Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport. Inserto pratico
Herausgeber: Ufficio federale dello sport
Band: 11 (2009)
Heft: 58

Artikel: Sci di fondo Kids
Autor: Sonderegger, Harry / Kindschi, Regina / Kindschi, Nic
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999084

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Sci di fondo Kids

mobile
inserto pratico

58

UFSPO & ASEF

Lo sci di fondo non è semplicemente una disciplina «macina chilometri». Ma piuttosto uno sport che sollecita contemporaneamente corpo e mente. Le forme a disposizione sono variate e garantiscono esperienze entusiasmanti.

Autori: Harry Sonderegger, Regina e Nic Kindschi
Redazione: Francesco Di Potenza, traduzione: Lorenza Leonardi Sacino
Foto: Nic Kindschi, disegni: Leo Kühne, layout: Monique Marzo

Scivolare sulla neve in mezzo alla natura, sentendo corpo e mente che lavorano. Lo sci di fondo spinge a confrontarsi continuamente con i movimenti da compiere cercando nel contempo la forma ottimale. È questo il mondo di chi lo pratica. E la motivazione la si coltiva man mano, sorretti da sci e bastoni.

Stiamo parlando di un'attività variata di origini scandinave che impegna corpo e mente nella stessa misura e si presta molto bene ad essere introdotta nelle lezioni di educazione fisica. Le possibilità a disposizione dei fondisti sono molteplici. In gara, ci si misura con gli avversari cercando di raggiungere il più in fretta possibile il traguardo lungo un percorso molto irregolare. Le distanze da percorrere sono diverse e ricche di sprint e di tratti di resistenza estrema che durano diverse ore. Lo sci di fondo è anche una fra le specialità che compongono diverse discipline, come il biathlon, la combinata nordica, lo sci-orientamento e il triathlon invernale.

Divertirsi su esili lame

Se ai bambini viene chiesto cos'è lo sci di fondo, spesso evocano immagini di competizioni viste alla televisione. «Si corre velocemente nel bosco uno dietro l'altro, dondolando di qua e di là con fatica.» Ma l'immagine di uno sport individuale, che costringe i corridori ad avanzare in fila indiana è incompleta e ormai superata!

Se i bambini hanno la possibilità di avvicinarsi in gruppo a questo sport le opportunità di arricchimento sono enormi. Lo sci di fondo è una disciplina di tendenza e probabilmente la più completa che esista grazie alle varie tecniche che permettono di avanzare sulla neve. Una tesi questa che risulta dalle funzioni degli strumenti utilizzati. I talloni liberi e il materiale leggero permettono, infatti, un'andatura naturale e senza limiti.

Idee per la lezione

Questo inserto pratico fornisce una visione d'insieme della disciplina e delle idee destinate ai docenti che vogliono praticarla con bambini dai 5 ai 10 anni. La versatilità di questo sport aumenta anche il potenziale della lezione durante la quale possono essere integrati e sfruttati tutti i settori, dalla pedagogia, soprattutto quella esperienziale, fino ai concetti metodologico-didattici e legati alla motricità sportiva. Tutti gli esercizi presentati di seguito possono essere svolti con l'equipaggiamento classico o specifico da skating. ■

L'inserto pratico è un fascicolo allegato a «mobile», la rivista di educazione fisica e sport.
I lettori possono richiedere altri esemplari:
- Fr. 5.–/€ 3.50 (per esemplare)

Le ordinazioni sono da inoltrare a:
Ufficio federale dello sport UFSPO
CH-2532 Macolin
fax +41 (0)32 327 64 78
mobile@baspo.admin.ch
www.mobile-sport.ch

In sintonia con i bambini

Conoscere e rispettare la natura dei bambini è la condizione sine qua non per costruire delle lezioni adatte a loro e al loro sviluppo. Perciò, al centro delle considerazioni seguenti, vi è la conoscenza delle possibilità di sviluppo e delle esigenze fisiche e psichiche che la disciplina impone.

I benefici che i bambini traggono dallo sci di fondo sono molteplici. In primo piano ci sono il piacere di fare movimento, di fornire una prestazione e di progredire individualmente e/o in gruppo.

Verso l'obiettivo finale

Il piacere di fare movimento funge da stimolo in un cerchio virtuoso, perché motiva costantemente a testare e a esercitare, ciò che porta a dei risultati e di conseguenza a rafforzare la fiducia nei propri mezzi, sensazione che a sua volta stimola il piacere di muoversi.

Affinché il cerchio produca dei risultati concreti è necessario che la lezione di educazione fisica sia adattata al livello dei bambini.

Consigli metodologici

- I bambini riescono ad andare con gli sci di fondo prima ancora di essere consapevoli di cosa stiano facendo.
- Imparare è molto più importante di insegnare.
- I bambini non sono dei piccoli adulti, non bisogna dimenticare che vivono in un mondo tutto loro.
- Sfruttare la neve fresca per giocare.
- Evitare le spiegazioni lunghe; mostrare gli esercizi e invitare i bambini a imitarli (devono sempre essere in movimento).
- Parlare utilizzando le immagini, spiegare con delle metafore e muoversi tutti contemporaneamente.
- Coinvolgere i bambini nella scelta dei giochi da proporre; anche i più piccoli hanno delle buone idee e se quelle formulate da loro sono prese in considerazione si divertono ancora di più.
- Scomporre i giochi complessi in più parti e introdurle man mano permette di costruire il gioco adattandolo al livello del gruppo e di evitare lunghe spiegazioni.

Emozioni in primo piano

Lo sci di fondo è una disciplina di progressione, molto esigente dal profilo fisico e psichico. Fattori, questi, particolarmente sollecitati in gara. Nelle lezioni con i bambini l'accento viene invece posto sul gioco e sul divertimento. Con loro, infatti, le riserve emozionali sono molto importanti.

	physis	psiche
energia	**Riserve condizionali** • Stimolare il sistema cardiovascolare • Rafforzare i muscoli • Migliorare la velocità • Mantenere e migliorare la mobilità • La resistenza e la forza sono fattori secondari e migliorano man mano	**Riserve emotive** • Ridere • Divertimento e piacere • Motivazione • Fiducia in sé stessi • Fare nuove esperienze
gestione	**Capacità coordinative** • Equilibrio come base • Esercitare l'equilibrio avanzando sugli sci • Esercitare l'equilibrio scivolando • Esercitare l'equilibrio stando sugli spigoli, ruotando • Il ritmo come sostegno • Muoversi su sillabe e parole • Saper orientarsi in gruppo • Reazioni durante i giochi • Sentire la differenza fra gambe e braccia	**Capacità tattico-mentali** • Imparare • Fornire delle prestazioni • La natura come maestra: insegna meglio del docente ispira dei movimenti • Sviluppare degli automatismi

Ringraziamo gli autori di questo inserto pratico:
Harry Sonderegger è capodisciplina G+S Sci di fondo e docente alla SUFSM
> *harry.sonderegger@baspo.admin.ch*

Regina e **Nic Kindschi** sono docenti di educazione fisica a Davos, esperti G+S e da 20 anni responsabili degli OJ di sci di fondo dello sci club Davos.
> *nickindschi@bluewin.ch*
> *reki@gmx.ch*

Prepariamo i muscoli

I giochi da introdurre nella fase di riscaldamento servono a creare una bella atmosfera, a preparare il corpo e anche a prevenire gli infortuni. Forgiando i primi contatti sociali si possono pure alleviare eventuali paure. Il riquadro in fondo contiene consigli utili per il riscaldamento all'aperto.

Chi sei?

Come? Un troll scende dal grande Nord per conoscervi e vi invita a pronunciare il vostro nome accompagnandolo a un movimento originale. Tutti ripetono il nome e il movimento eseguito sino all'ultima presentazione.
Perché? Gioco, contatti, conoscersi.

Nel bosco di bandierine

Come? I bambini e i cani husky si cercano in un bosco disseminato di bandierine.
Perché? Gioco, contatti, divertimento.
Varianti:
- in coppia, il cane segue la via percorsa dal bambino (anche sotto forma di acchiappino);
- l'husky diventa cane guida: il bambino ha gli occhi bendati e viene condotto per mano.

Il coccodrillo come fa

Come? I bambini ballano sulla canzone «Il coccodrillo come fa» traducendo in movimenti le parole del testo. Il monitore aiuta dando alcune idee.
Perché? Gioco, divertimento.
Testo per la canzone: oggi tutti insieme cercheremo di imparare come fanno per parlare fra di loro gli animali. Come fa il cane? Bau bau e il gatto? Miao. L'asinello? Hi hoo hi hoo. La mucca? Muuuuu. La rana? Cra cra. La pecora? Beee... E il coccodrillo?... E il coccodrillo?... Boh. Il coccodrillo come fa, non c'è nessuno che lo sa, si dice mangi troppo non metta mai il cappotto, che con i denti punga, che molto spesso pianga, però quand' è tranquillo come fa sto coccodrillo?
Osservazione: scegliere la melodia di un'altra canzone e adattare il testo.

Il mago troll

Come? Il troll trasforma tutti con la sua bacchetta magica in un animale o in un personaggio delle fiabe, che può essere riconosciuto da movimenti specifici. Una fata può sciogliere l'incantesimo solo se riesce a indovinare l'animale o il personaggio riprodotto.
Perché? Gioco, tensione, divertimento.
Varianti:
- tutti si muovono liberamente e quando si è toccati ci si trasforma in una scultura di ghiaccio;
- due fate liberano dagli incantesimi disegnando un cerchio con le mani attorno alla scultura.

Riscaldamento all'aperto

I bambini prendono subito freddo, non riescono a concentrarsi a lungo e si distraggono facilmente. Inoltre, se dovesse nevicare o soffiare un forte vento iniziano rapidamente a lottare per «sopravvivere». Ecco qualche proposta utile su come comportarsi in questi casi:
- la neve, la pioggia e il vento offrono delle ottime possibilità di fare delle esperienze positive;
- adattare l'abbigliamento e la lezione alle condizioni meteo;
- nella misura del possibile, i bambini devono stare con la schiena rivolta al vento. In caso di vento molto forte occorre cercare riparo nel bosco o dietro una collinetta;
- aumentare gradualmente l'intensità del riscaldamento sino a raggiungere il livello giusto per iniziare la parte centrale;
- evitare gli esercizi che esigono contatti al suolo con le mani; i guanti si bagnano rapidamente e i bambini rischiano di avere freddo per tutta la durata dell'allenamento;
- il passaggio alla parte centrale va eseguito in modo fluido; evitare fasi di raffreddamento e lunghe spiegazioni!

Discesa del Lauberhorn

Come? I bambini si trovano sul campo da gioco e simulano una discesa del Lauberhorn. L'insegnante conduce il gioco e indica agli sciatori i movimenti da eseguire. Posizione raccolta, in avanti, all'indietro, saltare, sugli spigoli, girare, trasferimento dell'equilibrio, cadere, rialzarsi, spingere con i bastoni, sguardo al tabellone della classifica, giubilare, ecc.
Perché? Riscaldamento, rafforzamento delle gambe, buonumore, euforia.
Varianti:
- simulare una corsa di cavalli;
- raccontare delle storie in movimento (ad es. un pinguino che scia).

Il giocoliere di palloncini

Come? Tutti i bambini gonfiano un palloncino e lo chiudono con un nodo. Cercare di farlo fluttuare in aria toccandolo con la punta delle dita ed evitando di farlo cadere a terra. I palloncini che cadono a terra non possono più volare. Per quanto tempo volano i palloncini?
Perché? Equilibrio, reazione, differenziazione, orientamento.
Varianti:
- due gruppi giocano uno contro l'altro con un determinato numero di palloncini;
- chi riesce a raggiungere l'altro lato con il proprio palloncino?

Ciao!

Come? I bambini corrono liberamente sul campo da gioco e quando incrociano un compagno ruotano sul proprio asse tenendosi per mano o a braccetto. Poi si presentano o rivelano al partner il loro piatto preferito. Al secondo incontro bisogna ricordarsi il nome oppure il piatto preferito del compagno.
Perché? Contatto, riscaldamento, concentrazione.

Parata di palle di neve

Come? I bambini formano una palla di neve e corrono tenendola per mano attorno al campo da gioco. Tenere la palla di neve in equilibrio sulla testa, lanciarla e riprenderla, facendola passare attorno ai fianchi o sotto le ginocchia rappresenta una vera e propria sfida che ai bambini piace cogliere.
Perché? Riscaldamento, abilità, mobilità, creatività.
Varianti:
- in fila gli uni dietro agli altri passarsi la palla di neve con un movimento ondoso, sopra la testa, fra le gambe, in avanti, all'indietro;
- due bambini cercano di passarsi la palla di neve mentre corrono.

Marcia di orsi

Come? I bambini marciano gli uni dietro agli altri rapidamente e poi lentamente, facendo rumore e poi silenziosamente, come dei nanetti e come dei giganti, in avanti e all'indietro, ruotando sul loro asse, ecc.
Perché? Riscaldamento, esperienza di gruppo, contatti sociali.
Varianti:
- a piccoli gruppi tenersi ad un corda;
- imitare altri animali.

Materiale

Per le lezioni con i bambini si raccomanda di utilizzare sci universali con solette a scaglie o trattate con scioline (lunghezza all'incirca come la statura), bastoni sino alle ascelle e scarpe universali con attacchi adatti. Come abbigliamento si consiglia invece una giacca a vento, dei pantaloni leggeri, dei guanti caldi e un berretto.

Risparmia il fiato!

La resistenza è la riserva condizionale centrale di chi pratica lo sci di fondo. Nei primi metri o in salita è richiesta molta forza e nelle staffette la velocità e la mobilità ricoprono un ruolo importante (v. riquadro a pag. 7). Non bisogna però dimenticare che i bambini non possono eseguire degli sforzi per più di 10 secondi, altrimenti restano senza fiato.

Pronti, partenza... cambio di lato!

Come? Due gruppi sono uno di fronte all'altro e partono al segnale. Quale gruppo arriva per primo dall'altra parte del campo?
Perché? Acquisire perfettamente dei movimenti.
Varianti:
- esercitare diversi movimenti, ad es. senza bastoni, con due bastoni, piroetta, ecc.;
- esercitare diverse posizioni di partenza, ad es. all'indietro, da seduti, in ginocchio, ecc.

Staffetta aderente

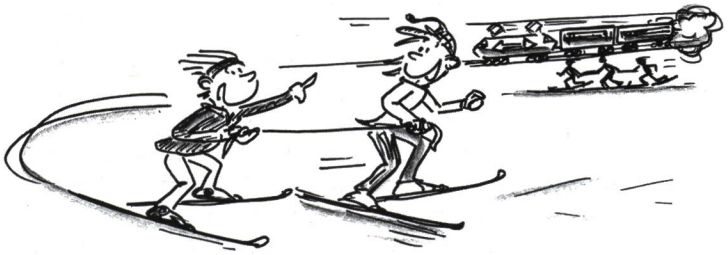
Come? Dei gruppi di tre o quattro sono disseminati sulla pista circolare. La locomotiva fa un giro correndo e aggancia il primo vagone. Locomotiva e primo vagone compiono un altro giro e agganciano un altro vagone, ecc. Quando il treno è al completo compiere un ultimo giro. In seguito il primo vagone si stacca, e così via. Usare una funicella per unire i vagoni.
Perché? Acquisire perfettamente dei movimenti.
Varianti:
- ad esempio sei giri per gruppo, per ogni giro la pausa è concessa ad un solo bambino;
- dopo un giro il primo bambino va a prendere il secondo, quest'ultimo il terzo, e così via.

Trasporti speciali

Come? Formare dei gruppi di tre o quattro persone. Il primo bambino trasporta una pallina da tennis verso il deposito (piatti colorati) e ritorna a mani vuote. Il cambio di concorrente si fa per colpo di mano. Il secondo bambino corre fino al deposito, prende la pallina e la passa al terzo concorrente, ecc.
Perché? Acquisire perfettamente dei movimenti.
Varianti:
- correre attorno ai punti di demarcazione e lanciare all'indietro la pallina;
- adattare la lunghezza del percorso in caso di gruppi eterogenei.

Sfida a dadi – io, tu, noi

Come? Preparare dei dadi speciali scrivendo sui sei lati io, tu, noi. La sfida riguarda due bambini. Il dado indica chi deve compiere un giro di corsa. Assegnazione spontanea dei partner. A chi tocca correre il maggior numero di giri?
Perché? Acquisire perfettamente dei movimenti.
Varianti:
- sfida con dei dadi numerati; entrambi lanciano, perde chi ottiene il numero più basso;
- differenza delle cifre = numero di giri da compiere correndo.



Strappamollette

Come? Ogni bambino ha cinque mollette per il bucato attaccate ai vestiti. Lo scopo del gioco è di rubare il maggior numero di mollette dai vestiti degli altri. Le mollette sottratte devono essere riutilizzate.
Perché? Resistenza, velocità.
Varianti:
- anche come gioco di squadra, ad es. con colori diversi;
- caccia ai nastri con un numero ristretto di cacciatori.

Caccia alla volpe

Come? Una volpe (o più volpi) dissemina su una pista delle orme, delle frecce o altri tipi di segnali (bandierine, ritagli di carta). Al termine del tempo prestabilito, i cacciatori iniziano a percorrere la pista. Chi riesce a trovare la volpe nel tempo prestabilito?
Perché? Resistenza, velocità.
Importante:
- terminato il tempo di ricerca, stabilire un punto d'incontro;
- utilizzare parsimoniosamente bandierine, ritagli di carta, i cacciatori raccolgono il materiale di segnalazione.

Staffetta di carte o puzzle

Come? Formare quattro gruppi. Ogni gruppo ha delle carte di un solo colore nel suo deposito. I bambini si muovono a mo' di staffetta fra il punto di raccolta e il deposito. Le carte vanno messe in fila: 1, 2, 3, ecc. e posizionate con il dorso all'insù. Ricoprire le carte sbagliate oppure riportare al deposito i pezzi di puzzle sbagliati. Chi riesce per primo ad ottenere la giusta sequenza di carte e o a completare il suo puzzle?
Perché? Resistenza, velocità.
Varianti:
- nel deposito le carte sono mischiate; distribuirle per colori e non in fila;
- diversi mazzi di carte sono ripartite in più depositi lontani gli uni dagli altri; chi riesce per primo a procurarsi quattro carte dello stesso colore oppure una sequenza completa?

Doganieri e bracconieri

Come? Da due a tre doganieri sorvegliano la frontiera. I bracconieri cercano di correre oltre il confine senza essere catturati. Chi riesce a farlo il maggior numero di volte in cinque minuti? Chi viene acciuffato deve tornare al punto di partenza e la sua corsa non viene presa in considerazione.
Perché? Resistenza, velocità.
Varianti:
- durante la corsa bisogna prelevare un oggetto dal deposito;
- due gruppi sono al contempo doganieri e bracconieri; chi si ritrova con il maggior numero di oggetti nel proprio deposito dopo cinque minuti?

Sciolti ed elastici

La mobilità viene spesso sottovalutata. Delle ricerche dimostrano che nello sci di fondo la lunghezza dei passi assume una grande importanza. In questa disciplina si esige una cadenza di passi molto lunga, ciò che presuppone la presenza di muscoli sciolti ed elastici.

Per evitare che i bambini soffrano di carenze dal profilo della mobilità è essenziale ridare elasticità alla muscolatura al termine dell'allenamento. Anche il processo di rigenerazione ne trae beneficio. Per allenare la mobilità consigliamo i metodi seguenti: ginnastica, salti, rafforzamento dei muscoli antagonisti, yoga e stretching.

Equilibrio costante

Sugli sci di fondo ci si bilancia costantemente su una gamba sola. Un movimento che sollecita l'equilibrio instabile perché la neve non è una superficie uniforme. Un buon ritmo e la capacità di riconoscere i vari tipi di neve sono pure di grande aiuto dal profilo del senso motorio. Orientamento e reazione sono ugualmente fattori essenziali.

Monopattino

Come? I bambini si tolgono uno sci e si esercitano avanzando come sul monopattino. Chi riesce a scivolare più a lungo?
Perché? Equilibrio costante.
Varianti:
- chi riesce a percorrere l'intero campo da gioco spingendo il meno possibile?
- acchiappino a mo' di monopattino;
- in coppia, tenersi per le spalle e avanzare a mo' di monopattino.

Balletto sugli sci

Come? In coppia, correre con un bastone mantenendo lo stesso ritmo oppure provare ad eseguire delle piccole acrobazie.
Perché? Equilibrio costante.
Varianti:
- uno accanto all'altro correre in modo sincronizzato;
- correre e scivolare uno dietro l'altro (trainandosi);
- su una pista lenta, sollevare una gamba eseguendo un'arabesque.

Giocare a dadi

Come? I bambini devono tirare il dado per determinare i compiti da assolvere durante il percorso. Cercando di padroneggiare gli esercizi si sviluppano svariate forme di movimento.
Perché? Ampliare il repertorio di movimenti.
Compiti:
- slalom;
- risalita in diagonale;
- trampolino;
- passo ventaglio disegnando un circuito a forma di otto;
- salire su un pendio con il passo forbice;
- percorso a zig zag su terreno pianeggiante.

Giorno e notte

Come? In coppia, schiena contro schiena. Uno è il giorno, l'altro la notte. Ognuno corre nella direzione opposta. Dopo circa 10 m si trovano due bandierine che segnalano una linea. L'insegnante racconta una storia e quando pronuncia la parola giorno o notte il bambino che corrisponde a questa parola continua a correre mentre l'altro cerca di toccarlo per segnare un punto all'interno della zona dei 10 metri.
Perché? Reazione e orientamento.
Variante: il gioco può essere svolto anche con altre storie e parole.

Gioco di numeri

Come? Il gruppo si dispone in cerchio e i componenti vengono numerati per tre. Quando il docente chiama ad esempio il numero 1, tutti gli 1 corrono attorno al cerchio in senso orario, fino a quando si ritrovano al loro posto.
Perché? Reazioni, orientamento, acquisire perfettamente dei movimenti.
Varianti:
- al fischio cambiare direzione di marcia;
- due fischi: tutti disegnano un sole sul posto;
- tre fischi: tutti stanno su uno sci solo o avanzano su uno sci.

Staffetta a passi

Come? I bambini si preparano per una staffetta. Il compito consiste nel percorrere un tragitto correndo facendo il minor numero di passi.
Perché? Equilibrio, qualità del movimento, spirito di squadra.
Varianti:
- ogni bambino inizia singolarmente e poi si contano i passi compiuti durante tutta la staffetta;
- tutto il gruppo inizia contemporaneamente; bisogna aiutarsi a vicenda.

Il serpente

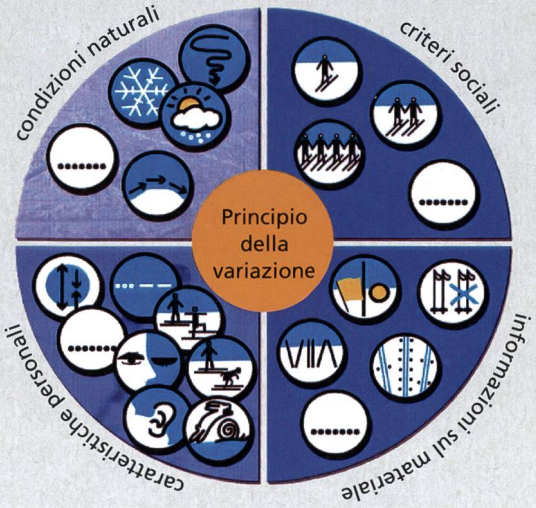
Come? Due staffette in cui sono coinvolti diversi bambini che cercano di formare un serpente numerato. Chi riesce a uscire il più in fretta possibile dal campo da gioco?
Perché? Ritmo, esperienza di gruppo.
Varianti:
- in avanti e indietro girando attorno a un bastone;
- creare degli ostacoli.

Sprint

Come? I bambini eseguono uno slalom parallelo su un terreno pianeggiante. Chi vince? Il tragitto è corto e i paletti sono disposti a breve distanza.
Perché? Abilità, velocità, reazione.
Varianti:
- in coppia (ripartizione spontanea), più manche;
- quattro bambini contemporaneamente, il vincitore ottiene un punto per il suo gruppo;
- i due più rapidi fanno un altro giro.

Il principio della variazione

Ogni esercizio descritto in questo inserto pratico può essere reso più difficile o più facile attraverso il principio della variazione.
Condizioni naturali = segnaletica, condizioni meteorologiche e della neve, pista di fondo e tracce
Criteri sociali = esercizi individuali, a coppie o in gruppo
Caratteristiche personali = con gli occhi chiusi o aperti, accovacciati o sulla punta dei piedi, rapidi o lenti, uno contro l'altro o uno con l'altro, ecc.
Informazioni sul materiale = con o senza bastoni, con uno o con due sci, palle, bandierine, bastoni, diversi tipi di tracce, ecc.



Gioia, esperienze, avventura

Trasmettere gioia, creare delle esperienze arricchenti basate sul movimento e organizzare delle vere e proprie avventure nella natura. Sono queste le priorità dell'educazione infantile. Grazie allo sci di fondo si possono risvegliare delle emozioni positive, in grado di infondere una buona dose di fiducia in sé stessi.

Disegni sulla neve

Come? DI bambini disegnano con gli sci il loro nome o delle figure creative e le mostrano agli altri.
Perché? Nuova esperienza, libertà di espressione.
Varianti:
- indovinare reciprocamente le figure disegnate;
- il gruppo crea un proprio «logo».

Alla cieca

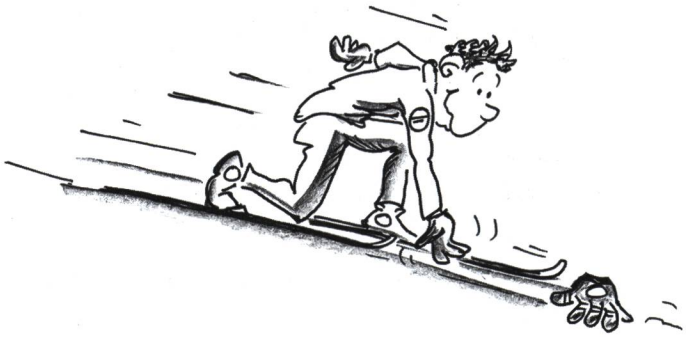
Come? Sono molte le sensazioni che emergono quando un bambino si fa guidare ad occhi chiusi da qualcuno che lo tiene per mano, per il bastone oppure semplicemente a parole.
Perché? Coinvolgere attivamente gli altri sensi.
Varianti:
- correre verso la meta; disporre delle bandierine o dei bastoni e cercare ad occhi chiusi di raggiungerla (il partner controlla e ferma il compagno in caso di pericolo);
- avanzare ad occhi chiusi guidati dal compagno su un pendio leggermente inclinato.

Discesa

Come? Le discese sugli sci di fondo sono occasioni di apprendimento molto interessanti. La velocità è sinonimo di divertimento e riuscire a padroneggiare gli sci in discesa è un ottimo metodo per rafforzare la fiducia in sé stessi.
Perché? Equilibrio su superfici instabili, divertimento, nuova esperienza.
Osservazioni:
- le discese, associate alle risalite, sono un allenamento molto efficace;
- esercitarsi continuamente per migliorare l'equilibrio dinamico;
- allenare anche le frenate.

Variazioni

Come? Gli esercizi in movimento favoriscono le variazioni e permettono di sfruttare a fondo la creatività dei bambini. Si creano sempre nuove sfide e opportunità di apprendimento.
Perché? Equilibrio dinamico, divertimento, nuova esperienza.
Esercizi:
- ripartire il peso equamente su entrambi gli sci, flettere leggermente le ginocchia, spalle rilassate;
- stare in equilibrio dapprima su una gamba e poi sull'altra;
- avanzare introducendo la posizione del Telemark;
- «alzarsi e abbassarsi» e mentre si avanza raccogliere da terra neve, guanti, ecc.
- Treno lumaca in gruppo: posizione spazzaneve con mani appoggiate sui fianchi o sulle spalle del compagno che precede.



Conche e dossi

Come? Avanzare su un percorso fatto di conche e dossi e assorbire le variazioni di terreno con il corpo e con le ginocchia. Gli sci sono sempre a contatto con la neve. Riuscire ad assolvere correttamente questo esercizio è una vera e propria sfida!
Perché? Equilibrio su superfici instabili, divertimento, nuova esperienza.
Varianti:
- variare l'altezza e la distanza dei dossi;
- aumentare gradualmente la velocità;
- in gruppo, in coppia o in tre, gli uni dietro agli altri.

Salto dal trampolino

Come? Volare è il sogno dei bambini, un sogno che il trampolino permette di realizzare. Con questo attrezzo si impara a cadere, a rialzarsi e a conoscere i limiti del proprio equilibrio.
Perché? Coraggio, rischio, entusiasmo, testare i propri limiti, migliorare l'equilibrio.
Importante:
- il trampolino non deve essere troppo alto (20-30 cm sono sufficienti);
- bisogna atterrare in salita;
- lo slancio va effettuato in pianura e in tutta sicurezza.

Giochi di imitazione

Come? Durante una corsa a postazioni nel bosco, il gruppo incontra dei pannelli con le indicazioni sugli esercizi da svolgere. Chi riesce a fare tutti gli esercizi?
Perché? Nuova esperienza, distensione, avventura.
Compiti:
- avanzare come un alce (al trotto);
- serpente – risalire un pendio a passo forbice;
- pista a forma di otto – scendere dalla collinetta in gruppo (uno dietro l'altro);
- pacco espresso – su un percorso circolare consegnare il testimone al corridore che precede e poi proseguire più lentamente.

Wild Parc

Come? In inverno, una breve escursione nel bel mezzo della natura permette ai bambini di fare delle nuove esperienze, di scoprire cose stimolanti (orme di animali, tane o stalagtiti dalle forme più strane).
Perché? Nuove esperienze, distensione, avventura.
Osservazioni:
- non sai mai cosa può succedere;
- le nuove sfide vanno colte;
- è il terreno che insegna come affrontare le discese;
- lo sci di fondo è molto più di un duro allenamento su dei binari.

Slalom

Come? Le discese fra i paletti esercitano un grande fascino sui bambini. La velocità è sinonimo di divertimento e rende anche più sicuri di sé stessi.
Perché? Equilibrio su superfici instabili, divertimento, nuova esperienza.
Varianti:
- slalom a spazzaneve, sollevando gli sci, curvando o facendo carving;
- slalom individuale, in parallelo o uno dietro l'altro con partenze distanziate;
- per risalire si può utilizzare lo ski-lift (piattello).

Totalmente sugli sci

Lo sci di fondo si svolge in piena natura e offre continuamente nuovi stimoli. La scelta del terreno è importante per mettere in pratica la varietà di movimenti propri alla disciplina. Le sfide incitano a testare e le ripetizioni permettono di acquisire degli automatismi. La natura diventa un campo sportivo, un parco giochi, dove i bambini si divertono e aspettano con ansia l'avventura successiva.

Divertirsi in mezzo alla natura

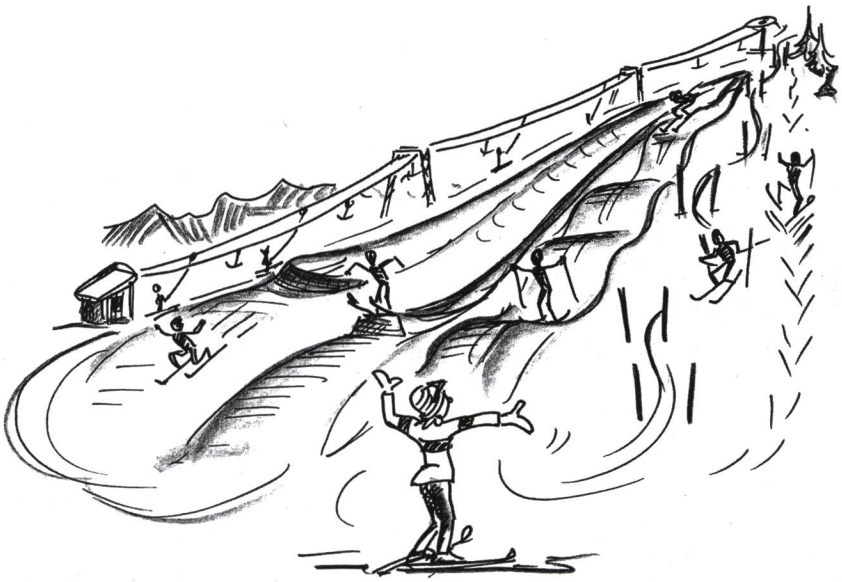
Swiss-Ski fun park
Questo pacchetto mette a disposizione del materiale (100 equipaggiamenti per bambini con sci, scarpe e bastoni e diversi strumenti da utilizzare nei fun parc). La Svizzera offre dei fun parc in oltre 20 luoghi diversi, tutti con monitori specializzati nella disciplina dello sci di fondo. Oppure potete organizzarne uno nella vostra regione con il materiale di Swiss-Ski.
Informazioni e riservazioni al sito
www.swiss-ski.ch/breitensport/swiss-ski-fun-parcours.html

Swiss Nordic-Day
Da diversi anni l'Associazione delle scuole svizzere di sci di fondo organizza in varie regioni svizzere una giornata informativa gratuita sulla disciplina. Un'ottima opportunità per chi desidera testare uno sport affascinante non lontano dal proprio domicilio. Naturalmente anche i bambini sono i benvenuti.
www.swissnordic.ch

Altre offerte
Sul sito di Loipen Schweiz si possono trovare informazioni sulle regioni a voi più vicine che offrono delle piste di sci di fondo oppure indicazioni più approfondite sulla disciplina.
www.langlauf.ch

Campo di sperimentazione

Su un impianto di skicross, il monitore può occupare tutti i bambini contemporaneamente e mantenere sotto controllo la situazione. In questo caso il suo ruolo sarà piuttosto di coach e di consigliere. I bambini, da parte loro, grazie alla diversità del terreno a disposizione sperimentano un gran numero di movimenti.



Consigli e astuzie

- I bambini imparano in fretta, perché a loro non importa di essere dei principianti.
- I bambini imparano soprattutto imitando le cose che vengono mostrate loro.
- I bambini necessitano di esercizi che offrano loro la possibilità di giocare e testare.

In qualità di monitori o docenti dobbiamo offrire loro un ampio spazio in cui possano sperimentare delle cose da soli. Risparmiamoci lunghe spiegazioni che hanno quale unico effetto di ridurre la concentrazione.

Si parla di tecnica quando i bambini padroneggiano un esercizio.

Giocare e gareggiare

I bambini possono scegliere e variare gli esercizi a seconda delle loro capacità. Si può per esempio optare per singole postazioni oppure per percorsi connessi. La pista di sci di fondo si presta pure perfettamente per svolgere delle piccole staffette e gare.

Un enorme campo da gioco

Un terreno pianeggiante con pendio adiacente è la zona ideale per fare dello sci-cross. La collinetta può essere suddivisa in varie parti per svolgere diversi esercizi: slalom, porte a ponte, conche, piste per risalire in diagonale, piccoli e grandi trampolini, bersagli di frisbee, una linea di partenza e di arrivo, ecc.

Forgiare lo spirito di squadra

Lo sci di fondo è un'attività stimolante per i bambini, anche perché sentono di appartenere ad un gruppo. Le gare a squadre, le staffette e i giochi collettivi motivano e danno la carica.

Palla cacciatore

Come? Cacciatori e conigli sono disposti in un campo gli uni di fronte agli altri. I cacciatori cercano di colpire con la palla i conigli. Quanto tempo occorre ai cacciatori per colpire tutti i conigli?
Perché? Piacere di giocare, gioco collettivo, adrenalina.
Varianti:
- tutti i conigli e i cacciatori si trovano in un campo; i conigli colpiti devono fare un giro supplementare;
- palla cacciatore in due campi; i conigli colpiti passano nell'altro campo e diventano cacciatori;
- i conigli entrano da soli nel campo e quelli colpiti vengono subito sostituiti.

Palla bruciata

Come? Una parte dei giocatori sta all'interno del campo, l'altra si mette in fila a margine del campo. Il primo di questi giocatori lancia la palla nel campo e inizia a correre fino a quando la palla viene bruciata dagli avversari. Se al segnale «stop» il corridore si trova all'altezza di una «casa» può aspettare lì e ricominciare a correre dopo il lancio successivo. Altrimenti viene dichiarato «bruciato» e deve tornare al punto di partenza senza segnare alcun punto. La squadra in campo definisce un luogo in cui «bruciare» la palla. Quante corse riescono a fare i due gruppi?
Perché? Piacere di giocare, effetto sorpresa, adrenalina.

Alasca

Come? Una parte dei giocatori sta all'interno del campo, l'altra invece si mette in fila a margine del campo. Il primo di questi giocatori lancia la palla nel campo e tutta la squadra cerca di correre verso un oggetto e poi fa ritorno. I giocatori nel campo prendono la palla e si dispongono su una colonna dietro la persona che ha preso la palla. Questa viene passata dagli uni agli altri attraverso le gambe divaricate e quando arriva nelle mani dell'ultimo giocatore questi grida «Alasca». Alla parola «Alasca» i corridori si fermano. Quante corse riescono a fare i due gruppi?
Perché? Piacere di giocare, effetto sorpresa, adrenalina.
Variante: entrambe le squadre sono all'interno del campo con due palle. La palla viene lanciata ogni volta dagli avversari. Quale squadra riesce per prima a far passare la palla fra le gambe di tutti i suoi componenti?

Palla prigioniera

Come? Una squadra riesce a realizzare dieci passaggi consecutivi senza far cadere la palla per terra. L'altra squadra tenta di prendere la palla e di passarsela. Dopo dieci passaggi la palla va agli avversari.
Perché? Piacere di giocare, gioco collettivo.
Varianti:
- giocare stabilendo una durata; quanti passaggi si riescono a fare in due minuti;
- giocare con due palle o con un frisbee e una palla.

Palla oltre la linea

Come? Due squadre giocano l'una contro l'altra in un campo con delle porte da slalom. Si segna un punto quando la palla viene posata dietro la linea della squadra avversaria.
Perché? Giocare per stimolare il movimento.
Variante: iniziare senza regole. Quando il gioco è ben avviato introdurre una regola dopo l'altra. Per esempio: dopo tre passi passare la palla. La palla va passata ad un compagno che si trova dietro la linea, il quale poi la posa a terra.

Pallamano

Come? Due squadre composte di cinque giocatori e portieri giocano una contro l'altra. Definire le porte con paletti per lo slalom e l'area di porta con dei piatti colorati. Si gioca su entrambi gli sci con una palla soffice; osservare la regola dei tre passi.
Perché? Giocare per stimolare il movimento.
Osservazione: nel caso di gruppi numerosi introdurre più blocchi, questo evita che troppi giocatori si trovino contemporaneamente sul campo.

Unihockey

Come? Due squadre composte di cinque giocatori e portieri giocano una contro l'altra. Definire le porte con paletti per lo slalom. Si gioca su entrambi gli sci, con bastoni e una pallina da unihockey.
Perché? Giocare per stimolare il movimento.

Calcio

Come? Due squadre composte di cinque giocatori e portieri giocano una contro l'altra. Definire le porte con paletti per lo slalom. Si gioca su entrambi gli sci con una softball.
Perché? Giocare per stimolare il movimento.
Osservazione: per migliorare la capacità di equilibrio si potrebbe anche giocare a calcio sugli sci di fondo. Con questo gioco tuttavia si rischia di rompere gli sci, camminando ad esempio su quelli di un compagno che sta per sollevarne uno.

Staffetta biathlon

Come? Diversi gruppi devono percorrere il più in fretta possibile un determinato tragitto. Inizia il primo corridore che poi dà il cambio al compagno per il secondo giro. Lungo il percorso si trova una postazione che prevede il lancio di tre palline da tennis in una camera d'aria di bicicletta. Se si fallisce si deve fare un giro di penitenza. Il numero di giri va adattato alle predisposizioni dei partecipanti.
Perché? Risvegliare il piacere di fornire una prestazione.
Varianti:
- scegliere liberamente la tecnica, oppure imporne una; durante il percorso si possono prevedere dei compiti supplementari;
- biathlon con fucile ad aria compressa.

Staffetta di materiale

Come? Quattro squadre si trovano sulla linea di partenza. Al segnale i primi giocatori corrono il più in fretta possibile su un campo (durata della corsa ca. 10 sec), posa per terra un bastone e torna di corsa verso la sua squadra. Parte il secondo corridore che porta un secondo bastone, il terzo uno sci e il quarto un altro sci. In seguito tutto il materiale va riportato al punto di partenza. Chi riesce a farlo per primo ha vinto.
Perché? Velocità, resistenza, divertimento (togliere e rimettere velocemente l'equipaggiamento).
Variante: scegliere liberamente l'andatura oppure imporne una.

Supporti didattici

Per ordinazioni: www.gioventuesport.ch
- Kindschi, R.; Kindschi, N.: **G+S-Kids «Lezioni introduttive»:** le basi dello sci di fondo, il paese della neve e delle tracce, il paese delle storie, il parco giochi con gli sci, scivolare in equilibrio, il paese dei maghi, delle fate e degli animali, skating - le basi, il circo, olimpiade sugli sci, il fun parc, il parco selvaggio.
- Müller S.; Sonderegger H.: **Sci di fondo, Insegnamento, Allenamento, Competizione.** Opuscolo G+S.
- Dannenberger D.; Friedli D.; Sonderegger H.: **Die Umsetzung des Leistungsmodells im Schneesport.** J+S-Kursleiterbroschüre.

Per ordinazioni: www.perfectskating.com
- Minatti, W.; Lindinger, S.: **Spielend Skaten.** 150 Übungen und Modelle, DVD
- Minatti, W.; Lindinger, S.: **Perfekt Skaten.** Über 200 Videobeispiele, DVD

funivie che muovono

Offerte stagione invernale 2009/10 per le scuole. Prezzi vantaggiosi, insegnamento scolastico e sportivo orientato alla prassi, offerte all-inclusive. Combinare insegnamento e attività sulla neve.

Bergbahnen

Concorso:
Quanti dipendenti lavorano durante la stagione invernale presso gli impianti di risalita nei Grigioni?
Contrassegnare la risposta esatta: ☐ **210** ☐ **2.100** ☐ **21.000**

Tra tutte le risposte esatte pervenute verranno sorteggiate tre classi che vinceranno, per l'intera classe, una speciale e completa giornata informativa e di visita invernale. Possono partecipare al Concorso soltanto i rappresentanti adulti di una scuola. È possibile un'unica partecipazione al Concorso, in merito al quale non viene svolta alcuna corrispondenza.

☐ Inviatemi gentilmente il nuovo opuscolo d'offerta Inverno 2009/2010 «Schule im Schnee» di Bergbahnen Graubünden.

Nome _____ Cognome _____

Scuola _____

Indirizzo _____ NPA / Località _____

Da inviare entro il 30 novembre 2009 a: Bergbahnen Graubünden, Casella postale 17, CH-7083 Lantsch/Lenz

Telefono +41 (0)81 936 61 81, Fax +41 (0)81 936 61 82
info@bergbahnen-graubuenden.ch, www.bergbahnen-graubuenden.ch

Mobile 2009
Da staccare e spedire.

graubünden