

L'allenamento in uno Skills Park è perfettamente indicato per la fase 2 del livello «Foundation». Giocando, i bambini imparano l'importanza del lavoro di squadra, sviluppano il senso del ritmo e sciano in modo adeguato al terreno.

## Condizioni quadro

- Durata: 90 min.
- Categoria d'età: 5-11 anni
- Livello: principianti, avanzati F2

## Obiettivi di apprendimento

- Sviluppare il senso del ritmo
- Favorire il lavoro di squadra
- Spostarsi con o senza bastoni

Contenuti	
Messa in moto	<p>5'</p> <p><b>Il bastone rimane immobile</b></p> <p>Il gruppo si posiziona in cerchio, le punte degli sci sono orientate come le lancette di un orologio, a distanza di circa 3 m. Un bastone è posato al centro del cerchio, il secondo è nella mano dei bambini. Al segnale, «3, 2, 1, via» tutto il gruppo si sposta di una posizione verso destra. Il bastone di ogni bambino rimane immobile e il vicino cerca di raggiungerlo prima che cada a terra. Il gioco prosegue quando tutti i bambini hanno riposizionato o raggiunto il loro nuovo bastone. L'obiettivo è di spostarsi da un bastone all'altro senza farne cadere alcuno.</p> <p> • Velocità, distanza, direzione di marcia</p>
	<p>10'</p> <p><b>Palla Alaska colorata</b></p> <p>Ogni squadra riceve un nastro e una palla dello stesso colore. I bastoni sono posati a terra. Al segnale, da una zona di lancio un bambino di ogni squadra lancia la palla di un'altra squadra. Tutti i bambini raggiungono nel minor tempo possibile la palla della loro squadra, si mettono in fila e si passano la palla tra le gambe. L'ultimo bambino solleva la palla e grida «Alaska». La squadra più veloce conquista un punto.</p> <p> • Il docente lancia le palle • La palla viene passata sopra la testa e oppure in modo alternato: 1 volta sopra la testa e 1 volta tra le gambe • Palla Alaska con 2 gruppi</p>
Parte principale	<p>20'</p> <p><b>Cambio del braccio guida</b></p> <p>Svolgere diversi elementi del park alternativamente con un solo bastone o senza bastone. Dare delle indicazioni ai bambini:</p> <p> • Salire a sinistra del trampolino con il braccio guida destro e viceversa • Eseguire uno slalom lungo il terreno pianeggiante e in salita con un bastone • Eseguire un cerchio/un otto con un bastone e cambiare il braccio guida</p>
	<p>25'</p> <p><b>Tirare ai dadi il numero di ripetizioni</b></p> <p>Eseguire un determinato elemento (ad es. campana, otto, cerchio, slalom ecc.) in funzione del numero ottenuto con il dado.</p> <p> • Senza bastoni, con un bastone • 1 volta velocemente, 1 volta lentamente, 1 volta velocemente ecc.</p>
	<p>20'</p> <p><b>Differenza di tempo</b></p> <p> • Effettuare il percorso 2 volte; chi riesce a ottenere la minor differenza di tempo? • Effettuare due volte di seguito 2-3 elementi consecutivi del park alla stessa velocità</p>
Ritorno alla calma	<p>10'</p> <p><b>Un, due, tre, stella nel bosco dei paletti</b></p> <p>I partecipanti si posizionano a una distanza di 15-20 cm dal lettore del giornale. Tra il lettore e i bambini, c'è un bosco di paletti. Il lettore comincia a leggere il giornale rivolgendolo la schiena ai bambini. Tutti cercano di avvicinarsi un passo dopo l'altro al lettore. Se quest'ultimo si volta, tutti i bambini devono rimanere immobili. Chi si muove, deve tornare al punto di partenza.</p> <p> • Senza bastoni • Ritorno solo fino all'ultimo paletto</p>