Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport. Inserto pratico
Herausgeber: Ufficio federale dello sport
Band: 10 (2008)
Heft: 45

Artikel: Sport sulla neve
Autor: Terribilini, Mauro / Sakobielski, Janina
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999119

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: 03.07.2025

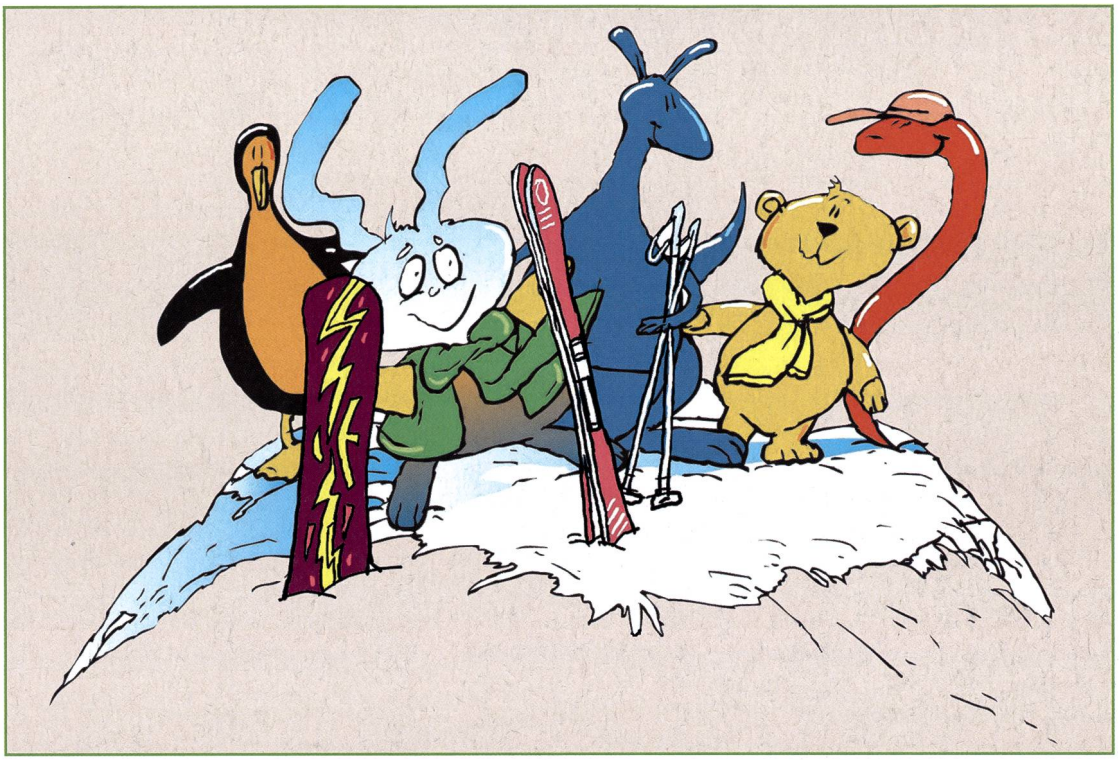
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Sport sulla neve

mobile
inserto pratico

45

5|08 UFSPO & ASEF



L'insegnamento degli sport sulla neve è molto appagante soprattutto per i bambini. Nelle pagine seguenti sono esposti degli esempi con cui il docente può avvicinare i giovanissimi ad uno sport che potrebbe accompagnarli per tutta la vita.

Mauro Terribilini, Janina Sakobielski
Foto: Swiss Snowsports; layout: Monique Marzo

▶ Per l'insegnamento degli sport sulla neve ai bambini, Swiss Snowsports ha sviluppato numerose idee valide prefiggendosi quale obiettivo di realizzare un manuale specifico e completo. Ed è proprio su queste idee e concetti che si basa questo inserto pratico, una versione rivisitata di quella pubblicata nel 2002.

È prestata particolare attenzione alla scoperta e all'acquisizione della tecnica dello sci e dello snowboard; tuttavia molti esercizi proposti si possono adattare anche alle esigenze dello sci di fondo e del telemark.

I bambini non sono dei piccoli adulti

Le pagine iniziali dell'inserto descrivono alcuni principi fondamentali per l'insegnamento ai bambini, mentre la parte pratica presenta le direttive metodologiche per l'apprendimento dello sci e dello snowboard. Le pagine quattro e cinque espongono un esempio per l'insegnamento degli sport sulla neve ai giovanissimi. In seguito vengono presentate le singole «famiglie motorie»: le forme di spostamento, di scivolata e di frenata, le forme di salto, di curve e le forme speciali.

Ai bambini piacciono le favole

La modalità con cui i docenti ideano e trasmettono la materia di apprendimento è molto influente sull'esito dell'insegnamento. Ad esempio le singole «famiglie motorie» sono presentate con una storiella, in cui ad ogni forma corrisponde un simpatico animale. Ogni docente con molta fantasia e creatività può inoltre variare e rendere più difficili gli esercizi a seconda della situazione. //

L'inserto pratico è un fascicolo allegato a «mobile», la rivista di educazione fisica e sport.
I lettori possono richiedere altri esemplari:
- 1 copia (con rivista «mobile»): Fr. 10.–/€ 7.–
- A partire da 2 copie (soltanto l'*inserto pratico*): Fr. 5.–/€ 3.50 (a copia)
- A partire da 5 copie: Fr. 4.–/€ 3.–
- A partire da 10 copie: Fr. 3.–/€ 2.–

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

Bambini in pista

Anche negli sport di scivolamento sulla neve è necessario rendersi conto che i bambini non sono dei piccoli adulti. Di conseguenza l'insegnamento deve adattarsi alle loro esigenze.

▶ I bambini hanno una propria visione del mondo. Il loro sviluppo psicologico si suddivide in varie fasi, che variano tuttavia da individuo a individuo. Inoltre, a differenza degli adulti, essi si sviluppano anche fisiologicamente. Nell'apprendimento motorio l'adulto è in grado di sfruttare alcune capacità caratteristiche di altre discipline, mentre con i bambini si ricorre anche a (più piccoli) bagagli di esperienze legati al movimento. Per contro, il bambino spesso scopre nuovi schemi motori proprio quando calza gli sci o lo snowboard. Per questo motivo, nell'insegnamento degli sport di scivolamento sulla neve, il docente deve prestare particolare attenzione alle caratteristiche fisiche e psichiche del bambino.

Tre concetti per un modello d'azione

Ciò che vale per l'adulto vale anche per il bambino – ma nella giusta forma. I concetti che contraddistinguono l'insegnamento degli sport di neve non sono nuovi, ma è necessario adattarli alle esigenze dei bambini. Qui di seguito presentiamo i tre concetti del modello d'azione.

Il dialogo è al centro dell'apprendimento

Negli sport di scivolamento sulla neve il dialogo è al centro del concetto pedagogico. Per la riuscita dell'apprendimento è fondamentale instaurare un clima di lavoro sereno e piacevole.
Il docente deve identificare il carattere del bambino e adattare l'insegnamento alle sue particolarità.
Questo significa ad esempio:

- I bambini si sentono a loro agio all'interno del gruppo?
- I bambini capiscono quello che dico?
- I bambini hanno freddo?
- Il materiale didattico è veramente di aiuto per la riuscita della lezione?

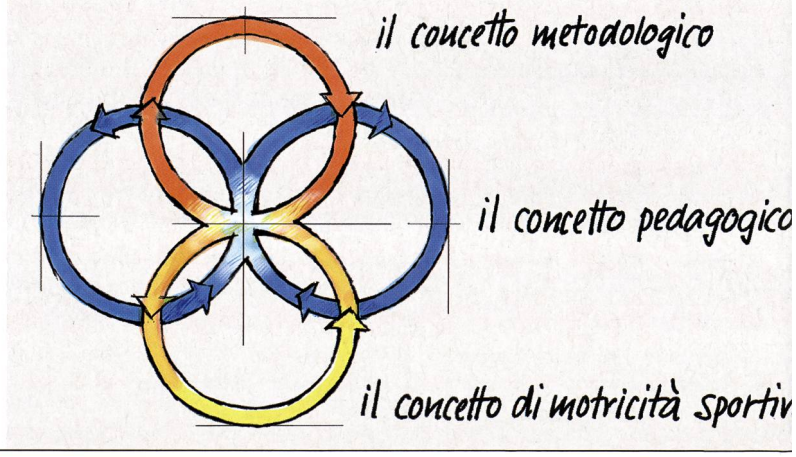
Per stimolare l'entusiasmo

Il concetto metodologico definisce i metodi d'insegnamento che permettono al bambino di superare un corrispondente livello di apprendimento. Questi ultimi, sia per lo sci che per lo snowboard, sono suddivisi in tre fasce denominate Blue, Red e Black League. Ogni League definisce le abilità motorie che il bambino deve acquisire per poter poi passare al livello successivo.

Che cosa devo insegnare?

Il concetto della motricità sportiva indica il contenuto dell'insegnamento. Negli sport di scivolamento sulla neve si parla di famiglie di forme, composte dalle forme di spostamento, di scivolamento e frenata, dalle forme di salto, di curva e dalle cosiddette forme combinate. Per un maestro di sci è indispensabile conoscere la terminologia corretta, tuttavia non ha molto senso utilizzarla con i bambini, poiché sarebbe incomprensibile in quanto troppo difficile. È molto efficace essere in grado di tradurre una terminologia tanto precisa in immagini e metafore. Ad esempio: «scio come un treno sui binari», «chi è capace di imitare la rana?». //

Il modello dell'insegnamento



Il consiglio degli esperti

Nell'insegnamento degli sport di scivolamento sulla neve con i bambini, possono sorgere delle incertezze relative alla programmazione e allo svolgimento della lezione. «Snowli» ci aiuterà a chiarire questi dubbi.

«mobile»: A che età e con quale attrezzo i bambini dovrebbero iniziare la pratica degli sport di scivolamento sulla neve? Snowli: Appena un bambino cammina, corre e salta, dispone automaticamente dei presupposti necessari alla pratica degli sport di scivolamento sulla neve. In genere si consiglia un primo approccio a questo sport all'età di tre anni. Tuttavia, questo suggerimento varia da bambino a bambino a seconda delle premesse individuali.
Per quanto riguarda la scelta dell'attrezzo, è consigliabile muovere i primi passi con gli sci (e perché no con gli sci di fondo). In seguito il passaggio allo sci alpino incrementa le esperienze di scivolamento. La pratica dimostra che i bambini si entusiasmano allo snowboard non prima dei quattro, cinque anni.

Fino a che punto è importante lo sviluppo del bambino?
Ogni fase dello sviluppo del bambino ha una propria caratteristica. I bambini in età prescolastica (dai due ai cinque anni) si stancano velocemente e non riescono a concentrarsi a lungo. I bambini tra i sei e gli otto anni sono spesso alla ricerca di avventure, tuttavia non hanno ancora consolidato l'apparato scheletrico e sono fragili, mentre i ragazzi tra i nove e gli undici anni si identificano sempre di più con i propri compagni. Nell'insegnamento è opportuno prestare attenzione alle caratteristiche psicologiche, fisiche, sociali ed emozionali degli allievi e rendersi conto che queste possono differire anche tra bambini coetanei.

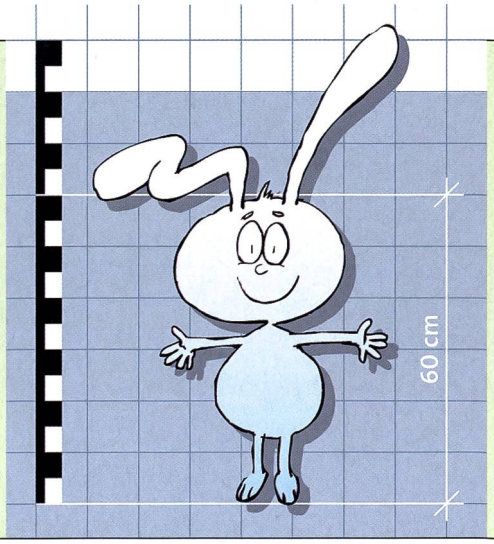
Sulle piste da sci è importante garantire la massima sicurezza. A cosa è utile prestare attenzione?
La sicurezza dei bambini sulle piste da sci è di fondamentale importanza e non da ultimo incide sull'efficacia del processo di apprendimento. Il maestro è responsabile del controllo del materiale, sensibilizza i bambini sulle regole FIS e riconosce per tempo eventuali pericoli. Inoltre deve sempre avere appresso una farmacia, dei fazzolettini, delle zollette di zucchero, la crema solare e un paio di occhiali, guanti e berretto di scorta.

Vorrebbe aggiungere qualcosa di particolare?
Le pause e i momenti di riposo durante l'insegnamento sono molto importanti per i piccoli sciatori. Un bambino dovrebbe poter andare alla toilette almeno una volta sull'arco di due, tre ore. Inoltre una bibita calda per riscaldarsi e un dolcetto da mangiucchiare sono un cocktail vincente per dare al bambino la giusta motivazione per la lezione successiva. //

Chi è Snowli?

▶ Snowli è un simpaticissimo extraterrestre dai grandi occhi blu e dalle lunghe orecchie. È la figura principale del manuale di Swiss Snowsports per l'insegnamento ai bambini. Egli accompagnerà le lettrici e i lettori lungo tutto l'inserto pratico.

Snowli e i suoi amici (l'orso, il pinguino, il serpente e il canguro) porteranno i bambini alla scoperta di incantevoli paesaggi invernali e dei rispettivi attrezzi per scivolare sulla neve.



Snowli si riscalda

Spesso le prime fasi di una lezione sono decisive per il successo dell'apprendimento degli sport sulla neve. Snowli ci offre alcuni utili suggerimenti per la preparazione e per l'inizio della lezione.

Chi sei?

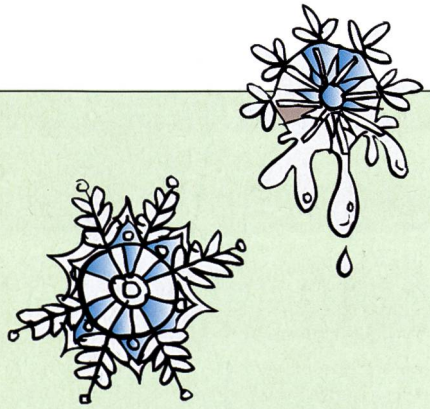
Come? I giochi di conoscenza permettono di instaurare un buon rapporto tra docente e bambino. I bambini scrivono il proprio nome nella neve. In seguito il maestro lancia un oggetto in aria e grida il nome di un bambino. Il bambino chiamato cerca di afferrare l'oggetto, per poi lanciarlo nuovamente in aria pronunciando il nome di un suo compagno. Nel caso in cui i bambini non conoscano ancora bene tutti i nomi, possono chiamare coloro che indossano ad esempio la giacca rossa oppure gialla. Il bambino con la giacca del colore menzionato afferra l'oggetto e dice il proprio nome.

La danza di Snowli

Come? Nella canzone di Snowli vengono menzionati alcuni animali che indicano le singole famiglie di forme tecniche. L'orso raffigura le forme di spostamento, il pinguino quelle di scivolamento e di frenata, il serpente quelle di curva e il canguro quelle di salto.

La corsa degli orsi

Come? Tutti gli orsi si dispongono senza sci in cerchio e si preparano ad un'entusiasmante gara. Controllano la tuta, infilano gli occhiali e adattano la misura del cinturino del casco. Prima di recarsi al cancelletto di partenza, i concorrenti si massaggiano l'un l'altro. Poi via: in posizione di discesa, curvare, saltare, superare conche e dossi, e – oh no – una caduta! «Dai, rialzati che sei quasi al traguardo!»

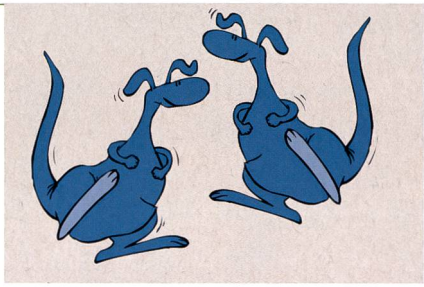


Il riscaldamento deve...

- essere progressivo: il battito cardiaco dovrebbe salire lentamente.
- essere un gioco e stimolare la fantasia. Ai bambini piacciono le storielle e le immagini!
- adeguarsi alle peculiarità dei bambini: se è troppo intenso, sussiste il pericolo che i bambini si stanchino subito e non trovino più la giusta motivazione per la lezione.
- adattarsi al momento della giornata: al mattino la cosa più importante è svegliarsi. Bisognerebbe inoltre evitare l'allungamento passivo dei muscoli.

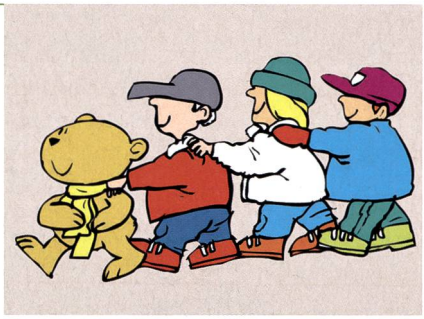
La lotta dei canguri

Come? Snowli, con la sua bacchetta magica, trasforma tutti i bambini in coppie di canguri. Mantenendo l'equilibrio su una gamba, ogni canguro effettua dei saltelli per avvicinarsi al compagno e cerca poi di farlo cadere a terra. Questo gioco è un'ottima forma di riscaldamento, che permette ai bambini di esercitare l'equilibrio e di superare la paura dei contatti fisici.



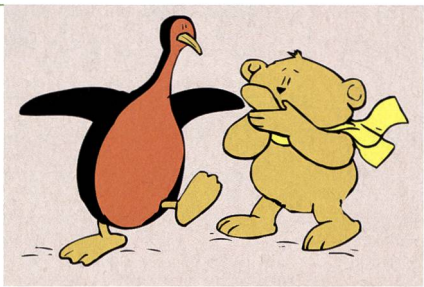
La corsa dei serpenti

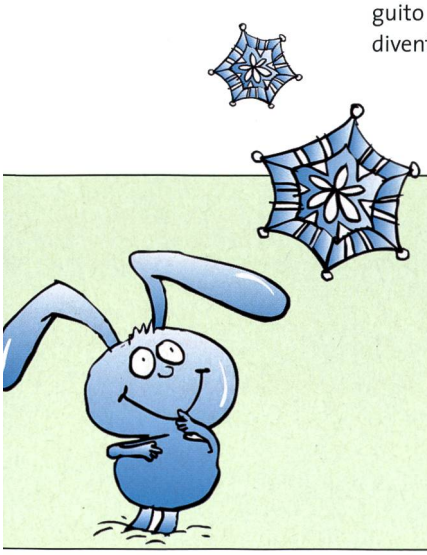
Come? I bambini camminano liberamente cantando tutti assieme una canzoncina. In seguito, uno dopo l'altro appoggiano le mani sulle spalle del compagno fino a formare una lunga biscia, che striscia in tutte le direzioni.



La danza del pinguino

Come? I bambini cantano una canzone: con le mani imitano il becco del pinguino (che si apre e si chiude) e con le braccia simulano il movimento delle ali. In seguito muovono le anche e ballano in coppia. Il balletto diventa sempre più veloce.





Il pianeta neve

▶ Snowli, durante un viaggio nel pianeta neve, incontra un pupazzo di neve (il signor Nasolungo) che gli spiega che cosa è la neve e con che attrezzi è possibile scivolare su di essa: «la grande famiglia degli sport di scivolamento sulla neve è composta dello sci, dello snowboard, dello sci di fondo e del telemark. Quest'ultimo può essere considerato il papà della famiglia.»
Snowli, stanchissimo del lungo ed entusiasmante viaggio che lo ha portato alla scoperta del pianeta neve, si sdraia e si addormenta. Sogna un orso, un pinguino, un serpente ed un canguro che lo guidano e lo appassionano alla pratica degli sport di scivolamento sulla neve.

In pista con l'orso

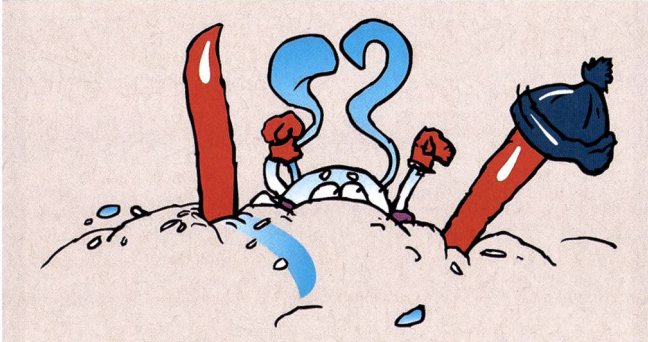
I primi approcci con gli sci sulla neve sono possibili con dei piccoli spostamenti. Ogni movimento in avanti, indietro o laterale implica un dislocamento del peso e una continua ricerca dell'equilibrio.

La marcia degli orsi

Come? Calza gli sci e cammina come un orso. Puoi farlo con oppure senza i bastoni. Se vuoi puoi facilitare il compito attaccandoti ad una corda. Esegui l'esercizio lentamente, in seguito più velocemente.

A quattro zampe

Come? Fissa soltanto un piede allo snowboard e cerca di muoverti in tutte le direzioni. Ora aggancia entrambi i piedi e scopri i modi in cui puoi spostarti. Vai in avanti, indietro, a quattro zampe come un orso, ecc.



L'orso cade

Come? Naturalmente può succedere che anche gli orsi cadano, ma per fortuna la neve è soffice. Come fai a rialzarti? Chi ha trovato il metodo più semplice che non implichi l'impiego di molta forza?

L'equilibrio è tutto

▶ Alcune cognizioni biomeccaniche confermano che il bambino, anche in questo contesto, non è un piccolo adulto.
Ecco tre esempi:

- i bambini faticano a spostarsi su un terreno, anche solo leggermente irregolare perché gli sci o lo snowboard sono molto corti;
- nei bambini il rapporto tra altezza e superficie di contatto con la neve è favorevole per il mantenimento dell'equilibrio. Questo determina una maggiore agilità ad esempio nelle curve a spazzaneve.
- i bambini hanno le gambe molto corte, per cui non sempre riescono ad ammortizzare gli atterraggi dopo un salto. Pertanto, i salti non dovrebbero essere troppo alti e l'atterraggio non deve avvenire su una pista in pendenza.

L'imitazione dell'orso

Come? I bambini (con o senza attrezzi di scivolamento ai piedi) cercano di dare vita e di tradurre in movimenti una storia raccontata dal docente.
Un esempio: il piccolo orso va per la prima volta a caccia. Impara a muoversi lentamente e senza fare rumore per non farsi sentire da nessuno. Si arrampica sui rami e si rannicchia. Di tanto in tanto deve tornare indietro perché il sentiero è interrotto. Giunge il tramonto e il piccolo orso si affretta a rientrare a casa. Ora è notte (chiudere gli occhi) e il piccolo orso, nel buio, si muove a tentoni fino alla caverna, dove ritrova un po' di pace e tranquillità.

Sulle tracce dell'orso

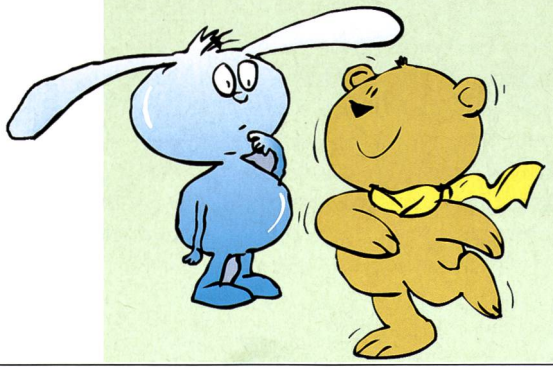
Come? Ogni team è costituito da due orsi. Un orso copia alcuni modi di spostamento proposti dal compagno. «Metti gli sci ai piedi e segui le orme dell'orso. Se vuoi andare in salita fai finta di salire le scale. Siete capaci di disegnare con gli sci un grosso sole sulla neve?»

Il gioco degli orsi

Come? Questo gioco è utile come ripetizione o come controllo dell'apprendimento. L'orso passeggia in un bosco molto fitto alla ricerca di cibo. Ad un certo punto è attratto dal profumo del miele. Le api offrono un po' di miele all'orso, che in seguito ritorna alla caverna. Ma nel tragitto ne combina di cotte e di crude: cammina, corre, inciampa, cade, si rialza e si nasconde. Il maestro domanda ai bambini: chi vuole imitare l'orso mentre si reca alla caverna?

Come un orsacchiotto di peluche

▶ Snowli sognò di uscire dalla casetta. Nasolungo l'aveva proprio vestito bene al punto che faceva quasi fatica a camminare. Si indirizzò verso una foresta; dietro un albero vide un orso che stava facendo strani esercizi: si muoveva su strane assi e, malgrado fosse un animale pesante, non sprofondava. Snowli si fece coraggio e gli domandò cosa stesse facendo.
«Sto giocando con la neve, a volte con degli sci e a volte con lo snowboard. Mi sposto, mi giro, cammino in avanti e indietro! Vuoi provare anche tu?» chiese l'orso.
«E perché no!» rispose Snowli. Provò con gli sci e con lo snowboard! Si divertì un mondo. Giocarono a rincorrersi. Snowli imparò in fretta a scappare e a nascondersi dietro gli alberi! L'orso gli diede tanti consigli, gli spiegò cosa fossero gli sci e lo snowboard. Snowli si sentì lui stesso un piccolo orsacchiotto..



Il pinguino avanza e frena

Per apprendere le forme di scivolamento e di frenata è necessario padroneggiare la velocità di sciata. In questo frangente i bambini imparano a sfruttare la resistenza tra l'attrezzo e la neve.

Il pinguino campione

Come? I bambini dovrebbero acquisire le prime esperienze di scivolamento su un terreno pianeggiante e privo di ostacoli. I bambini, ora dei piccoli pinguini, calzano uno sci, rispettivamente agganciano il piede anteriore allo snowboard e cercano di scivolare sulla neve: sbattono le ali per mantenere l'equilibrio. Il campione sarà il pinguino che scivola più lontano.

Il piccolo pinguino diventa adulto

Come? Il bambino acquisisce ulteriori esperienze di scivolamento su un terreno in leggera discesa che termina con una contro pendenza. Il pinguino ha già imparato dall'orso il modo corretto per risalire un pendio. Ora si prepara e si lancia come un pazzo a valle, seguendo la linea di massimo pendio. Durante la discesa, il pinguino si raggomitola come un nano e si estende come un gigante.

Ferma il pinguino!

Come? Lungo la linea di massimo pendio sono disposti degli oggetti. Durante la discesa il bambino apre gli sci a spazzaneve per rallentare o per fermarsi accanto agli oggetti. È molto importante che il docente utilizzi delle immagini forti per favorire al bambino l'apprendimento del movimento di frenata a spazzaneve.

Il terreno ideale

▶ Una minima resistenza tra lo sci e la neve favorisce lo scivolamento, mentre molta resistenza ne facilita la frenata. I parametri che caratterizzano l'attrito con la neve sono la posizione e la superficie di contatto dell'attrezzo con essa. Nella linea di massimo pendio il bambino riesce e frenare quando posiziona gli sci a spazzaneve o quando la loro direzione si allontana da essa. Quest'ultima tecnica vale anche per la frenata con lo snowboard.
Nelle fasi iniziali dell'apprendimento, la scelta del terreno è importantissima per garantire al bambino la massima sicurezza durante lo scivolamento con gli sci o con lo snowboard. Il terreno ideale comprende una piccola discesa e un arrivo in contro pendenza che rallenta automaticamente il bambino che non riesce ancora a frenare.

La prima risalita con lo skilift

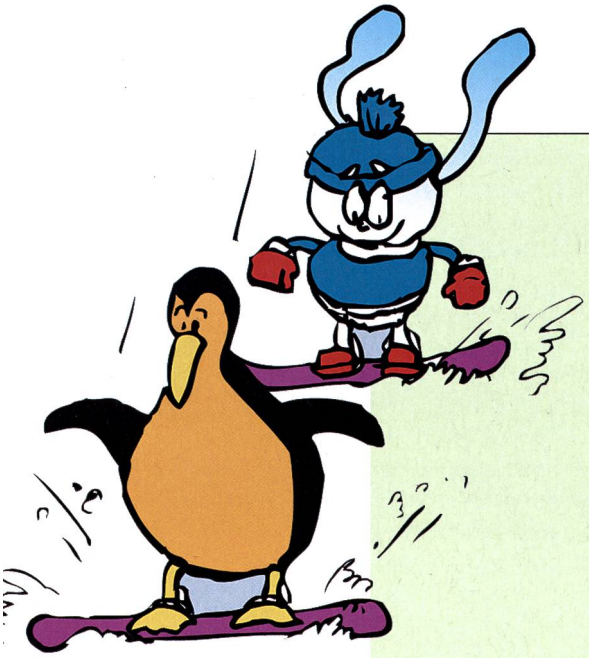
Come? I Ponylift sono gli impianti più adatti ai bambini che per la prima volta si confrontano con la risalita meccanica. Dopo un'entusiasmante salita, finalmente, i bambini possono godersi una bella discesa. Chi vuole riprovare?

L'imitazione del pinguino

Come? Il piccolo pinguino è in cerca di nuove avventure. Vuole sciare sempre più veloce: impugna i bastoni e si lancia in posizione di discesa.
La fantasia non conosce proprio limiti. Durante la discesa egli mima alcuni mestieri e si immedesima in simpatici animali: canta, lancia palle di neve e fa addirittura alcune spiritosissime smorfie.

Il gioco del pinguino

Come? Utile come ripetizione o come controllo dell'apprendimento. Il piccolo pinguino ha trovato un nuovo compagno di gioco. Si danno appuntamento su una banchisa che si presta molto bene ad una discesa in derapata. Purtroppo il nuovo amico si rende subito conto che non è capace a controllare la sua velocità e tanto meno a frenare. Il maestro domanda ai bambini: quale suggerimento si può dare al pinguino affinché egli possa aiutare il suo amico a frenare?



Snowli incontra il pinguino

▶ Ad un tratto Snowli si trovò davanti un bellissimo pendio in leggera discesa. Incominciò a scivolare e prese sempre più velocità: non si fermava più!

Chiuse gli occhi dalla paura e quando li riaprì sentì la velocità diminuire, tirò un sospiro di sollievo, si guardò intorno e... con grande stupore si trovò davanti un pinguino! «Mamma mia che spavento sul momento!»

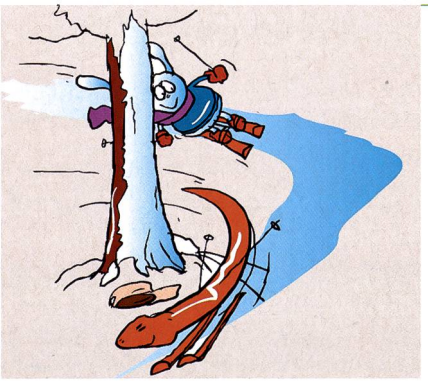
Il pinguino gentilmente lo invitò a seguirlo e gli insegnò a scivolare con gli sci e con lo snowboard, gli fece coraggio e Snowli imparò a sciare veloce e sicuro, padroneggiando anche la tecnica di frenata. Non sempre ci riusciva, ogni tanto cadeva e rotolava, ma per fortuna la neve attutiva le cadute ed era facile rialzarsi e continuare. Il pinguino gli diede tanti consigli e Snowli si sentì lui stesso un piccolo pinguino.

Le serpentine del serpente

La curva parallela nello sci alpino corrisponde al Basic Turn nello snowboard. Esse rappresentano la base per l'apprendimento di tutti gli altri tipi di curve.

L'auto del serpente

Come? I bambini impugnano il volante (un cerchio) e con esso conducono le curve. Chi riesce ad effettuare delle piccole curve? Potete esercitarvi anche in gruppi di due, tre o quattro. Come? Semplicemente disponendovi in una simpatica colonna. Inoltre il maestro può creare un percorso in cui i bambini si esercitano in curve larghe e strette.



La testa del serpente

Come? I serpenti, mentre sciano, girano la testa e guardano in tutte le direzioni. Il corpo e l'attrezzo seguono la direzione dello sguardo e automaticamente i bambini eseguono una curva. Il maestro si posiziona a monte rispetto al bambino e gli indica quando effettuare la curva.

L'uccellino in volo

Come? I bambini si immedesimano in un uccello e sciano con le braccia aperte. L'aquila compie delle curve molto larghe e lente, mentre il passerotto è più veloce e traccia traiettorie molto più strette. I bambini, aumentando la propria velocità e riducendo la convergenza degli sci, passano progressivamente dalla curva a spazzaneve alla curva parallela.

La traccia della curva

▶ I bambini possono curvare con gli sci convergenti oppure con gli sci paralleli. Nella fase di stacco (nello spazzaneve non c'è cambiamento di spigolo, mentre nella posizione parallela degli sci c'è un cambiamento di spigolo) lo sciatore porta gli sci nella direzione della linea di massimo pendio. Nella fase di condotta attiva gli sci si allontanano di nuovo dalla direzione della linea di massima pendenza.
Le possibilità di combinazione dei movimenti per effettuare un cambio di direzione sono parecchie. Il bambino, contrariamente all'adulto, si adatta velocemente a nuove circostanze per superare situazioni a volte difficili. Egli, a dipendenza del momento, si serve di diverse combinazioni di forme e principi di stacco per effettuare la curva nel modo più funzionale. Per cui bisogna rispettare le sue individualità nella scelta della forma di esecuzione della curva a lui più congeniale.

La danza del serpente

Come? Due bambini si prendono per mano e cercano di scendere nel pendio come se stessero danzando e soprattutto senza mai staccarsi.

L'imitazione del serpente

Come? Il serpente affamato è alla ricerca della prelibatissima preda. Osserva alla sua destra e alla sua sinistra. È sempre più veloce e nel contempo più piccolo e compatto, al punto di diventare quasi invisibile. Si ferma un attimino per decidere in che direzione proseguire. Sceglie una pista che gli permetta di effettuare moltissime curve. È un bellissimo slalom!
Il serpente non ha la minima intenzione di fermarsi, per cui decide di risalire con lo skilift alla scoperta di altre piste. Ha addirittura dimenticato di essere a caccia, ma non importa: adesso vuole soltanto sciare, vuole divertirsi.

Il gioco del serpente

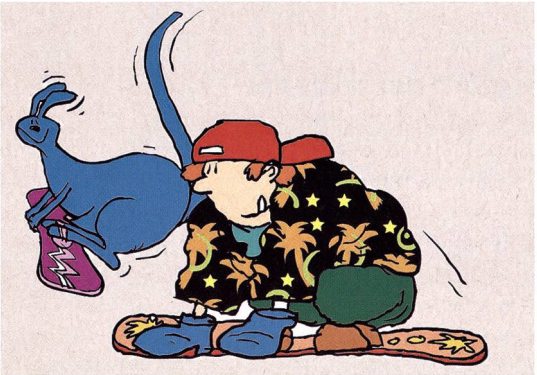
Come? Utile come ripetizione o come controllo dell'apprendimento. Un simpatico serpente è invitato al compleanno di Yo-Yo, il bambino più piccolo della famiglia dei canguri. Entrambi si divertono un mondo, ma quando iniziano l'ultimo gioco sorgono alcuni problemi. L'obiettivo del gioco consiste nel riuscire ad acciuffare il canguro che salta in tutte le direzioni. Naturalmente il serpente non vede nulla perché ha gli occhi bendati. Snowli vorrebbe aiutare il povero serpente che cerca invano di agguantare Yo-Yo. Domanda ai bambini: quali utili indicazioni potete dare al serpente per acchiappare il canguro?

Snowli incontra il serpente

▶ Scivolare, frenare, risalire, scivolare, frenare e risalire di nuovo. Slowli cominciava ad annoiarsi. «Devi imparare a curvare» affermò il serpente attorcigliato ad un ramo vicino alla pista.
«Non sono capace di curvare!» rispose Snowli. Egli guardò verso l'alto e rimase con la bocca spalancata, immobile. «Un, un, un serp...serpent...serpente?» riuscì a malapena a pronunciare.
Ma il serpente era talmente simpatico che in un batter d'occhio lo trasformò in un perfetto campione! Spiegò a Snowli come curvare ed evitare tutti gli ostacoli del bosco senza nemmeno frenare. Curva a sinistra, curva a destra, curva a marcia indietro: che divertimento!
Snowli e il serpente burlone fecero a gara a chi arrivava prima: uno con gli sci e l'altro con lo snowboard e viceversa. Il serpente gli diede tanti consigli e Snowli si sentì lui stesso un piccolo serpente.

Decollare con il canguro

Ai bambini piace moltissimo fare i salti. Il docente può avvicinare i bambini anche molto piccoli a questa entusiasmante abilità, adattando la lezione al loro livello tecnico e scegliendo piste con dei piccoli dossi.



Il salto del canguro

Come? I bambini saltellano sul posto come dei canguri. Chi riesce a toccare il cielo con un dito? Chi riesce a girare su se stesso mentre è in aria? Chi riesce a spiccare il volo mentre scende lungo la linea di massima pendenza?

L'impronta nella neve

Come? Dopo un atterraggio è possibile osservare le impronte lasciate nella neve. I bambini saltano come canguri e poi esaminano l'impronta più profonda e più bella lasciata nella neve.

Il salto dal trampolino

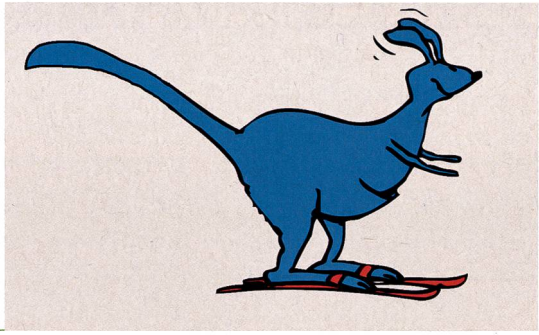
Come? I bambini costruiscono un trampolino e cercano di imitare la tecnica di salto di Simon Ammann. Chi salta più lontano?

Attenti all'atterraggio

▶ Lo scopo di un salto è di raggiungere una determinata altezza o lunghezza. In questo modo è possibile oltrepassare degli ostacoli o compiere bellissime figure acrobatiche in volo. Un salto è composto di tre fasi: stacco, volo e atterraggio. Per la sicurezza dei bambini è importantissimo che il docente presti particolare attenzione al dosaggio della velocità e alla scelta del terreno per l'atterraggio.

Dossi e trampolini

Come? Nel pendio cerchiamo dei dossi o delle irregolarità di terreno che ci possano aiutare a spiccare un salto. Che movimento devo fare per non saltare troppo lontano? Che cosa devo fare invece per saltare molto in alto?

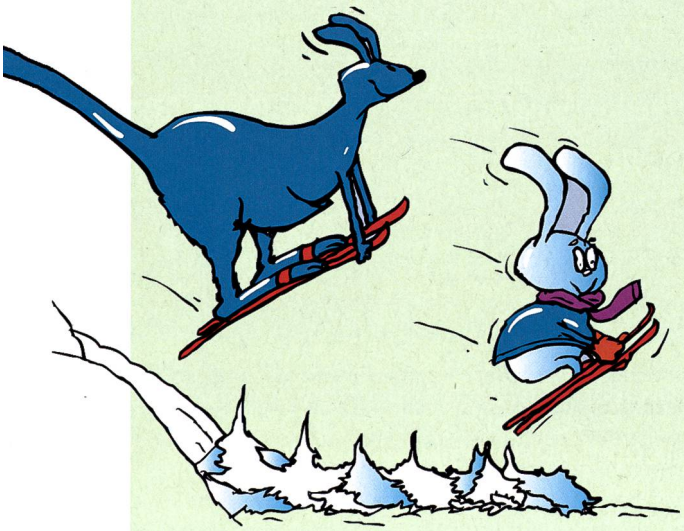


L'imitazione del canguro

Come? Il canguro è partito proprio questa mattina dall'Australia e per la prima volta vede la neve. Ha i piedi congelati e, per scaldarsi, salta in tutte le direzioni, richiamando l'attenzione dei bambini. Essi si danno la mano per formare un cerchio. Sembrano dei piccoli indiani che saltano in mille modi, cantando una canzoncina. In seguito si recano tutti quanti presso l'albero del paese, dove scoprono con meraviglia una montagnetta fatta tutta di neve. Chi riesce a saltare più lontano? Chi è capace di gettare una palla di neve mentre effettua il salto? Inutile dire che tutti i bambini si divertono un mondo.

Il gioco del canguro

Come? Utile come ripetizione o come controllo dell'apprendimento. I bambini hanno deciso di fare una sorpresa al canguro. Hanno appeso alcuni regalini ad un ramo di un albero e il canguro, per acciuffarli, deve spiccare un bel salto. Egli calza inizialmente gli sci e poi lo snowboard, ma purtroppo non riesce ad agguantare tutti i regalini. Che cosa deve fare il canguro per staccare anche l'ultimo regalino dal ramo?



Snowli incontra il canguro

▶ Ad un certo punto, durante una discesa, Snowli aggirò un albero e...si sentì mancare la neve sotto le zampe e si disse: «Ma io non so saltare e nemmeno volare!». Per fortuna riprese subito contatto con la neve e si tranquillizzò. Ma chi apparve improvvisamente davanti ai suoi occhi? Un canguro!
«Ehi piccolo, vuoi imparare a saltare?» domandò il canguro. «Certo, mi insegnerai anche a volare?» rispose Snowli con entusiasmo. «Volare forse no, ma ti farò divertire!»
Il canguro aveva preparato una serie di gobbe di cammello e di trampolini: a Snowli sembrava a volte di toccare il cielo con un dito e, a volte, di saltare talmente lontano da non atterrare mai. Incredibile! Il canguro gli diede tanti consigli e Snowli si sentì lui stesso un piccolo canguro.

Snowli si perfeziona

Ora Snowli crea delle forme molto attrattive e acrobatiche servendosi di quanto ha appreso in precedenza. La sua fantasia è senza dubbio un emulo per i giovani sciatori.

Chi è capace di...?

Come? A dire il vero molte forme acquisite non sono altro che delle combinazioni di forme diverse come ad esempio scivolare e saltare. Il docente assegna un compito ai bambini da risolvere individualmente, in coppia oppure a piccoli gruppi. Ad esempio ai bambini viene chiesto di spiccare un salto mentre effettuano una curva.

L'imitazione di Snowli

Come? Snowli è veramente speciale. È bravissimo anche con i giochi di destrezza. Scivola sulla pancia, gira su se stesso come una trottola e riesce addirittura a sollevare le punte o le code degli sci. I bambini lo osservano stupiti e imitano le sue prodezze. Quando saranno grandi si ricorderanno sicuramente di Snowli e vorranno creare a loro volta delle bellissime combinazioni con gli sci o con lo snowboard.

Il gioco di Snowli

Come? Utile come ripetizione o come controllo dell'apprendimento. Snowli ha acquisito tutto ciò che era possibile imparare. Tuttavia egli vorrebbe creare nuove forme particolari per far divertire i bambini del paese, i quali a loro volta chiedono di potersi trasformare in piccoli Snowli.

La metamorfosi di Snowli

▶ Il suo bellissimo sogno finì e, improvvisamente, si ritrovò nella casetta del villaggio della neve. Faceva caldo. Fuori il pupazzo era tornato immobile come il suo naso a carota. Snowli si stiracchiò e si sentì strano. Molto strano. Si mise a sedere ed ebbe la sensazione che il suo corpo era diventato più robusto. Spostò la coperta e vide che le zampette erano diventate blu e così robuste che sembravano quelle di un canguro; la parte superiore del corpo era diventata di color arancione e sembrava quella di un pinguino; le braccia, infine, erano diventate gialle, pelose e sembravano quelle di un orso.
Si voltò e vide spuntare dal sederone di canguro la coda rossa di un serpente.
Snowli, nel frattempo, era diventato l'amico dei piccoli campioni del villaggio della neve:

Un paradiso per bambini

Un parco giochi sulla neve dovrebbe permettere ai bambini di riprodurre un fantastico mondo d'avventure, in cui essi si confrontano con nuove abilità motorie e con nuovi attrezzi di scivolamento.

▶ I bambini sono molto sensibili, ricchi di fantasia e soprattutto non stanno mai fermi. Inoltre sono attirati dal lavoro manuale e da tutto ciò che non è astratto. L'ambiente di apprendimento dei bambini deve essere divertente, intrigante e variato. In un parco giochi sulla neve i bambini devono poter provare diversi giochi e sperimentare svariati oggetti. Il terreno deve essere scelto in modo appropriato in modo tale che favorisca un'attività sicura e spensierata.

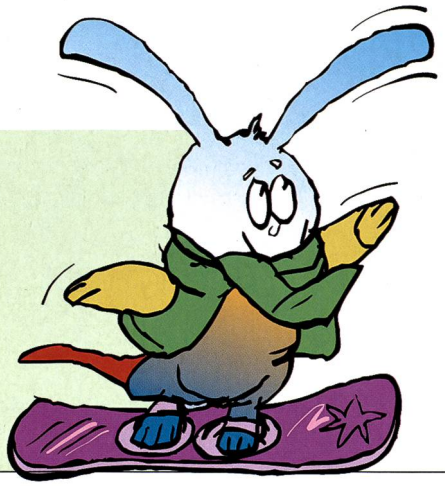
La neve come materiale di costruzione
Esistono innumerevoli possibilità per congegnare e addobbare un terreno adibito all'apprendimento degli sport di scivolamento sulla neve per bambini: un piccolo slalom, alcuni tunnel, delle piccole colline, una pista pedalata, una mini-pipe, ecc. È inoltre molto vantaggioso poter concatenare i singoli esercizi in un percorso. Inoltre ogni postazione potrebbe essere contraddistinta da un colore o da una forma particolare che indica il tipo e il livello di difficoltà dell'esercizio.

Inoltre oggetti come bandierine, palloni, paline, ecc., sono un importante sussidio didattico che facilita senz'altro l'apprendimento. Anche qui la fantasia non ha limiti. //

Per chi vuole saperne di più

▶ Gli esercizi e le illustrazioni sono tratte dal manuale «Dallo Swiss Snow Kids Village alla Swiss Snow League». Il manuale, apparso in lingua tedesca e francese, così come le musiche di Snowli possono essere richiesti al seguente indirizzo:
Swiss Snowsports, Hühnerhubelstr. 95, 3123 Belp.
Tel.: 031 810 41 11,
Fax: 031 810 41 12,
E-mail: info@snowsports.ch,
Website: www.snowsports.ch > shop

riusciva a fare divertire tutti ed era capace di eseguire qualsiasi figura gli si chiedeva. Spostarsi con facilità, scivolare, frenare, curvare e saltare. Inventare «cose matte» era la sua specialità!



funivie che muovono

Offerte delle funivie grigionesi per le scuole. Inverno 2008/2009 con lezioni di sport invernali e scuola a prezzi vantaggiosi.
Con la miglior infrastruttura. Pacchetti convenienti di sport e scuola.

Bergbahnen

graubünden

Wettbewerb: Wieviel Pistenkilometer gibt es in Graubünden?
Bitte richtige Antwort ankreuzen: ☐ 220 km ☐ 2'200 km ☐ 22'000 km
Unter den richtig Antwortenden werden drei Schulklassen ausgelost. Diese erhalten für die ganze Schulklasse je einen speziellen Winter-Schnuppertag mit allem «Drum und Dran». Teilnehmer können nur erwachsene Vertreter einer Schule sein. Es ist nur eine Wettbewerbsteilnahme möglich. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt.

☐ Bitte senden Sie mir die neue Angebots-Broschüre Winter 2008/2009 «Schule im Schnee» der Bergbahnen Graubünden.

Vorname _____ Name _____
Schule _____
Adresse _____ PLZ/Ort _____

Einsenden bis Ende Oktober an: Bergbahnen Graubünden, Postfach 63, CH-7031 Laax

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

Mobile 2008
Bitte abtrennen und zurückschicken.