mobilesport.ch

09 | 2017

Pattinaggio su ghiaccio

Tema del mese – Sommario

Consigli generali 2
Restare in equilibrio 3

Esercizi pratici
Pattinare in avanti 5
Frenare in avanti 6
Pattinare all'indietro 10
Frenare all'indietro 11
Curve 12
Chassé in avanti 15
Chassé indietro 16
Rotazione/cambiare direzione 18
Saltare/salti a due piedi 19
Evoluzioni artistiche 20
Pattinare in modo ludico 21

Lezioni
Quartiere residenziale 24
Nel bosco 26
Il mio primo programma libero 28
Pattinaggio a squadre 30

Informazioni 32

Categorie

- Età: 4 - 10 anni
- Livello scolastico: dal 1° all'8° anno di scolarizzazione
- Livello di capacità: principianti e avanzati
- Livello di apprendimento: acquisire, applicare

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. Di seguito delle proposte che aiutano ad allestire lezioni efficaci con proposte che infondono nuovo slancio a una delle discipline più longeve.

Molti allievi imparano a pattinare grazie alle numerose piste di ghiaccio mobili presenti un po' ovunque. Scivolare su lame sottili è un'attività stimolante, divertente e versatile e stare in equilibrio, e soprattutto mantenerlo, è di fondamentale importanza sia nello sport che nella vita di tutti i giorni, dove un buona capacità di equilibrio protegge dalle cadute e amplia lo spazio d'azione delle persone.

Il pattinaggio può essere praticato a scuola, in una società o durante il tempo libero. Scivolare sul ghiaccio è una prerogativa di diverse discipline: hockey su ghiaccio, pattinaggio artistico, pattinaggio di velocità, danza sul ghiaccio o short track, la nuova disciplina di squadra. Scivolare, slittare e restare in equilibrio sono elementi motori fondamentali che fanno parte di qualsiasi formazione di base (v. pagina 4). Per i principianti è stimolante riuscire in pochissimo tempo a scivolare sui pattini e a progredire rapidamente.

Dai primi passi

In questo tema del mese, i docenti e i monitori G+S che si occupano di bambini fra i 4 e i 10 anni trovano esercizi e giochi variati per accompagnare i primi passi sul ghiaccio dei loro allievi. Per i principianti è importante avere molto spazio a disposizione per imparare a spostarsi sul ghiaccio in vari modi.

I contenuti di questo fascicolo offrono un'ampia scelta di idee per apprendere a scivolare sul ghiaccio, aggiungendo anche elementi tipici di altre discipline sportive (movimento e cognizione). I più avanzati possono invece sviluppare ulteriormente le loro competenze, combinare fra di loro elementi sempre più complessi ed eseguire le prime figure artistiche.

Nel pattinaggio, l'apprendimento di elementi tecnici ricopre un'importanza particolare. Chi è in grado di padroneggiare gli elementi chiave progredisce facilmente e acquisisce sicurezza. Perciò nelle pagine di questo tema del mese presentiamo delle istruzioni tecniche – sotto forma di sequenze di immagini – per ogni elemento di base. Completano il fascicolo delle informazioni sull'equipaggiamento adatto e dei consigli sul modo migliore di organizzare le vostre lezioni.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Consigli generali

Si raccomanda di seguire i consigli forniti in questa pagina. Con l'equipaggiamento corretto e l'organizzazione giusta nell'insegnamento, gli allievi impareranno con maggior facilità e si divertiranno ancora di più.

Equipaggiamento

Abbigliamento: scegliere vestiti caldi che permettano movimenti ampi. Non sono adatti al pattinaggio su ghiaccio i jeans stretti, i cappotti lunghi e le sciarpe lunghe. Indossare guanti spessi e un berretto può aiutare a proteggere da infortuni. Ai principianti si raccomanda il casco.

Pattini: i pattini devono essere della misura giusta o al massimo di un numero più grande. Devono tenere bene sulla caviglia. Se possibile, sceglierli con lame di acciaio ben affilate.

Allacciare i pattini correttamente (v. immagine a destra)**:** dalla punta del piede fino al collo del piede è possibile allacciare le stringhe un po' meno strette. Le dita dei piedi devono potersi muovere un pochino. Ma attorno alla caviglia occorre stringere bene per garantire la tenuta laterale. Sulla gamba non stringere troppo perché l'articolazione del piede deve poter essere piegata in avanti.

Organizzazione della lezione

Attenzione: la lezione di pattinaggio su ghiaccio deve essere organizzata e strutturata bene per evitare scontri e incidenti sul ghiaccio. Prestare particolare attenzione al pattinaggio all'indietro e ai salti (v. pag. 20).

Accompagnatori: con gli allievi del livello di base e di scuola elementare si consiglia di prevedere uno o due accompagnatori che aiutino ad allacciare i pattini e assistono i bambini mentre eseguono i primi movimenti sul ghiaccio.

Pista chiusa: se possibile svolgere la lezione su una pista chiusa al pubblico disponibile solo per gli allievi.

Prima in avanti: si consiglia di imparare prima le forme di pattinaggio in avanti (pattinare diritto, in cerchio, a serpente, sulla lama e sul filo varianti su una gamba, ecc.) e solo in un secondo tempo provare quelle all'indietro. La mancanza del controllo visivo rende molto più difficili le forme in cui si pattina all'indietro.

Forme con passaggi di oggetti: le forme in cui ci si passa un oggetto presuppongono un livello avanzato per rimanere stabili sui pattini ed evitare situazioni difficili come scontri o addirittura incidenti.

Oggetti per l'insegnamento: è molto importante scegliere unicamente materiali che scivolino via facilmente al contatto con i pattini. Sono vietati invece quelli che aderiscono al alla superficie ghiacciata.

Materiale consigliato:

- Contenitori, cestelli per il bucato, secchielli in plastica
- Dischi e bastoni da hockey, coni, blocchi in legno
- Cerchi, clavette e altri oggetti usati solitamente per la ginnastica
- Spray colorati per segnalare le traiettorie (attenzione: chiedere prima ai responsabili della pista se si può colorare il ghiaccio!)

© UFSPO

Posizioni di base

Corpo: tenere una posizione del corpo eretta con la muscolatura addominale attiva. Le braccia sono posizionate lungo il corpo leggermente tese in avanti, il palmo della mano rivolto verso il ghiaccio. Nel pattinaggio su ghiaccio, i movimenti partono dal centro del corpo. Più si è in grado di percepire e attivare le muscolatura addominale, più è facile eseguire in modo ottimale i movimenti. La maggior parte dei movimenti sono condotti in modo consapevole e non eseguiti con slancio.

Piedi: con i piedi a V (talloni vicini, punte dei piedi divaricate) per sfruttare l'attrito con il ghiaccio e spingersi a partire dal filo laterale (il piede si sposta all'indietro). Se i piedi sono paralleli, come quando si cammina normalmente, la spinta non è efficace perché avviene sulle punte. Si acquista velocità solo se ci si spinge dal filo.

Articolazioni delle gambe: tenerle leggermente piegate per rimanere elastici durante il movimento. Nel pattinaggio su ghiaccio è necessario alternare costantemente gambe flesse e gambe tese.

Lama e fili (v. immagine sopra): tenendo il pattino diritto si pattina sulla lama. Inclinandolo di lato, si scivola sul filo.

Principianti: gli allievi che muovono i primi passi sul ghiaccio si sentono ancora insicuri e hanno paura perché hanno poca esperienza su questo tipo di superficie.

Avanzati: le competenze di base sono acquisite. Gli allievi si muovono con una certa sicurezza. La capacità di equilibrio sui pattini è acquisita e gli allievi sono più o meno stabili.

Termini specifici
Gamba (piede) di appoggio = gamba che sostiene il peso del corpo durante la scivolata
Gamba (piede) libera = gamba senza carico sollevata durante la scivolata

© UFSPO

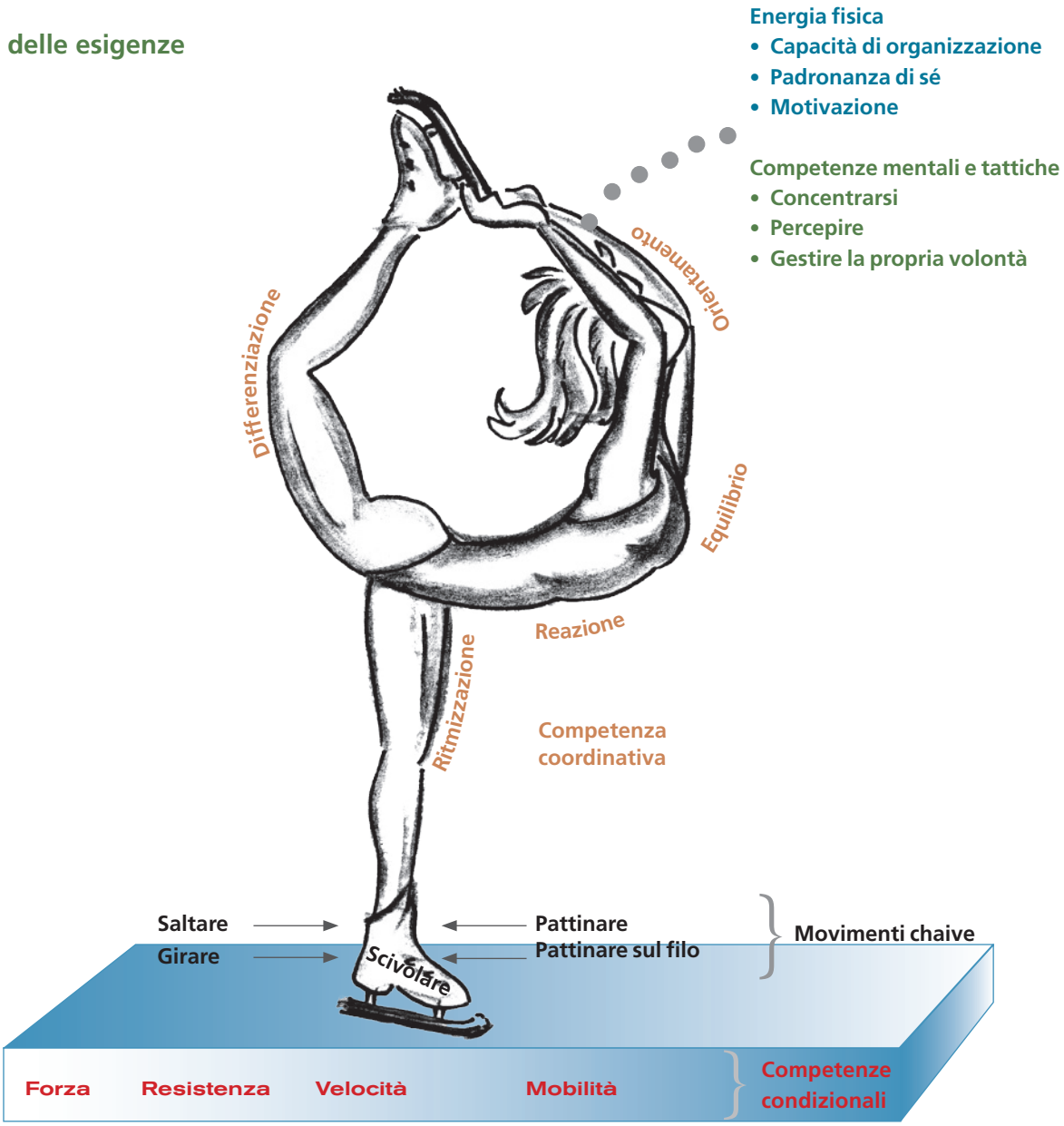
Restare in equilibrio

Una formazione di base variegata dal punto di vista dei movimenti fondamentali permette di scegliere sia delle forme del pattinaggio libero sia degli esercizi del programma obbligatorio. Scivolare sul ghiaccio permette di allenare e sviluppare competenze chiave dell'apprendimento motorio.

Il pattinaggio su ghiaccio è l'attività ideale per stimolare e promuovere l'equilibrio in modo dinamico. Analogamente ad altre discipline come lo sci, l'inline skating e lo sci di fondo, anche nel pattinaggio su ghiaccio la costante ricerca dell'equilibrio è una sfida centrale.

Il ghiaccio rappresenta un terreno d'applicazione ideale per allenare le competenze chiave utili per la formazione motoria di base generale, come scivolare e slittare. Più i bambini sono piccoli, più è indicato trasmettere loro forme motorie generali di base. Crescendo i bambini invece sono più interessati a conoscere e ad allenare determinate discipline sportive specifiche.
➜ Sport per bambini scivolare/slittare

Profilo delle esigenze



© UFSPO

Pattinare e frenare in avanti

Pattinare in avanti. **Imparare a pattinare in avanti è la tappa iniziale e la base dello spostamento su una superficie ghiacciata con i pattini. Imparando a pattinare in avanti, gli allievi acquisiscono un elemento fondamentale per tutte le discipline sportive sul ghiaccio.**

Posizione di base: i piedi sono nella posizione V (talloni chiusi, punte dei piedi divaricate). La braccia sono di lato e leggermente tese in avanti. Il peso è distribuito uniformemente su entrambi i piedi. Lo sguardo è rivolto in avanti nella direzione di spostamento.

Esecuzione: flettere le gambe. Spostare il peso sul piede sinistro e spingere con il piede destro (filo interno del pattino) contro il ghiaccio. In questo modo, ci si allontana nella direzione di spostamento a sinistra in avanti tramite la spinta sul filo (la spinta avviene leggermente di lato all'indietro). Slittare sul piede sinistro. Tendere leggermente le articolazioni delle gambe e contemporaneamente portare il piede destro verso il tallone del piede sinistro. Chiudere i piedi tallone contro tallone. Rifare lo stesso movimento spingendo con il piede destro. Prima di ogni spinta, è imperativo piegare ginocchia e caviglie e avvicinare i talloni.

Principianti: iniziano semplicemente con piccoli passi in avanti dalla posizione V dei pattini. È importante che il peso sia sempre spostato sul piede/pattino che scivola in avanti (si può usare l'immagine: avanzare come un pinguino).

© UFSPO

Frenare in avanti. **Il mezzo-spazzaneve in avanti è la forma più facile per riuscire a frenare. Il movimento è praticamente uguale allo spazzaneve che si fa con gli sci.**

Esecuzione: pattinare in avanti con i piedi paralleli alla stessa altezza e slittare. Spostare il peso su un piede. Girare l'altro piede verso l'interno con molto poco carico. Spostare leggermente in avanti la lama interna. Cercare l'attrito con il ghiaccio e cautamente esercitare più pressione su questo piede (caricare il piede nella parte centrale davanti) finché si inizia a frenare.

Avanzati: il movimento può essere eseguito anche con entrambi i piedi contemporaneamente (spazzaneve). Mentre si piegano bene le ginocchia, allargare entrambi i talloni lateralmente. Questa variante richiede molta sensibilità e una buona capacità di differenziazione (difficile per i principianti).

Manhattan

Lo scopo di questo esercizio è assegnare agli allievi dei compiti cognitivi che devono poi combinare con movimenti diversi. In questo modo fanno esperienze motorie diversificate.

Definire uno spazio dove fabbricare le torri (cantiere). Il gioco consiste nel costruire la città di Manhattan. Riempire una cesta per il bucato con blocchetti per la costruzione e collocarla sul ghiaccio a una certa distanza dal cantiere. Gli allievi prendono dal cestello un blocco e pattinano fino al cantiere per iniziare a costruire la loro torre. Si può trasportare un solo blocco per volta.

Varianti

- Costruire le torri in gruppi di due o a squadre (favorisce la competenza sociale).
- Per facilitare l'orientamento, è possibile segnalare il cantiere con cerchi o coni.
- Pattinare in avanti attorno alle torri. Usare delle metafore: muoversi come un gatto, pattinare su una gamba sola come una cicogna. Inventare altre immagini ludiche.
- Pattinare in avanti verso la torre. Frenare direttamente davanti alla torre.
- Usare un puzzle invece dei blocchi. Scegliere la difficoltà in funzione dell'età degli allievi.

Più facile

- Ridurre la distanza tra la cesta e il cantiere.
- Usare soltanto blocchi grandi e cubici.
- Limitare l'altezza della torre a tre blocchi, poi passare subito alla costruzione della successiva.

〉 Continua sulla pagina 7

© UFSPO

Più difficile
- Definire un percorso complesso che separa il cantiere dal materiale di costruzione (blocchi).
- Sul percorso disporre altri compiti (ostacoli).
- Organizzare la costruzione delle torri sotto forma di staffetta.

Osservazioni
- La forma dell'esercizio deve essere adeguata al livello e all'età degli allievi.
- Gli esercizi sollecitano anche la coordinazione tra mano e occhio («life kinetik»).

Materiale: cesto per il bucato con diversi blocchetti per costruzioni, cerchi, puzzle, coni o dischi

Shopping

In questo esercizio ludico, gli allievi si suddividono in gruppi per andare a fare la spesa. In questo modo, percorrono chilometri sul ghiaccio usando diverse tecniche.

Gli allievi hanno un cestello della spesa o una piccola borsa in mano o sul braccio. Sul ghiaccio sono distribuiti diversi oggetti come anatroccoli o altri animali di plastica o di legno, palline, dischi, ecc. Gli allievi raccolgono tutti gli oggetti riempiendo le borse o il cestello.

Varianti
- Si possono raccogliere solamente oggetti di colore giallo e rosso.
- Si possono raccogliere solo animali.
- Come gara (con cautela): chi riesce a raccogliere più oggetti in un determinato periodo di tempo?
- Gli oggetti raccolti devono essere separati e depositati in cerchi/secchi specifici.
- Stessa cosa, ma tra la raccolta e la fase di scarico occorre percorrere una distanza predefinita attorno a un cono.

Più facile
- Gli allievi sono suddivisi in due colonne (due gruppi) in fila indiana. Un allievo dopo l'altro pattina per andare a raccogliere degli oggetti e poi torna verso il gruppo e si rimette in fila.

Più difficile
- Prima raccogliere un animale, poi un oggetto rosso, poi l'oggetto più grande che si riesce a portare nel cestello.
- Idem, ma per tornare verso il deposito bisogna trasportare il cestello/la borsa sulla testa.
- Dopo aver fatto la spesa, bisogna eseguire un'acrobazia (pattinare in avanti su una gamba, ecc.) prima di poter svuotare il cestello.

Osservazione: per organizzare staffette o piccole gare è necessario prevedere abbastanza spazio per frenare. A questo livello, non tutti sono in grado di frenare in modo efficace.

Materiale: oggetti di qualsiasi tipo che scivolano via facilmente al contatto coi pattini. Cestelli per fare la spesa, piccole borse

© UFSPO

Disco

Lo scopo di questi esercizi è familiarizzarsi con il disco usandolo come strumento di apprendimento e di gioco.

Distribuire un disco a testa. I seguenti esercizi vanno eseguiti da linea a linea sulla larghezza della pista di ghiaccio.

- Pattinare in avanti tenendo in equilibrio il disco sul dorso della mano. Posizione delle braccia: laterale leggermente tese in avanti.
- Stessa cosa, ma lanciare il disco dal dorso al palmo della mano e in senso inverso.
- Stessa cosa, ma lanciare il disco in aria davanti al corpo e riprenderlo.
- Tenere il disco in equilibrio sulla testa.
- Tenere il disco in equilibrio su un ginocchio piegato.
- Posare il disco su una spalla e fare piccoli cerchi con le mani (nel polso).
- Depositare il disco davanti ai pattini e spingerlo in avanti con la parte interna del pattino (massimo 10 centimetri per volta). Alternare il piede destro a quello sinistro.
- Stessa cosa, ma far scivolare il disco al massimo a un metro di distanza. Pattinare nella sua direzione e poi frenare appena prima del disco.

Varianti

- Passaggio del disco da A a B (libera scelta sul metodo di passaggio).
- Pattinare in avanti in coppia uno accanto all'altro. A tiene il disco nella mano esterna, lo passa a B facendo un grande cerchio laterale e sopra la sua testa fino a raggiungere la sua mano esterna.
- A passa il disco a B facendolo passare sotto la gamba interna.

Più facile

Gli allievi sono in fila indiana e tengono un disco in mano. Percorrono pattinando in avanti una distanza prestabilita e alla fine depositano il disco in un contenitore (ad es. secchio).

- Idem, ma alla fine lanciare il disco da una determinata distanza in un contenitore.
- Idem, ma alla fine del percorso costruire una sola torre con tutti i dischi.
- Idem, ma organizzare un percorso sul quale vi sono altri compiti da eseguire.

Più difficile

- Inventare diverse staffette con compiti da eseguire con il disco, da realizzare sotto forma di gioco oppure gara.
- Forme combinate con il bastone da hockey.

Osservazioni: esistono molti altri giochi ed esercizi da eseguire, adattare o creare pattinando in avanti con uno o due dischi, da soli o a coppie.

Materiale: dischi per tutti, secchio, bastoni da hockey

Senza materiale

Non è necessario avere a disposizione oggetti particolari per proporre delle lezioni variate e attrattive. Questi esempi dimostrano che anche senza materiale ci si può divertire.

Pattinare in avanti da un punto A a un punto B (da linea a linea sulla larghezza della pista) e ritorno.

- Mentre si pattina, battere le mani a un ritmo prestabilito.
- Stessa cosa ma battere le mani due volte dietro la schiena.
- Stessa cosa ma pattinare liberamente sul ghiaccio e ogni volta che si incrocia un compagno, battere le mani con lui.
- Prima del passo pattinato successivo, toccare il ginocchio e la spalla.
- Stessa cosa, ma contare fino a tre prima di eseguire il passo successivo

〉 Continua sulla pagina 9

© UFSPO

- Mentre si pattina in avanti, svolgere un compito di coordinazione con le braccia proposto dal docente. Per esempio: tendere il braccio destro verso l'alto e poi il braccio sinistro, in seguito portare entrambe le braccia nella posizione di partenza.
- Mentre si pattina piegare diverse volte le ginocchia per toccare il ghiaccio con la mano destra, con la mano sinistra e poi con entrambe le mani.
- Idem, battendo le mani sopra la testa mentre ci si raddrizza.
- Idem, scivolando su una gamba sola mentre ci si raddrizza.
- Prendere la rincorsa, e scivolare con i piedi paralleli, spostare il peso su una gamba.
- Idem ma tendere la gamba libera (v. riquadro termini tecnici a pag. 4) in avanti e poi all'indietro (movimento controllato del ginocchio).
- Stessa cosa ma tendere lateralmente la gamba libera.
- Idem, ma tendere la gamba libera dietro il corpo.
- Idem, ma muovere il piede della gamba libera (a partire dalla caviglia, tendere e flettere).
- Idem, ma piegare e tendere la gamba libera.

Varianti

- Eseguire gli esercizi a coppie avanzando uno accanto all'altro.
- A coppie: A crea un compito e lo mostra a B, che deve copiarlo. Scambio di ruoli.

© UFSPO

Pattinare e frenare all’indietro

Pattinare all’indietro. **Spesso si pattina all’indietro soprattutto per effettuare delle curve. Solo raramente lo si fa su una linea retta. Per questa ragione si può iniziare direttamente pattinando all’indietro in cerchio (v. Chassé indietro, pag. 16).**

Posizione di base: per imparare a pattinare all’indietro si procede come nel pattinaggio in avanti. L’unica differenza è la posizione di partenza dei piedi a V, che in questo caso è rovesciata: allargare i talloni e avvicinare le punte (lasciando un po’ di spazio). Il peso va tenuto al centro del pattino.

Esecuzione: spostare il peso del corpo sul piede destro. La spinta avviene con il piede sinistro premendo il filo interno in avanti contro il ghiaccio (allontanandolo da sé). In questo modo si inizia a scivolare all’indietro sul piede destro. Riportare il piede sinistro verso la punta di quello destro e fare la stessa cosa con l’altro piede.

Principianti: partendo dalla posizione di base, trasferire brevemente e consecutivamente il peso a destra e sinistra finché i pattini iniziano poco a poco a scivolare. Importante: spostare il peso solo di lato e cambiare da una gamba all’altra (il movimento è molto diverso dal camminare normalmente all’indietro sul terreno).

© UFSPO

Frenare all'indietro. **Durante l'esecuzione di movimenti all'indietro è particolarmente importante riuscire a frenare velocemente e in modo efficace. Quando ci si sposta all'indietro, non si vede bene quanto succede e dunque bisogna organizzarsi anche nel migliore dei modi (per evitare incidenti).**

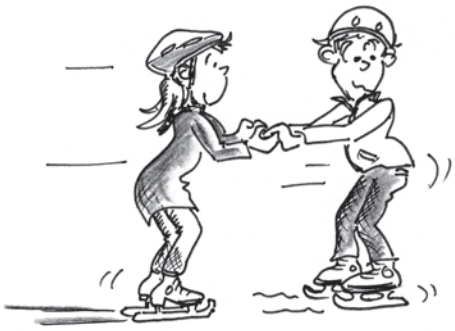
Esecuzione

- **Non sulla punta dentata** (v. sequenza d'immagini sopra): il movimento è analogo a quello del mezzo spazzaneve in avanti, con la grande differenza che il piede per frenare va ruotato verso l'esterno. Il pattinatore cerca la resistenza del ghiaccio collocando il pattino di traverso all'indietro, leggermente sul filo interno (quasi sulla lama).
- **Sulla punta dentata:** pattinare all'indietro. Tenere i piedi paralleli e scivolare su entrambe le lame all'indietro. Spostare lentamente il peso verso la punta dei piedi fino a quando la parte dentata è a contatto con il ghiaccio (effetto freno). È possibile anche tendere solo una gamba all'indietro per frenare con un unico pattino.

In retromarcia

Gli allievi devono sempre pattinare nella stessa direzione ed è proibito superare. Le seguenti idee permettono di esercitare spostamenti e frenate all'indietro.

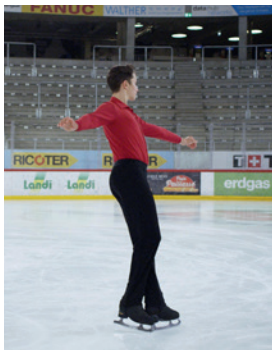
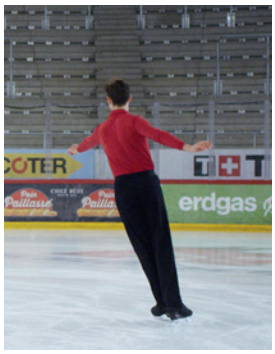
- A coppie, gli allievi sono uno di fronte all'altro e percorrono un tratto predefinito. A pattina in avanti e B pattina all'indietro tenendosi per mano. Inversione dei ruoli.
- Idem, ma A frena leggermente affinché B possa percepire meglio la resistenza del ghiaccio sia costretto a spingere di più. Inversione dei ruoli.
- Idem, ma A è trainato da B. B pattina in avanti. A tiene i piedi paralleli e scivola passivamente. Inversione dei ruoli.
- Idem, ma quando A dice «frena» B deve fermarsi il più in fretta possibile. Inversione dei ruoli.



© UFSPO

Curve

Quando gli allievi hanno imparato a pattinare in avanti, possono passare alle curve (pattinare sul filo). Per qualsiasi movimento che prevede delle curve, la scelta della dimensione del cerchio dipende dalla velocità e dall'altezza degli allievi.

Esecuzione: per curvare, inclinare il corpo a sinistra o a destra. Collocare il peso sul pattino interno vicino al cerchio, sul filo esterno e non più sulla lama come nel pattinaggio in avanti.

Posizioni: per le curve si parla di interno del cerchio (verso il centro del cerchio, ovvero braccio, mano, piede, ecc.) e di esterno del cerchio (distante dal centro del cerchio). Questa terminologia è più chiara rispetto a destra/sinistra.

Osservazione: con bambini piccoli che si spostano lentamente si consiglia di optare per un cerchio di piccole dimensioni. Con i cerchi troppo grandi non è necessario inclinare il corpo verso l'interno e non sono quindi indicati per imparare a scivolare sul filo. Come aiuto si può segnalare il centro del cerchio con un oggetto (ad esempio un cono).

Corsa di automobili

Questo esercizio permette agli allievi di sviluppare la percezione dell'inclinazione del corpo verso il centro del cerchio.

Gli allievi si spostano liberamente in colonna seguendo l'insegnante e tenendo in mano un volante immaginario. Il docente compie delle curve di raggio diverso. Gli allievi lo seguono, una volta a destra, poi a sinistra, e via dicendo. In questo modo imparano a inclinare il corpo e i pattini e sviluppano gradualmente la percezione dell'inclinazione verso il cerchio.

Varianti

- A coppie. A guida, B segue. Invertire i ruoli.
- Pattinare in avanti ed eseguire delle piccole curve attorno a dei coni.
- Idem, ma piegare le ginocchia mentre si effettuano le curve.
- Invece di tenere in mano un volante immaginario, gli allievi tendono le braccia di lato come se fossero aeroplani nella tempesta.
- Prendere lo slancio. Gli allievi scivolano sul ghiaccio con i piedi paralleli ed eseguono piccole e grandi curve.
- Idem, ma su una gamba sola.
- Fare lo slalom sui pattini come sugli sci.

Materiale: coni o dischi

© UFSPO

Percorso

I seguenti esercizi sono adatti per consolidare i diversi stili trattati finora in modo variato e ludico. La lezione è molto strutturata e facilita gli interventi individuali da parte del docente. In questo modo, l'apprendimento risulta molto intensivo per tutti.

Segnalare diverse corsie a seconda della dimensione dei gruppi. Alla partenza e all'arrivo collocare un cono. I bambini sono incolonnati dietro il punto di partenza oppure dietro la linea di partenza. Il docente spiega il percorso da seguire. All'andata fanno uno slalom attorno ad alcuni dischi e ritornano seguendo una linea retta prima di passare il testimone al compagno.

Varianti generali

- Variare la tipologia dello slalom: avvicinare o allontanare i dischi, disporne due uno vicino all'altro come nelle gare di sci alpino, aggirare ogni disco, toccare ogni disco con la mano quando gli si passa accanto.
- Al ritorno, eseguire una figura (v. pag. 20).
- Al ritorno, gli allievi devono frenare davanti ad alcune linee o punti segnalati sul ghiaccio.

Varianti pattinare in avanti

Più facile

- Aumentare la distanza tra gli elementi che compongono lo slalom.
- Pattinare in avanti in linea retta al ritorno.

Più difficile

- Tenere in equilibrio un disco sul dorso della mano durante tutto lo slalom. Al passaggio successivo cambiare mano.
- Incrociare le braccia davanti al petto o dietro la schiena durante lo slalom, al ritorno eseguire dei movimenti combinati con la figura (v. pag. 20).
- Eseguire lo slalom su una gamba sola dopo aver preso la rincorsa.
- Eseguire lo slalom piegando le ginocchia il più possibile dopo aver preso la rincorsa. Scivolare tenendo i piedi paralleli.
- Al ritorno, integrare ostacoli che devono essere superati (coni, dischi).

Varianti pattinare indietro

Più facile

- Aumentare la distanza tra gli elementi che compongono lo slalom.
- Pattinare indietro solo al ritorno.
- A metà tragitto, frenare, girarsi e pattinare in avanti fino al punto di partenza.

Più difficile

- Tenere in equilibrio un disco sul dorso della mano.
- Lanciare un disco da una mano all'altra durante tutto il percorso.
- Tenere in equilibrio un disco sulla testa durante tutto il percorso.
- Eseguire lo slalom su una gamba sola.
- Eseguire lo slalom su una gamba sola e tenere un disco in equilibrio sul ginocchio della gamba alzata.
- Integrare movimenti con le braccia.
- Integrare ostacoli (coni, dischi) attorno ai quali si deve pattinare.

› Continua sulla pagina 14

© UFSPO

Varianti con rotazione (cambi di direzione)

Più facile

- Dopo metà slalom girarsi per pattinare all'indietro.
- Al ritorno, disporre del materiale (coni, dischi) per indicare il cambio di direzione.

Più difficile

- Dopo ogni disco (che funge da paletto dello slalom) cambiare direzione.
- Girare due volte attorno all'ultimo cono (in avanti e all'indietro).
- Al ritorno, cambiare più spesso possibile la direzione. Chi riesce a girarsi dieci volte?
- Al ritorno, provare a fare delle figure con cambi di direzione (ad es. cigno).

Osservazione: altre forme di organizzazione come il lavoro a postazioni o in laboratori di apprendimento sono ideali per acquisire le competenze fondamentali. Perché permettono agli allievi di esercitarsi in modo autonomo e differenziato.

Materiale: dischi da hockey e coni, spray idrosolubile per segnalare le linee di partenza e delimitare le piste. Importante: chiedere ai responsabili della pista se si può colorare il ghiaccio.

© UFSPO

Chassé in avanti

Questo è un elemento molto utile per spingersi con forza sulla linea di un cerchio e generare velocità. Il movimento assomiglia a quello usato con il monopattino su strada. L'unica grande differenza è che sul ghiaccio la spinta avviene lateralmente.

Esecuzione: prendere la rincorsa con un paio di passi sulla linea del cerchio (tenere in considerazione il raggio). Poi scivolare tenendo i piedi paralleli. Sollevare le braccia lateralmente. Piegare le ginocchia e poi spingere lateralmente il piede esterno al cerchio (leggermente indietro). Trovare la resistenza con la superficie ghiacciata. Dopo aver spinto, sollevare leggermente il piede (movimento che avviene automaticamente per l'inclinazione verso il centro del cerchio) e poi riportarlo accanto al piede di appoggio e chiudere. L'inclinazione verso il cerchio resta costante. Ripetere il movimento dall'inizio.

Osservazione: l piede interno può essere sollevato leggermente (v. sequenza di immagini) oppure rimane sempre sul ghiaccio e scivola passivamente.

Principianti: mantenere il ginocchio flesso durante tutto il movimento.

Monopattino

Questa serie di esercizi facilita l'apprendimento dello chassé in avanti e il movimento di scivolata in avanti sul filo esterno o interno.

- Gli allievi pattinano in avanti in cerchio. Al segnale del docente, spingono solo con il piede esterno. Tutti devono eseguire lo chassé in avanti. Dopo un attimo, pattinano nuovamente in avanti.
- Gli allievi fanno quattro passi in avanti sul cerchio, mettono i piedi paralleli e fanno quattro volte lo chassé in avanti. Poi alternano chassé e pattinaggio in avanti.
- Gli allievi usano solo lo chassé pattinando in cerchio, tenendo le ginocchia e le caviglie piegate.
- Idem, ma sotto forma di gara. Chi è in grado di aumentare notevolmente la velocità?
- Idem, però il docente oppure un allievo batte le mani per dare il ritmo che gli altri allievi devono seguire.
- Idem, ma aumentare il ritmo (battere le mani sempre più velocemente).

Varianti

- Pattinare in avanti eseguendo un 8 (il docente può disegnare o usare uno spray per disegnare l'8 sul ghiaccio). Prendere la rincorsa. Posizionare i piedi paralleli e sollevare il piede esterno (il pattino scivola ora sul filo esterno del piede interno). Giunti al centro dell'8 gli allievi trasferiscono il peso su entrambi i piedi. Prendono un po' di rincorsa e poi scivolano il più a lungo possibile su una gamba sola.
- Idem, ma alzando il piede interno e scivolando sul filo interno del piede esterno.

Più facile

- Alternare un passo chassé in avanti e poi due passi in avanti normali.
- Due chassé a destra e poi due chassé a sinistra diventa un piccolo slalom).

Più difficile

- Scivolare il più a lungo possibile su un piede.
- Sollevare la gamba libera fino a quando la coscia è orizzontale.
- Aggiungere dei movimenti con le braccia o altri esercizi supplementari.
- Eseguire la figura della cicogna (v. pag. 20) sul filo.

© UFSPO

Chassé indietro

Lo chassé indietro è identico a quello in avanti con la stessa differenza che c'è tra il pattinaggio in avanti e il pattinaggio all'indietro. Il piede libero che spinge è girato leggermente verso l'interno, contrariamente allo chassé avanti in cui è girato verso l'esterno. La chiave è riuscire a trovare la resistenza del ghiaccio per esercitare una spinta efficace.

Esecuzione: Prendere la rincorsa con un paio di passi pattinando all'indietro sulla linea del cerchio (tenere in considerazione il raggio). Poi, portare i piedi paralleli e chiuderli. La fronte è leggermente girata verso il centro del cerchio. Come aiuto, si può tendere il braccio esterno in avanti e il braccio interno all'indietro. Piegare ginocchia e caviglie e spingere lateralmente in avanti con il piede esterno. In seguito, riportare il piede di spinta vicino al piede di appoggio. Ripetere il movimento dall'inizio.

Osservazione: Le ginocchia e le caviglie restano piegate e flessibili. La spinta (impulso) in avanti accelera la spinta del corpo all'indietro (come nello stile dorso nel nuoto).

All'indietro sul cerchio

Questa serie di esercizi facilita l'apprendimento dello chassé indietro e il movimento di scivolata all'indietro sul filo esterno o interno.

- Alternare chassé indietro a pattinaggio all'indietro su un cerchio.
- Idem, ma eseguire quattro chassé e poi solo due passi normali all'indietro (destra/sinistra).
- Prendere la rincorsa con lo chassé. Con i piedi paralleli scivolare inclinandosi verso l'interno. In seguito, sollevare la gamba esterna e scivolare sul filo esterno indietro.
- Idem, ma sollevare la gamba interna e scivolare con il filo interno del piede esterno.
- Sul cerchio scivolare all'indietro nella posizione della cicogna (v. pag. 20) e in contemporanea roteare il braccio interno all'indietro.
- Altre varianti proposte per lo chassé avanti si prestano anche per essere applicate a quello indietro.

Osservazione: le varianti proposte per lo chassé in avanti (v. Monopattino, pag. 15) sono ideali anche per lo chassé indietro.

© UFSPO

Rotazione / Cambiare direzione

Nel pattinaggio si cambia spesso la direzione di marcia. Il passaggio dal pattinaggio in avanti a quello indietro e viceversa permette di eseguire vari movimenti. I bravi pattinatori eseguono questi cambiamenti di direzione pattinando quasi sempre su una gamba sola.

Esecuzione: il passaggio dal pattinaggio in avanti al pattinaggio all'indietro e inversamente necessita obbligatoriamente di un impulso angolare, che viene dato a partire dal lato destro o sinistro del busto in funzione della direzione scelta. Prima di iniziare la rotazione, occorre saper pattinare bene sul cerchio.

Twist

I seguenti esercizi offrono delle idee ludiche per imparare a sentire il momento in cui deve avvenire la rotazione sul pattino. Per le rotazioni occorre poca resistenza col ghiaccio.

Gli allievi sono disposti uno accanto all'altro sul cerchio, con lo sguardo e il corpo rivolti verso il centro del cerchio. I piedi sono paralleli e uniti. Spostare il peso in avanti sui pattini (senza però caricare la punta dentata).

- Tenere le braccia leggermente piegate e oscillare a destra e sinistra con il busto e le spalle. I pattini si girano (rotazione) seguendo il movimento.
- Idem, ma con le braccia penzoloni, sono le anche che danno l'impulso a destra e a sinistra. I pattini seguono i movimenti, con meno resistenza possibile sul ghiaccio. Muoversi lentamente all'indietro.
- Idem ma braccia/spalle e anche/pattini ruotano in direzioni opposte: anche/pattini a sinistra, braccia/spalle a destra. Come metafora usare il «twist» (ballo).
- Gli allievi appoggiano le mani sulle spalle dei compagni e girano i pattini a sinistra e a destra (mezza rotazione). Lo sguardo è rivolto verso il centro del cerchio. Il docente impartisce il ritmo delle rotazioni oralmente oppure battendo le mani. La rotazione dei pattini avviene nel momento del leggero e breve stacco dal ghiaccio. L'esercizio va svolto con ritmo per garantire la transizione costante fra flessione/estensione e le rotazioni che ne derivano.
- Idem ma gli allievi eseguono l'esercizio da soli (senza tenersi per le spalle).
- Prendere la rincorsa e scivolare sulla linea del cerchio con i piedi uniti e paralleli. Girare l'addome verso il centro del cerchio. Contemporaneamente muovere il braccio interno all'indietro e il braccio esterno in avanti. Con un'estensione, effettuare una mezza rotazione seguita immediatamente da una controrotazione con addome e braccia (come nel «twist») per interrompere la rotazione. Continuare a scivolare all'indietro sulla linea del cerchio.
- Idem, ma dopo la rotazione non effettuare una contro rotazione, ma continuare a ruotare nella stessa direzione. In questo modo, si realizza una rotazione progressiva verso il centro del cerchio.
- Idem, ma pattinare e girare solo su una gamba (interna o esterna). Continuare la rotazione completa su un pattino oppure dopo una mezza rotazione fermare il movimento con una controrotazione dell'addome e continuare a pattinare all'indietro su una gamba e sul filo.

© UFSPO

Saltare / Salti a due piedi

In questo capitolo sono illustrate delle forme semplici di salti che permettono prima di tutto di acquisire gli elementi di base. Per saltare ci vuole un po' di coraggio: pertanto è consigliato affrontare i movimenti con cautela e in modo mirato.

Esecuzione: prendere la rincorsa e scivolare su un cerchio verso sinistra. Mettere i piedi uno vicino all'altro, flettere le gambe e tendere le braccia all'indietro. Saltare con vigore (tendere le gambe) portando le braccia in avanti. Durante la fase di estensione, iniziare una leggera rotazione verso sinistra con la parte destra del busto. Dopo una mezza rotazione, atterrare morbidamente all'indietro sulla punta dei pattini. Attutire l'atterraggio flettendo le gambe. Interrompere la rotazione effettuando una lieve controrotazione del busto (la fronte è rivolta verso il centro del cerchio).

Principianti: stesso movimento ma senza la mezza rotazione. Decollare a pié pari in avanti e atterrare nuovamente in avanti su entrambi i piedi (tendere le braccia in avanti).

La passeggiata della rana

Lo scopo di questo esercizio è imparare a eseguire dei salti semplici. È più difficile eseguire alcune delle forme proposte con i pattini da hockey perché non hanno la punta dentata.

Sul posto, saltellare da una punta del piede all'altra. Eseguire dei salti molto piccoli. Per iniziare, spostare solo il peso evitando la fase aerea. Gli allievi con i pattini da hockey devono saltare su tutta la lama.

- Gli allievi si muovono liberamente sul ghiaccio e saltano sopra una linea della pista con un piede in avanti e con l'altro all'indietro. Usare la punta dentata per spiccare il salto e atterrare di nuovo su questa parte. Dopodiché continuare a pattinare sulla lama/sul filo.
- Il docente indica le linee sopra le quali bisogna saltare (linea blu spessa, linea rossa fine, ecc.).
- Segnalare le linee usando spray colorati.
- Saltelli a rana sul ghiaccio partendo da una posizione raggruppata (come in palestra).

Più facile

- Superare la linea compiendo solo dei passi (senza fase aerea). Piede sinistro in avanti e piede destro indietro o viceversa.

Materiale: ev. spray idrosolubile (chiedere prima il permesso ai responsabili della pista di ghiaccio)

© UFSPO

Salto a due piedi nel cerchio

Questa forma di salto è la base che permette di imparare il salto del tre e altri salti più difficili. I seguenti esercizi vanno eseguiti su un cerchio. Senza rotazione è possibile anche saltare a pié pari in avanti.

Prendere la rincorsa, unire i piedi in posizione parallela e scivolare. Piegare ginocchia e caviglie e portare entrambe le braccia all'indietro. Poi, muovere le braccia in avanti e verso l'alto (attenzione solo fino all'altezza delle spalle) e tendere contemporaneamente le gambe. Decollare a partire dalle punte dei piedi ed estendersi in aria. Atterrare su entrambi i piedi sulla punta dentata con ginocchia e caviglie piegate. Attutire leggermente l'atterraggio.

Più difficile

- Idem, ma con una mezza rotazione. Saltare in avanti e atterrare indietro. L'impulso è lo stesso. Durante l'atterraggio girare la testa verso il cerchio. Il braccio esterno è davanti, il braccio interno dietro nella direzione di pattinaggio (immagine: abbracciare il cerchio).
- Idem, ma atterrare sulla gamba interna.
- Idem, ma dalla gamba interna in avanti, saltare sulla gamba interna indietro. Questo salto prepara alla forma finale del salto del tre.

© UFSPO

Evoluzioni artistiche

Acrobazie come la cicogna, il cigno, l'anfora e il seggiolino possono essere acquisite semplicemente imitando le immagini. Per motivi di sicurezza la figura dell'anfora deve essere dapprima appresa all'indietro.

La cicogna

Esecuzione: prendere la rincorsa, mettere i piedi paralleli, scivolare, aprire le braccia lateralmente, spostare il peso a sinistra sulla gamba d'appoggio e sollevare lentamente il piede destro. Piegare il ginocchio destro fino a quando il piede è a metà della gamba d'appoggio.

Il cigno

Esecuzione: prendere la rincorsa, mettere i piedi paralleli, scivolare, aprire le braccia lateralmente, spostare il peso sulla gamba sinistra, ruotare verso l'esterno la gamba destra e appoggiarla dietro la traccia (la parte frontale del corpo rimane stabile), piegare lentamente la gamba sinistra (gamba d'appoggio) fino alla posizione finale (v. immagine). La parte superiore del corpo rimane eretta, lo sguardo è rivolto in avanti e la posizione delle braccia è libera (si possono anche sollevare sopra la testa).

L'aereo

Esecuzione: prendere la rincorsa, mettere i piedi paralleli, scivolare, aprire le braccia lateralmente, spostare il peso sulla gamba sinistra, ruotare la gamba destra verso l'esterno e posizionarla dietro la traccia, entrambe le gambe sono ben tese. Sollevare la gamba destra e inclinare leggermente la parte superiore del corpo verso il ghiaccio. La testa rimane dritta e lo sguardo rivolto in avanti.

L'anfora

Esecuzione: prendere la rincorsa, mettere i piedi paralleli, scivolare, aprire le braccia lateralmente, spostare il peso sulla gamba sinistra, portare la gamba destra all'indietro, piegarla in modo tale da poter afferrare con la mano destra l'estremità del pattino e sollevarlo verso l'alto fino a raggiungere la posizione finale (v. immagine). La parte superiore del corpo rimane eretta e lo sguardo è rivolto in avanti.

© UFSPO

Pattinare in modo ludico

Le idee presentate in questo capitolo si prestano molto bene per esercitare in modo ludico diverse competenze necessarie sul ghiaccio. Ci sono giochi stimolanti e altri più tranquilli, idee per iniziare la lezione e anche esercizi adatti a gruppi di grandi dimensioni o da svolgere a coppie.

Buongiorno a tutti

Questo esercizio è l'introduzione ideale per una lezione sul ghiaccio. Durante questo rituale di saluto, i bambini imparano a conoscersi.

Gli allievi e il docente si mettono in cerchio con il viso rivolto verso l'interno. Il docente saluta tutti come segue:

- Salutiamo tutti i bambini piccoli – tutti si raggruppano e si accovacciano.
- Salutiamo tutti i bambini che corrono sul ghiaccio – tutti imitano i movimenti della corsa sul posto.
- Salutiamo tutti i bambini che sono capaci a ruotare due volte su se stessi – tutti si girano su se stessi.
- Salutiamo tutti i bambini grandi – tutti si allungano il più possibile.
- Salutiamo tutti i bambini che sono in grado di muoversi sulle punte (funziona solo se i pattini sono dotati di punta dentata).

Varianti

- Gli allievi inventano altri modi di salutare.
- Combinare il gioco con semplici forme di pattinaggio.
- Trasformare il gioco in un rituale di saluto da usare alla fine della lezione

La pesca misteriosa

Un modo ideale per iniziare una lezione: gli allievi si riscaldano, si abituano al ghiaccio e alla collaborazione per risolvere un compito tutti insieme.

Esercizio in coppia. Ogni coppia estrae un foglietto da un secchio (su cui è descritto un esercizio) e lo assolve (ad es. trainare o spingere il compagno, compiere un giro della pista, ecc.). Il gioco finisce quando tutti i foglietti sono stati estratti.

Variante

Gli esercizi possono essere svolti da soli, in coppia, oppure a gruppi di tre allievi. La difficoltà degli esercizi deve essere adattata alla tecnica di pattinaggio dei bambini.

Materiale: secchio, foglietti, coni

I dieci comandamenti

Gli allievi giocano a squadre e così allenano allenano insieme diversi elementi tecnici. Questo esercizio sviluppa la capacità dei bambini di organizzarsi da soli.

Quale coppia riesce a svolgere i seguenti esercizi senza commettere alcun errore? Il ritmo è definito dalla coppia più debole. I più bravi aiutano chi ha più difficoltà.

Esempi:

- 10 volte: «uovo» (posizione raggruppata) in avanti;
- 9 volte: monopattino, prima con una gamba, poi con l'altra;
- 8 volte: «uovo» all'indietro;
- 7 volte: pattinare in uno slalom;
- 6 volte: frenata a spazzaneve;
- 5 volte: raggomitolato su una determinata distanza;
- 4 volte: cicogna (destra e sinistra) su una determinata distanza;
- 3 volte: piroetta sui due piedi;
- 2 volte: cigno (destra e sinistra) su una determinata distanza;
- 1 volta: salto con mezza rotazione.

Materiale: coni

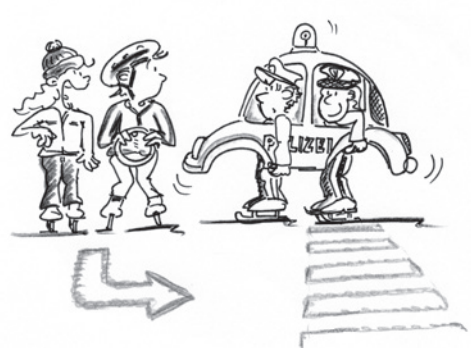
© UFSPO

Guida sicura

Gli allievi applicano in modo variabile la tecnica di guida. Questo esercizio stimola la competenza sociale e la capacità di orientamento.

Vengono utilizzati dei coni per riprodurre il centro di una città (curve, incroci, posteggi, garage, ecc.). Gli allievi pattinano a gruppi di due o di quattro. Il conducente dell'automobile sceglie le strade e determina la velocità a cui viaggiare. Nell'area urbana si trovano anche alcuni poliziotti, autorizzati a dare le multe agli automobilisti. L'infrazione è saldata svolgendo una penitenza (ad es. un giro di pista).

Materiale: coni, dischi, anelli, ecc.



Il cieco e la guida

Un esercizio per sviluppare la percezione dei movimenti e la capacità di equilibrio. Mentre guidano e si fanno guidare, gli allievi sviluppano la fiducia negli altri.

Un allievo guida il partner (i cui occhi sono bendati), tenendolo saldamente per mano. Il «cieco» pattina, esercitando diverse tecniche.

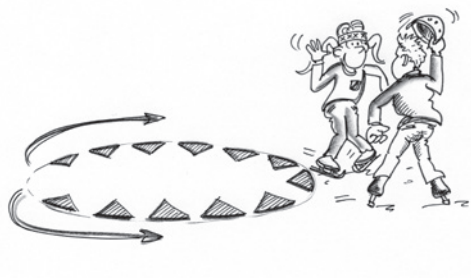
Variante

- Invece di pattinare in avanti, si possono usare altre forme di movimento sul ghiaccio, come la cicogna.

Buongiorno signor Citrullo!

Questa forma di gara ludica permette principalmente di familiarizzarsi con la velocità e la tecnica di frenata.

I giocatori si danno la mano e formano un cerchio. Il giocatore A pattina attorno al cerchio e tocca la schiena a B. Quest'ultimo scatta nella direzione opposta. Quando i due giocatori si incrociano, ripetono per tre volte il saluto «buongiorno signor Citrullo» e poi cercano di pattinare il più velocemente possibile verso il posto da cui è scattato B. Il giocatore che non riesce ad occupare il posto pattinerà attorno al cerchio, ecc.



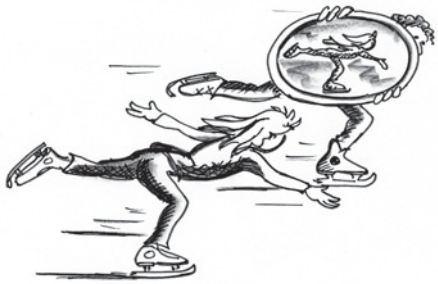
Specchio, specchio delle mie brame…

Un esercizio che permette agli allievi di imparare a osservare e di incrementare la loro capacità di concentrazione.

L'allievo A pattina liberamente. Il compagno B cerca di riprodurre l'immagine speculare di A.

Varianti

- Gli allievi devono sempre restare in movimento.
- Gli allievi assumono una posizione che deve essere copiata in modo speculare.
- Gli allievi possono muoversi solo all'indietro (con cautela!).



© UFSPO

Sasso-carta-forbice

In questo esercizio gli allievi devono essere molto concentrati e dimostrare la loro velocità (di reazione).

Gli allievi A e B si dispongono ad una distanza di due metri l'uno dall'altro. Dopo aver esclamato «sasso – foglio – forbice», indicano con la mano uno dei tre disegni. La persona che rappresenta il disegno indicato da A e B, deve scappare (forbice rincorre foglio, foglio rincorre sasso, sasso rincorre forbice). Se il cacciatore acciuffa il fuggitivo, ottiene un punto. In caso contrario il punto viene assegnato al fuggitivo. Chi ottiene per primo due punti?

Varianti

- Giocare a squadre, squadra A contro squadra B.
- Giocare a «Bianco e nero» oppure «Ferrari-Maggiolino». Il docente racconta una storia e quando pronuncia una di queste parole (bianco, nero, Ferrari, Maggiolino) i giocatori interessati devono scappare oppure iniziare a cacciare.

Gioco dei numeri

Lo scopo di questo esercizio è collegare le capacità cognitive con i movimenti (life kinetik) e la velocità.

Definire un campo di forma quadrata e contrassegnare ogni angolo con un numero (da 1 a 4). Gli allievi pattinano liberamente all'interno del quadrato. Improvvisamente il docente fischia ed esclama un numero compreso tra 1 e 4. Gli allievi raggiungono il più velocemente possibile l'angolo indicato. Il ragazzo o la ragazza più veloce assumerà il ruolo di docente, e così via.

Varianti

- Il docente indica un numero a due cifre, per esempio 12. Gli allievi devono spostarsi nell'angolo 1 e poi nell'angolo 2 e alla fine tornare nel centro del cerchio (si può arrivare fino a 123 oppure 1234 per fare un giro completo).
- Indicare i numeri in un'altra lingua.
- Un tragitto comprende uno slalom. Per esempio, l'angolo 3 deve essere raggiunto solo se si esegue uno slalom (al ritorno pattinare normalmente).

Materiale: coni

Allo zoo

Un esercizio che permette di stimolare la creatività e la capacità dei bambini di immaginare dei movimenti. Questo gioco è ideale per la parte finale di una lezione.

La classe viene suddivisa in due gruppi. Dapprima un gruppo mima alcuni animali dello zoo e i compagni cercano di capire di quali animali si tratta. Quanti animali vengono identificati? Poi inversione di ruoli.

Variante:

- Sotto forma di acchiappino. Ogni gruppo si trova su un lato della pista di ghiaccio. Il gruppo che rappresenta gli animali pattina davanti al gruppo dei visitatori (a circa 2 metri). Non appena il gruppo di visitatori scopre di che animale si tratta, il gruppo degli animali ritorna verso la sua balaustra. I visitatori cercano di acchiappare gli animali. Se un allievo del gruppo degli animali è catturato, viene integrato nel gruppo dei visitatori.

© UFSPO

© UFSPO

Lezioni

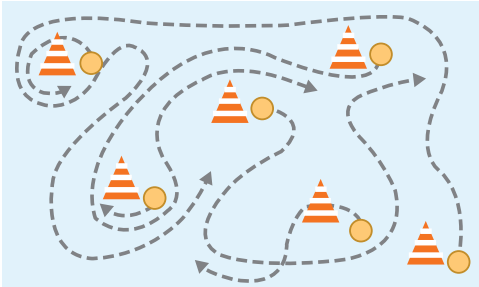
Quartiere residenziale

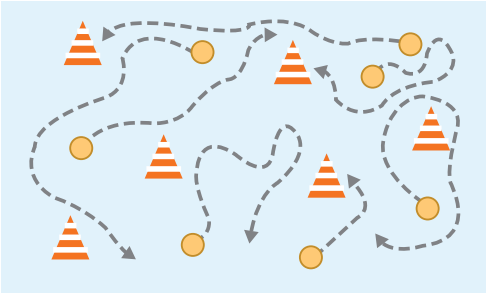
Questa lezione permette di applicare ed esercitare diverse competenze di base del pattinaggio su ghiaccio. La lezione si basa su un'immagine sola ed è destinata ai principianti dall'età prescolare (1° e 2° anno di scolarizzazione) fino al 4° anno di scolarizzazione Si pattina sempre in avanti. Questa idea di fondo può anche essere adattata per gli allievi più grandi (5°- 6° anno di scolarizzazione).

Condizioni quadro
- Durata della lezione: 60 minuti
- Livello scolastico: dal 1° al 4° anno di scolarizzazione
- Livello di apprendimento: principianti

Obiettivi di apprendimento
- Applicare in modo ludico le competenze di base «pattinare in avanti e in cerchio», «frenare in avanti», «restare in equilibrio».
- Migliorare la gestione dei movimenti fisici (competenze di coordinazione).

Osservazioni: la lezione si basa sull'immagine della casa (rappresentata da un cono). All'inizio della lezione, ogni allievo riceve un cono. I coni possono anche essere segnati con numeri/etichette (numero di casa). In questo modo è più facile ritrovare la propria casa e anche creare altri esercizi basati su numeri semplici.

		Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Introduzione	15'	**Gioco con il dado** Il docente appende su una balaustra un foglio plastificato con i numeri del dado e i rispettivi compiti. I bambini lanciano il dado e assolvono il compito corrispondente. **Osservazione:** per gli allievi che non sono ancora in grado di leggere, usare dei simboli per spiegare il compito. Oppure spiegare solo tre compiti a voce. Gli allievi devono imparare a memoria gli esercizi (elemento cognitivo).	1 = 1 giro pattinando in avanti 2 = girare 3x su se stessi 3 = 3 giri pattinando in avanti 4 = 2 giri in cerchio con chassé avanti 5 = 2 piccoli salti su due piedi 6 = scelta libera	Foglio con compiti (testo, immagini oppure spiegazioni a voce) per ogni numero del dado, 2-3 dadi
Parte principale	10'	**A casa** Le case (coni) sono distribuite liberamente sul ghiaccio. Gli allievi sono vicini alla loro casa (coni) e vi girano attorno pattinando in avanti. • Idem, al segnale acustico del docente, cambiare direzione. • Idem, al segnale visivo del docente cambiare direzione. • Pattinare liberamente attorno a tutte le case. Al segnale del docente tornare al più presto alla propria casa. • Pattinare liberamente nello spazio attorno alle case. Fare una pausa a ogni quarta casa: sedersi un attimo sulla punta del cono (tetto della casa), rialzarsi e continuare a pattinare. • Pattinare liberamente sul ghiaccio. Al segnale del docente, tornare subito alla propria casa, sollevarla e spostarla in un altro posto (ricollocare il cono). Orientamento nello spazio.		Coni (per rappresentare le case)
	10'	**Escursione** Appoggiare la propria casa sulla testa (si può tenere con le mani) e pattinare verso il docente. • Ogni allievo appoggia il cono sulla testa e segue il docente, che sceglie il percorso. In seguito, riportare la casa nella posizione iniziale.		

		Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Parte principale	3'	**Visita al vicinato** Pattinare liberamente attorno a tutte le case. • Idem, ma toccare velocemente la casa di ogni vicino (toccare la punta del cono). • Idem, ma a ogni terza casa, girare attorno alla casa del vicino prima dal lato sinistro e poi dal lato destro. • Idem, ma a ogni terza casa fare una frenata veloce. • Al segnale del docente, fermarsi alla casa più vicina, aggirarla in chassé (spingere solo con il pattino esterno).		
	7'	**La casa volante** Gli allievi prendono in mano la loro casa e pattinano liberamente sul ghiaccio. • Lanciare e riprendere la casa mentre si pattina. • Far girare la casa attorno al proprio corpo mentre si pattina. • Passare la casa sotto una gamba. • Posare la casa sul ghiaccio e spingerla davanti a sé. • Tenere la casa in equilibrio sulla testa (senza usare le mani) e pattinare in avanti.		
	10'	**Slalom** Collocare le case una dietro l'altra in fila. • Fare uno slalom tra le case. • Muoversi come un gatto tra una casa e l'altra. • Muoversi come un robot tra una casa e l'altra.		
Parte finale	5'	**Senzatetto** (come il gioco «Manca un posto») Su un campo da gioco delimitato disporre liberamente le case (coni). Il numero di case è inferiore di uno rispetto al numero di giocatori. Gli allievi pattinano liberamente sul ghiaccio attorno alle case. Non appena il docente grida «stop», ogni allievo si deve fermare il più rapidamente possibile davanti a una casa (un solo allievo per casa!). Prima del segnale, è proibito restare immobili davanti a una casa, tutti si devono muovere in continuazione. Chi non trova una casa, va dal docente. Al prossimo giro, ridurre di nuovo il numero di case, gli allievi pattinano liberamente e si fermano al segnale «stop». Continuare così, finché restano solo due giocatori che si contendono l'ultima casa rimasta. **Variante** Senza vincitori né vinti. Il giocatore che non ha trovato casa al primo giro grida «stop» al giro seguente. Siccome sa quando dirà «stop» ha il vantaggio di trovarsi vicino a una casa e così tornare subito nel gioco.		Coni (uno in meno rispetto al numero di allievi)

© UFSPO

© UFSPO

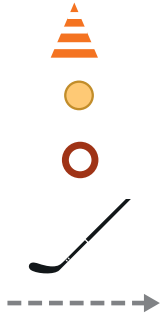
Nel bosco

Una lezione che si articola sui diversi usi del bastone da hockey: come aiuto e attrezzo di allenamento. Inoltre può essere usata l'analogia tra gli alberi e i bastoni. A volte gli alberi sono verticali nel bosco e a volte sono distesi per terra.

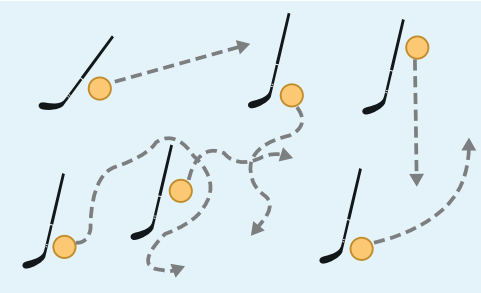
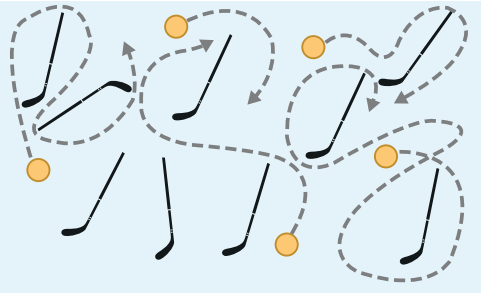
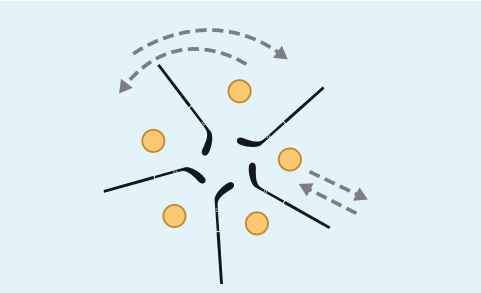
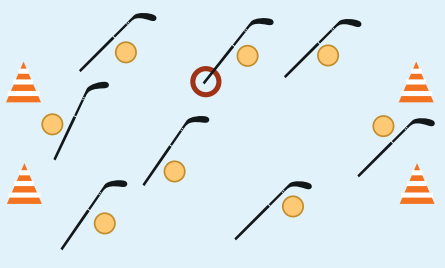
Condizioni quadro
- Durata della lezione: 60 minuti
- Livello scolastico: dal 5° al 6° anno di scolarizzazione
- Livello di apprendimento: avanzati

Obiettivi di apprendimento
- Applicazione di competenze di base come: «agilità», «pattinare in avanti/all'indietro», «passare dal pattinaggio in avanti a quello indietro e viceversa», «capacità di equilibrio», «chassé in avanti/indietro».

Osservazioni: per la parte principale e il ritorno alla calma, ogni allievo ha un bastone da hockey. I bastoni devono essere adatti all'altezza degli allievi. Per questioni di sicurezza, spiegare bene agli allievi che il bastone va sempre tenuto con la pala verso il basso e che bisogna spingerlo sul ghiaccio, eccetto durante qualche esercizio specifico.



		Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Introduzione	20'	**Inversione dei ruoli** B pattina dietro ad A in avanti e liberamente sul ghiaccio. B deve adattarsi ai cambiamenti di direzione di A. Inversione dei ruoli. • Idem, ma B pattina accanto ad A e deve restare sempre alla sua destra («cane e padrone»). Inversione dei ruoli. • Idem, ma A frena e assume una postura che B deve imitare velocemente. Inversione dei ruoli. • Idem, ma è B a guidare il gioco dopo il segnale ottico o acustico del docente (superando A). • A mostra un esercizio / una postura a B su una gamba sola. B lo copia. Inversione dei ruoli. **Specchio** A e B sono uno di fronte all'altro. A fa dei passi veloci verso sinistra, destra, in avanti o indietro. B deve copiarlo in modo speculare. Inversione dei ruoli. • Idem, ma B deve sempre muoversi nell'altra direzione. Inversione dei ruoli. **Cerchio** B pattina in avanti dietro ad A che si sposta su un cerchio (possibile anche in chassé). Al segnale di A, B lo supera. Eseguire un giro completo pattinando velocemente finché entrambi sono nuovamente alla stessa altezza (A pattina lentamente per permettere a B di raggiungerlo). Inversione dei ruoli. **Varianti** • A e B sono uno di fronte all'altro e si tengono per mano. A pattina in avanti in cerchio, B all'indietro. Inversione dei ruoli. • Idem, ma entrambi spingono solo con il piede esterno (chassé). Inversione dei ruoli. • Idem, ma spingere sincronizzati e pattinare su una gamba sola. Inversione dei ruoli. **In gruppo** Tutte le coppie pattinano una dietro l'altra in cerchio aumentando progressivamente il ritmo. Il docente può dare il ritmo battendo le mani.	A coppie	Senza materiale

		Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Parte principale	25'	**Forme di pattinaggio** Tutti gli allievi e il docente hanno un bastone da hockey. • Pattinare liberamente in avanti e fermarsi al segnale. Seguire un ritmo indicato dal docente colpendo il ghiaccio con il bastone. • Idem, ma è un allievo che dà il ritmo. • Pattinare liberamente in avanti sul ghiaccio. Portare i piedi paralleli e scivolare: incastrare il bastone tra l'addome e le cosce all'altezza delle anche (piegare leggermente le ginocchia). • Idem, ma cercare di pattinare in questa posizione e/o eseguire un mezzo giro. **Varianti** • Incastrare il bastone dietro le ginocchia. • In aggiunta, eseguire un movimento predefinito con le braccia.		Bastoni da hockey
		Bosco di bastoni Distribuire liberamente i bastoni sul ghiaccio. Gli allievi pattinano in avanti attorno ai bastoni. **Varianti** • Vedi anche gli esercizi della lezione «Quartiere residenziale». I bastoni sono come le case (coni). • Ogni allievo ha il suo bastone davanti a sé sul ghiaccio. – Superare il bastone lateralmente da sinistra verso destra e ritorno, ripetere l'esercizio. – Pattinare in avanti da un'estremità all'altra del bastone e ritorno pattinando all'indietro. – Fare 10 giri del proprio bastone. – Pattinare il più velocemente possibile da un'estremità all'altra del bastone, e ripetere. Alla fine frenare brevemente e girare.		Bastoni da hockey
		Stella I bastoni sono disposti a forma di stella con la pala verso il centro. Gli allievi si dispongono negli spazi tra un bastone e l'altro e li scavalcano di lato (sinistra) uno dopo l'altro. • Idem, ma al segnale tutto il gruppo cambia velocemente direzione. • Pattinare all'indietro su una certa distanza prima di tornare verso il bastone pattinando in avanti. • Idem, ma prima di tornare ogni allievo ruota su se stesso due volte. • Pattinare in chassé in avanti attorno ai bastoni (i bastoni simboleggiano la forma del cerchio). • Idem, ma in posizione raggruppata o su una gamba sola, alternando destra e sinistra. • Idem, ma al segnale del docente frenare, girare a destra e continuare in chassé indietro. • Idem, ma svolgere salti sui due pattini con mezza rotazione sul cerchio (passare solo dal pattinaggio in avanti a quello indietro).		Bastoni da hockey
Parte finale	15'	**Hockey con anelli** Invece di usare il disco, si gioca con degli anelli di gomma. Gli allievi tengono il bastone al contrario (pala fra le mani), infilano l'altra estremità all'interno dell'anello per spostarlo sul ghiaccio e passarlo ai compagni. Sono possibili diverse forme di giochi a squadre.		2 porte (porte ufficiali o coni) Anello di gomma (ca. 10 cm di diametro) Bastoni da hockey o da ginnastica

© UFSPO

© UFSPO

Il mio primo programma libero

Nel pattinaggio artistico, durante le gare bisogna presentare un programma che è valutato dai giudici di gara e da una giuria tecnica. Nelle grandi competizioni nazionali e internazionali i pattinatori presentano sempre due programmi: uno corto, che consiste in elementi predefiniti, e uno libero dove ognuno sceglie gli elementi che desidera mostrare, La seguente lezione mostra come organizzare una lezione durante la quale i partecipanti possono creare e presentare un breve programma libero con le sequenze di movimenti apprese.

Condizioni quadro

- Durata della lezione: 60 minuti
- Livello scolastico: dal 3° al 6° anno di scolarizzazione
- Livello di apprendimento: principianti con buone basi

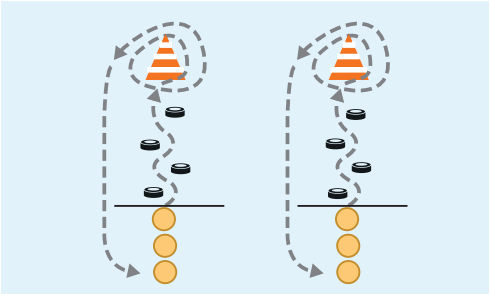
Obiettivi di apprendimento

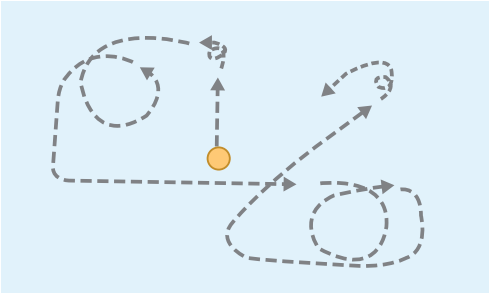
- Creare una sequenza fluida con gli elementi appresi.
- Ricordarsi una sequenza semplice di movimenti.

Osservazioni: è importante che tutti abbiano spazio a sufficienza e che nessun ostacolo si trovi sul ghiaccio. ghiaccio, perché a seconda della loro età, i bambini non riescono a concentrarsi sul compito da svolgere e anche sulle persone o sugli oggetti presenti sul ghiaccio. Si consiglia di usare una musica con un ritmo orecchiabile e non troppo elevato.

Varianti

- **Facile:** concatenare elementi conosciuti e noti in una sequenza semplice senza movimenti delle braccia e senza musica.
- **Medio:** concatenare elementi conosciuti e noti in una sequenza semplice con semplici movimenti delle braccia e a ritmo di musica.
- **Difficile:** creare una sequenza con elementi noti, completata da creazioni individuali con movimenti delle braccia articolati e una posizione iniziale e finale a ritmo di musica.

		Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Introduzione	10'	**Risveglia il corpo** I bambini sono disposti in cerchio a una certa distanza gli uni dagli altri. Al segnale del docente, toccano con le mani le parti del corpo nella sequenza seguente: braccia, testa, petto, pancia, cosce, piedi. Per farli accovacciare il docente chiede loro di toccare il ghiaccio con le mani. Ripetere la sequenza aumentando progressivamente la velocità e nominare la rispettiva parte del corpo e il ghiaccio. **Varianti** • Chi riesce a svolgere la sequenza più velocemente? • Gli allievi presentano il loro programma a turno.		Senza materiale
	10'	**Slalom** Su una larghezza della pista di ghiaccio sono disposti due slalom. Formare due gruppi che si dispongono dietro ogni slalom. Alla fine di ogni slalom c'è un cono. Gli allievi fanno lo slalom eseguendo un determinato compito. Alla fine dello slalom aggirano il cono e al ritorno, previsto accanto ai coni, devono assolvere un altro compito (v. Percorso, pag. 13).		Materiale per slalom (coni, dischi, o altro)

		Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Parte principale	30'	**Sequenza di movimenti** Il docente mostra tutta una sequenza di movimenti. Poi suddivide la sequenza in singole parti e gli allievi le imparano una alla volta imitando il docente. Verificare in continuazione che gli allievi abbiano capito le traiettorie e la sequenza dei movimenti. Non appena la sequenza è memorizzata, suddividere gli allievi in coppie e invitarli a personalizzarla aggiungendovi dei movimenti delle braccia. In seguito ogni allievo ripete da solo la propria sequenza. Dopodiché introdurre la musica spiegandone il ritmo in base alla sequenza. Gli allievi si esercitano a ritmo di musica. **Elementi adatti** Pattinare in avanti/indietro o/e in cerchio, posizione raggruppata, forme di pattinaggio su una gamba sola, chassé in avanti/indietro, diverse rotazioni su due piedi, piccoli salti, posizioni, eseguire una piroetta sulla punta dentata, movimenti delle braccia. Offrire la possibilità a ognuno di proporre le proprie idee.		Musica Impianto stereo con casse acustiche Descrivere su un foglio il programma
Parte finale	10'	**Showtime** Gli allievi mostrano agli altri il loro programma. Gli spettatori (ovvero chi non esegue il programma) valutano l'esibizione di ognuno su una scheda.		Schede per gli osservatori Musica

© UFSPO

© UFSPO

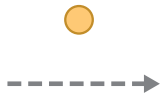
Pattinaggio a squadre

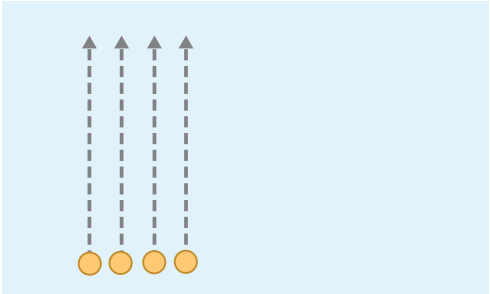
Il pattinaggio su ghiaccio è anche una disciplina di squadra. In gergo, si parla di «Synchronized Skating». Sedici persone eseguono contemporaneamente un programma a ritmo di musica. Non appena le basi del pattinaggio su ghiaccio sono acquisite, gli allievi possono eseguire anche tanti esercizi suddivisi in squadre e questa lezione fornisce delle idee al riguardo. Alla fine è possibile unire i singoli elementi per creare una piccola sequenza in gruppo.

Condizioni quadro
- Durata della lezione: 60 minuti
- Livello scolastico: dal 5° al 6° anno di scolarizzazione
- Livello di apprendimento: avanzati

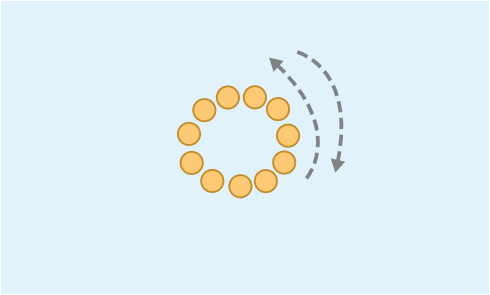
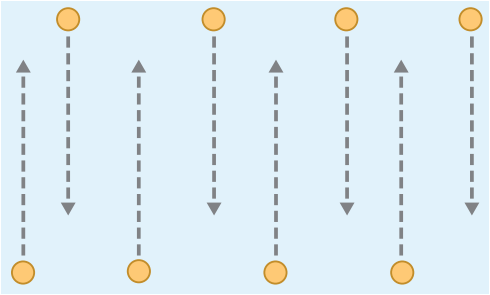
Obiettivi di apprendimento
- Applicare le nozioni di base del pattinaggio su ghiaccio in gruppo, tenendosi per mano o per le spalle.
- Presentare quanto appreso durante una breve sequenza di movimenti.

Osservazioni: il docente deve prima di tutto spiegare agli allievi come devono tenersi per mano o per le spalle. Si consiglia di riservare tutta la pista di ghiaccio per questa lezione, che può essere svolta anche con la musica se c'è un impianto a disposizione e se i responsabili della pista lo permettono.



		Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Introduzione	5'	**Calamita** A coppie, pattinare liberamente sul ghiaccio tenendosi per mano. Il docente grida «stop/frenare» e mostra una parte del corpo dove si trova la calamita (p. es. ginocchio, gomito). I partner devono toccarsi in quel punto.		Musica (se impianto a disposizione)
Introduzione	5'	**Selfie** Pattinare in avanti a coppie tenendosi per le spalle, spostarsi eseguendo movimenti sincronizzati (entrambi spingono con la sinistra, poi con la destra). Il docente mostra il segnale per lo stop (senza parlare). I partner frenano e scelgono una posizione da assumere per farsi un selfie fittizio (senza telefonino).		
Introduzione	5'	**Accovacciarsi/cicogna** A coppie gli allievi pattinano su un cerchio uno dietro l'altro in chassé tenendosi per mano. A pattina davanti e dà a B il segnale di accovacciarsi. A e B si accovacciano continuando a tenersi per mano: la mano interna di A afferra la mano esterna di B. Continuano così per diversi metri. Il corpo è leggermente inclinato verso il centro del cerchio. Poi si rialzano entrambi e cercano di mettersi nella posizione della cicogna. Ripetere la sequenza di movimenti diverse volte.		
Parte principale	10'	**Linea** In quattro, pattinare in avanti uno accanto all'altro, tenendosi per mano o per le spalle. Attraversare la pista sulla larghezza da una balaustra all'altra possibilmente eseguendo movimenti sincronizzati. **Varianti** • Al segnale del docente cambiare presa: gli allievi si lasciano le mani e le posano sulle spalle del compagno. • Tenersi per mano, dopo quattro o sei passi frenare, lasciar andare le mani e ripartire insieme (sincronizzati). Una persona del gruppo deve assumere il comando. Ripetere l'esercizio una volta tenendosi per mano, e una volta no. • Idem, ma dopo aver frenato eseguire mezza rotazione e ripartire. • Idem, ma invece di eseguire una mezza rotazione, girare su se stessi, riprendersi per mano (o spalle) e continuare. • Pattinare in avanti sincronizzati, scivolare con i piedi paralleli e insieme piegare le ginocchia per accovacciarsi. Sollevarsi, lasciare le mani, tendere le braccia sopra la testa e assumere la posizione della cicogna. Ripetere l'esercizio diverse volte.		Senza materiale ev. spray colorato per definire le traiettorie

© UFSPO

		Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Parte principale	10'	**Cerchio** Disporsi in cerchio uno davanti all'altro tenendosi per le spalle. La parte anteriore del corpo è rivolta verso il centro del cerchio e gli allievi pattinano in avanti sul cerchio (chassé) in modo sincronizzato, cambiando più volte il senso di rotazione. **Varianti** • Lasciare andare le mani e fare dei piccoli salti a due piedi. • Pattinare tenendosi per le spalle togliere le mani dalle spalle del compagno, frenare, eseguire due salti di lato verso l'esterno del cerchio, poi tornare di nuovo sul cerchio ricollocando le mani sulle spalle del compagno e continuare a pattinare in chassé.		
Parte principale	10'	**Incrocio** Due file di quattro allievi (che si tengono per mano) si posizionano una di fronte all'altra a una distanza di 10 metri. Gli allievi eseguono sei passi in avanti in modo sincronizzato e poi con i piedi paralleli continuano a scivolare. Poco prima di ritrovarsi gli uni di fronte agli altri, frenano e lasciano le mani dei compagni. Gli allievi di una fila fanno un passo a destra. Ogni pattinatore visualizza la sua traiettoria e individua la persona a cui deve passare accanto (a destra). Le due file prendono poi la rincorsa, scivolano con i piedi paralleli e si incrociano secondo lo schema esercitato. Prima di incrociarsi mollano le mani dei compagni per riafferrarle subito dopo. **Varianti** • Mentre ci si incrocia, scivolare su una gamba sola. • Mentre ci si incrocia, assumere la posizione raggruppata. • Nel punto d'incrocio, fermarsi/frenare, eseguire mezza rotazione e poi continuare pattinando in avanti.		
Parte finale	15'	**Sequenza in otto** La sequenza di movimenti inizia dalla balaustra, sulla larghezza della pista. Gli allievi sono uno accanto all'altro e si tengono per le spalle (linea). La posizione di partenza è libera. I partecipanti eseguono sei passi in avanti e poi frenano. A metà percorso tolgono le mani dalle spalle dei compagni e il lato sinistro del gruppo esegue una mezza rotazione. I due gruppi si allontanano avanzando di quattro passi, poi frenano e si girano per ritrovarsi di nuovo uno di fronte all'altro. Gli allievi di ogni gruppo si prendono per mano e pattinano in avanti (in modo sincronizzato), i due gruppi si incrociano, eseguono ancora quattro passi e poi frenano. Gli allievi di ogni gruppo appoggiano nuovamente le mani sulle spalle dei compagni formando un cerchio. Entrambi i gruppi pattinano in cerchio (chassé avanti). Al segnale gli allievi assumono la posizione accovacciata e poi si rialzano prima di proseguire. **Varianti** • Integrare altri elementi e aumentare la difficoltà. • Formare un cerchio con tutti gli allievi presenti. • Dopo diversi chassé in avanti, frenare nel cerchio e con lo chassé indietro pattinare di nuovo in cerchio. • Sciogliere il cerchio e formare di nuovo una linea.	Filmato con spunti interessanti per questa lezione	Musica (se impianto disponibile)

Informazioni

Da scaricare

- Dieci lezioni introduttive di pattinaggio su ghiaccio (G+S Sport per i bambini)

Ringraziamo

- Jessica Moning allenatrice nel Club des patineurs de Bienne per la sua partecipazione alla preparazione delle riprese fotografiche
- Lea-Zoé e Beat (per le sequenze di immagini), Alessia, Elodie, Haylee, Nina e Elias del CP Bienne per il loro impegno nella realizzazione delle fotografie
- e Miriam Loriol, esperta G+S Pattinaggio su ghiaccio, per l'analisi tecnica durante le riprese fotografiche e la scelta delle squenze di immagini

Partner

SVSS·ASEP·ASEF | upi | swiss olympic for the spirit of sport

Impressum

Editore: Ufficio federale dello sport UFSPO, 2532 Macolin
Autrici: Ina Jegher, capodisciplina G+S Pattinaggio su ghiaccio, e Lea Seiler, monitrice G+S Pattinaggio artistico
Redazione: mobilesport.ch
Traduzione: Michela Montalbetti
Foto: Ueli Känzig, UFSPO
Disegni: Leo Kühne
Grafici: Lea Seiler
Layout: Ufficio federale dello sport UFSPO

© UFSPO