



G+S-Kids: Introduzione al Curling - Lezione 3

My First Rock

Autore

Sandra Gugolz, Esperta G+S Kids

Condizioni quadro

Durata della lezione	90 minuti
Livello	<input type="checkbox"/> basso <input checked="" type="checkbox"/> medio <input type="checkbox"/> impegnativo
Età consigliata	7 - 10 anni
Grandezza del gruppo	da 8 a 10 bambini
Luogo del corso	Pista di curling
Sicurezza	I bambini sono coscienti del pericolo che possono costituire le pietre lanciate. Mostrare che le pietre che si urtano possono prendere direzioni "incontrollate".

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Migliorare lo sliding, giocare delle pietre nella casa (metà della pista). Sensibilizzare sulla "strada" della pietra che scivola. Introdurre lo spazzolamento.

Indicazione

Attenzione: più pietre si giocano, più ve ne sono sulla pista e maggiore è il rischio di inciampare. Nel limite del possibile, il monitore deve tener d'occhio tutte le piste e rendersi conto velocemente dei possibili pericoli.

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
4'	Benvenuto, pericoli sul ghiaccio Benvenuto I bambini prendono le scope e le soles di sliding. Spiegare ai bambini che le prossime volte dovranno prendere da soli il loro materiale quando arrivano.	Se possibile al caldo, prima di entrare in pista. Presentazione della lezione del giorno. Lasciare che i bambini vadano da soli a cercare le soles di sliding. Aiutate in caso di necessità.	<ul style="list-style-type: none">• Soles di sliding• Scope
1'	Rituale prima di entrare nella sala	"Adesso si comincia!"	
5'	Riscaldamento Numerare per tre i bambini. Tutti gli 1 sono pietre, i 2 scope e i 3 ghiaccio. Il monitore racconta una storia. Ogni volta che, ad esempio, pronuncia la parola 'scopa', tutte le scope fanno i burattini e così via. "La storia della scopa del curling" <i>C'era una volta una scopa che si era messa in testa di cercare il ghiaccio. Per la scopa era molto difficile lasciare le sue amiche scope. Una volta uscita, faceva così freddo che le sue lacrime d'addio si sono trasformate in ghiaccio prima di cadere per terra, su delle pietre. Dappertutto c'erano delle piccole pietre di ghiaccio. La scopa ha così preso il suo pacchettino. Si fa per dire, perché era pesantissimo a causa delle tante pietre che vi aveva messo dentro.</i>	Dietro le piste, senza scope.	
10'	Scendere sul ghiaccio Fare un'andata e ritorno sulla pista scivolando (questo elemento si ripete ogni lezione per riuscire a passare da una superficie "sicura" a una scivolosa). Ladro di mollette Ogni bambino riceve tre mollette da bucato e se le attacca bene in vista sulla sua giacca. La caccia alle mollette può cominciare. Si può rubare al massimo una molletta alla volta. Chi riuscirà a sottrarne il maggior numero?	Come di solito scendere sul ghiaccio utilizzando l'Hack Delimitare una superficie di gioco "sicura".	Chi lo desidera, può utilizzare la scopa Mollette da bucato (la scopa viene lasciata dietro la pista)

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Sliding Ripetere e mostrare lo sliding corretto, con la scopa appoggiata di traverso sul ghiaccio. Ricordatevi di chiedere ai bambini di mettersi sulle linee laterali della pista, solo così potranno vedere l'esercizio. Non dimenticare il ritmo: IN AVANTI – IN ALTO – INDIETRO - E SPINGERE	Dopo aver assistito alla dimostrazione, i bambini ripetono lo sliding per 2-3 volte con la scopa appoggiata di traverso sul ghiaccio. (Un monitore può senz'altro piazzarsi tra due piste e fare giocare alternativamente a destra e a sinistra).	Scope
12'	Sliding con la pietra IN AVANTI – IN ALTO – INDIETRO - E SPINGERE	 Lasciare esercitare i bambini. L'obiettivo è la casa Cherry (su metà della pista).	Scope
5'	Raccogliere le mollette da bucato (Esercizio di riscaldamento)	Mentre i bambini continuano ad esercitarsi, spargere il maggior numero possibile di mollette nell'altra metà della pista. Poi chiedere ai bambini di radunarsi sulla Hogline. "Pronti-partenza-via"! Chi riesce a raccogliere più mollette ha il diritto di prendere qualcosa nella scatola delle caramelle.	<ul style="list-style-type: none"> • Molte mollette (si trovano a poco prezzo all'IKEA, ad esempio) • Scatola di caramelle
10'	Esercizio di spazzolamento Tutti i bambini spazzolano lungo una linea.	Mostrare il modo corretto di tenere la scopa e come si spazzola (spiegazioni brevi!). Nel frattempo il monitore gioca una pietra per due bambini, che tentano di seguirla ed eventualmente di spazzolare.	Scope
20'	Short Curling Giochiamo a curling!	Elementi conosciuti dello Short Curling. Se c'è abbastanza tempo, giocare due End...	Giocare senza soole di sliding

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
4'	Riordinare il materiale (Lasciare la sala in ordine!)	In generale, le pietre Cherry devono essere tolte dal ghiaccio. I bambini aiutano, ma non devono sollevare le pietre dal ghiaccio!! Dopo l'uso le scope devono essere pulite.	
3'	Hook-ups (Brain Gym esercizio secondo Denninson) Questo esercizio d'energia attiva, tra le altre cose, il cervello, associa i due emisferi del cervello e rilassa il corpo e la mente.	Stare comodamente in piedi. Incrociare le gambe, allungare le braccia in avanti, appoggiare l'uno contro l'altro il dorso delle mani e incrociare le dita. Girare le braccia verso il corpo. Chiudere gli occhi, aspirare, inspirare. Circa 1 minuto. Staccare le dita incrociate e tenere le estremità delle dita l'una contro l'altra. Respirare profondamente ancora per 1 minuto.  Immagine: www.new-oceans.co.uk/new/education/braingym.htm	
5'	Discussione finale e anticipazione del programma	Feedback e anticipazione della prossima lezione.	
1'	Rituale d'arrivederci	"...e arrivederci!"	