

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

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