppure l'esperienza può essere vissuta da un unico gruppo. I ragazzi possono inoltre intervistare i pattugliatori e la sera presentare il loro lavoro ai compagni. L'argomento può anche essere sfruttato per parlare del comportamento da adottare sulle piste (regole FIS, SKUS, ecc.).
Osservazione: È indispensabile contattare i vari operatori e responsabili prima dell'inizio del campo sportivo.

Servizi delle piste e di soccorso (pdf)

Slittino

Slittare è davvero un gioco da ragazzi? In slitta si possono raggiungere velocità molto elevate. I bambini e i giovani in particolare tendono a sottovalutare questo aspetto e non hanno sempre il controllo del proprio mezzo.

Per divertirsi in modo sicuro e in condizioni ottimali si consiglia di scendere lungo piste segnalate e aperte. Se non ve ne sono, si può scegliere un pendio privo di ostacoli quali alberi o recinzioni.

Schede didattiche per slittino (pdf)

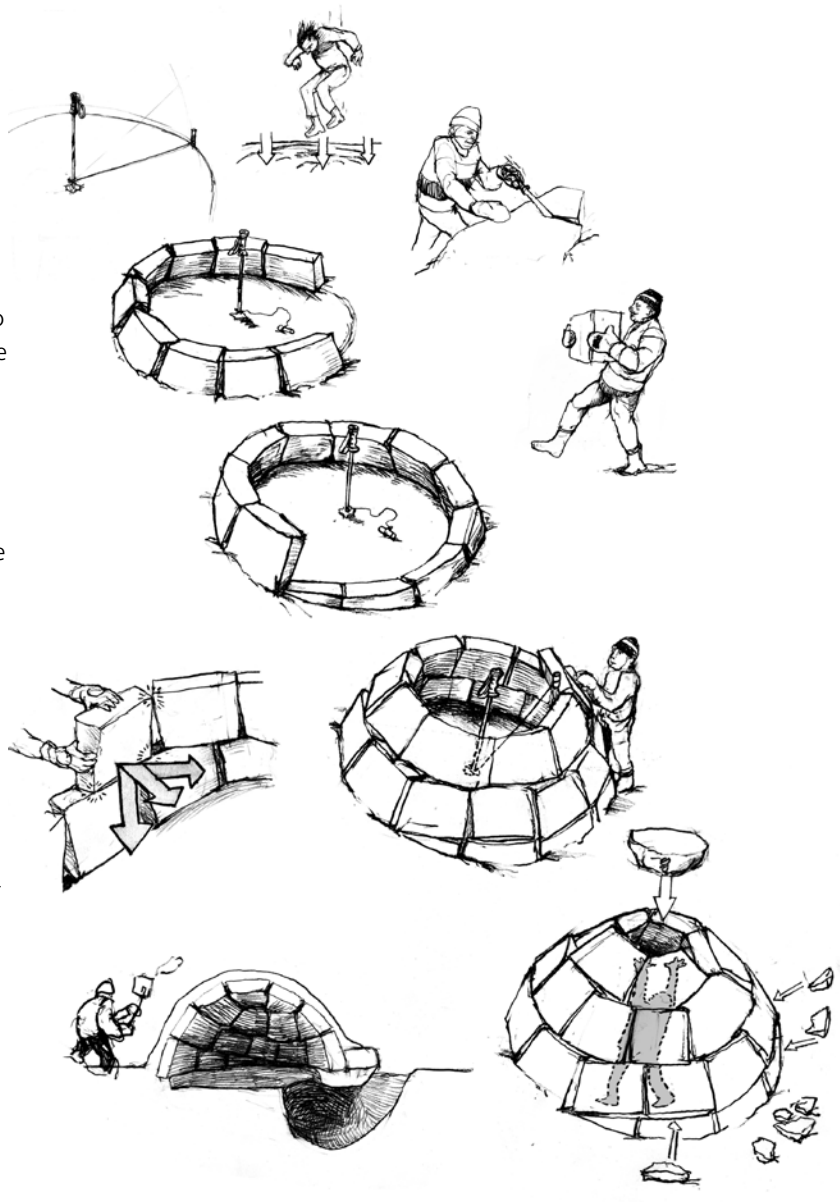
Piste per slittini in Svizzera

© UFSPO

Costruire un igloo

La costruzione di un igloo richiede un 'ottima collaborazione tra i partecipanti. Questa attività può essere svolta p. es. nei dintorni degli alloggiamenti. I dieci punti da seguire.

- Prenditi tutto il tempo necessario per trovare il collocamento ideale. La distanza tra l'igloo e il luogo dove taglierai i mattoni deve essere ridotta: il trasporto dei blocchi di neve richiede tempo ed energia.
- Segna il centro dell'igloo piantando una racchetta da sci nella neve e disegna la circonferenza usando uno spago come raggio (di 125-130 cm per 3 persone). Se lo spessore del manto nevoso è di almeno 1,5 m, taglia preferibilmente i mattoni dentro l'area dell'igloo, che potrà così avere un diametro inferiore (vista la possibilità di scavare in profondità verso l'esterno). Altrimenti, cerca il luogo adatto più vicino (cumulo di neve, neve compatta).
- Per facilitarti il compito, taglia i mattoni delle file inferiori il più grandi possibili. I mattoni devono sempre essere rettangolari e soprattutto della medesima altezza.
- Posa una prima fila di mattoni leggermente inclinati verso l'interno (usa lo spago come strumento di controllo) e utilizza la tecnica dei tre punti di contatto: posa il mattone in modo che sia perfettamente in linea orizzontalmente e verticalmente e poi sistema la base (ossia levigala finché solo gli angoli rimangono in contatto). Inclinalo lievemente verso l'interno e regola la superficie laterale in modo che rimanga un solo punto di contatto.
- Taglia la superficie della prima fila in modo da formare una spirale o piuttosto due semi spirali.
- Continua ad applicare la tecnica dei tre punti di contatto, aumentando sempre di più l'inclinazione dei mattoni verso l'interno (controllo con lo spago). Una volta che il mattone è al suo posto, correggi la posizione picchiettandolo lateralmente con il palmo della mano finché è necessario.
- Riempi le fessure man mano.
- Chiudi l'ultima apertura con la chiave di volta (blocco più largo dell'apertura che verrà tagliato dall'interno).
- Scava il corridoio d'accesso dall'interno, verticalmente e verso il basso.
- Procedi con le finiture interne utilizzando la pala, liscia le pareti e livella la superficie del pavimento: dall'esterno, ricopri la cupola con la neve per colmare eventuali fessure.



Consigli pratici

- Procedi a spirale verso l'alto, altrimenti i mattoni cadranno all'interno dell'igloo.
- Non dimenticare di inclinare la prima fila di mattoni verso l'interno se non vuoi che il tuo igloo si trasformi in una torre di raffreddamento.
- Bevi e mangia perché la costruzione comporta un notevole dispendio di energia.
- Aspetta che ogni mattone sia ben saldato agli altri prima di posare il successivo.
- Se c'è poca neve, taglia i mattoni più bassi in un luogo adatto (cumulo di neve).

basposhop.ch – Opuscolo «Inverno» – Sport da campo/trekking

© UFSPO

Off snow

Oltre all'apprendimento della tecnica, i momenti trascorsi insieme e le attività svolte fuori dalle piste contribuiscono a trasformare un campo in un ricordo indimenticabile.

Sono diverse le varianti sotto forma di moduli di una giornata o di una mezza giornata che possono arricchire il contenuto della settimana: introduzione al curling e piccoli tornei con l'aiuto di uno specialista della disciplina, partite di hockey su ghiaccio allievi contro monitori, giochi nella natura, ecc. Si consiglia anche di informarsi presso l'ufficio del turismo se sul posto sono previsti eventi speciali durante la settimana in questione.

I link di mobilesport.ch proposti qui in seguito daranno idee per attività, lezioni ed esercizi in discipline sportive diverse.

Pattinaggio
Il pattinaggio è un'attività molto popolare ed è anche un'alternativa agli sport sulla neve. Le superfici ghiacciate, sia quelle artificiali che naturali, invogliano a calzare i pattini e a muoversi respirando l'aria frizzante invernale.

Esercizi e lezioni

Curling
Precisione, concentrazione e un talento per la strategia: il curling richiede molte cose dai giocatori. Delle abilità, che possono già essere acquisite dai bambini.

Esercizi e lezioni

Hockey su ghiaccio
Se è ben organizzato, il l'hockey su ghiaccio offre un contesto favorevole all'apprendimento di questo sport, permettendo ai partecipanti di ridere, imparare e fornire una prestazione.

Esercizi e lezioni

Piscina coperta
Chi lavora con i bambini in acqua deve essere paziente, sensibile, flessibile e avere anche un po' di fantasia. Per bambini e ragazzi è molto utile imparare a nuotare perché così si sentono a loro agio in e sott'acqua, si divertono facendo moto e nel contempo imparano a respirare, scivolare, galleggiare e a percepire la propulsione dell'acqua.

Esercizi e lezioni

Altre attività
Una settimana bianca non è solo un campo di sci o di snowboard. Oltre a spigolare e curvare sulla neve, vi sono attività ed occasioni per stare insieme fuori dalle piste che contribuiscono a farne un'esperienza indimenticabile.

Giochi nella neve e nello chalet (pdf)

© UFSPO

Informazioni

GoSnow.ch – Schneesportinitiative Schweiz (in tedesco)
- Trailer
- Tutorial

Gioventù+Sport – Campi sportivi scolastici
- Trailer
- Tutorial

Attività variate
- Swiss Snow League Ski (tedesco)
- Swiss Snow League Snowboard (tedesco)
- Giochi di riscaldamento (Playlist – Suva)
- Valutazione fra gli allievi
- Costruzione di un trampolino

Mediateca
App – «Five up» – Organizza il tuo team (pdf, in tedesco)

Partner

Per il tema del mese:

Informazioni

Editore: Ufficio federale dello sport UFSPO
2532 Macolin

Redazione: mobilesport.ch

Collaborazione:
UFSPO: Christian Flury, Sarina Buser, Daniel Friedli, Peter Moser
Go-Snow: Ole Rauch
ASEF: Barbara Egger, Céline Tschopp
Swiss Snowsports: Michael Brügger
Swiss Ski: Roland Herzig, Gion-Antieni Maissen
Gorilla: Valentina Baggi

Illustrazioni: Christoph Frei, Christoph Fischer (pag. 24)

Filmati (G+S): Trailer: René Hagi, Media didattici G+S/UFSPO,
Tutorial: Philippe Reinmann, Christoph Frei

Layout: UFSPO

© UFSPO