

## Sci con i bambini: Lezioni

Dato che su mobilesport.ch esistono già dieci lezioni modello per ognuna delle due discipline, in questa sede ci limitiamo a presentare gli aspetti interdisciplinari più rilevanti e utili per preparare le lezioni.

### Condizioni quadro

Durata della lezione: 60 minuti

Età: 5-10 anni

Luogo del corso: zone adatte ai principianti, piste blu e rosse

### Regole del gioco

Leggere attentamente le regole di sicurezza (vedi le direttive degli sport sulla neve).

### Materiale necessario per lo sci

Sci sciancrati lunghi fino al mento; attacchi regolati correttamente; scarponi e guanti della grandezza appropriata; casco della grandezza appropriata e utilizzato che su mobilesport.ch.

		Organizzazione
Introduzione	15'	<p><b>Riscaldamento:</b> 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.</p> <p><b>Rituali:</b> 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.</p> <p><b>Prima discesa:</b> definire i punti di incontro durante la prima discesa e, se possibile, collegarli nominalmente alla storia.</p>
	35'	<p><b>Dalle cose facili a quelle difficili:</b> iniziare con degli esercizi facili aiuta i bambini a rafforzare la fiducia nei propri mezzi.</p> <p><b>Dal conosciuto allo sconosciuto:</b> 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.</p> <p><b>Poco è tanto:</b> scegliere 1-2 esercizi per ogni tema e ampliarli attraverso delle varianti e delle combinazioni.</p> <p><b>Esigere ma non troppo:</b> adattare gli esercizi alle competenze individuali dei bambini.</p> <p><b>Storie e metafore:</b> 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.</p> <p><b>Sciare invece di parlare:</b> i bambini imparano sciando non ascoltando delle spiegazioni.</p>
Ritorno alla calma	10'	<p><b>Fine della lezione:</b> prevedere tempo a sufficienza per riuscire a terminare la storia.</p> <p><b>Lezione seguente:</b> informare i bambini sul contenuto della lezione successiva.</p>

Nr.	Titolo	Obiettivi	Presupposti	Livello
1	<a href="#">Scoprire «l'ambiente» neve</a>	Spostarsi, scivolare	–	basso
2	<a href="#">Vivere il pendio (andare, frenare, risalire)</a>	Andare, derapare, frenare	Spostarsi, scivolare	basso
3	<a href="#">Esercizi di abilità su pendii facili</a>	Andare, frenare, vincere la sicurezza sugli sci	Andare, frenare	basso
4	<a href="#">Cambio di direzione e curve</a>	Curvare	Andare, frenare	basso
5	<a href="#">Il libro della giungla</a>	Applicare le curve	Curve acquisite	basso – medio
6	<a href="#">Vivere l'equilibrio</a>	Vincere la sicurezza sugli sci, promuovere l'equilibrio	Curvare in maniera sicura	medio
7	<a href="#">Saltare</a>	Prime esperienze di salto in pista/su piccole gobbe.	Andare, frenare e curvare	medio
8	<a href="#">Curvare – La star del freestyle</a>		Varie rotazioni (valzer/180°)	medio – impegnativo
9	<a href="#">Vivere il ritmo</a>	Ritmare in varie forme	Curvare in maniera sicura, valzer, saltare	medio – impegnativo
10	<a href="#">Percorsi sicuri</a>	Sensibilizzare ad un buon comportamento di sicurezza sulle piste. Rafforzare i sensi.	Curvare	basso – medio – impegnativo