PIANO DI ALLENAMENTO · HOCKEYSCHULE | FASE F1/F2

San Nicolao

Forma caratteristica: Pattinare in modo dinamico ed agile

ELEMENTO CHIAVE / ACCENTO	GRUPPO TARGET E FASE
San Nicolao	**Hockeyschule (Fase F1/F2)**

Quadro pedagogico e obiettivi

Descrizione dell'obiettivo

I bambini scoprono lo scivolamento e lo slittamento su due gambe sul ghiaccio e acquisiscono sicurezza in modo ludico. Attraverso numerosi cambi di direzione, sperimentano quanto possono essere agili e scattanti sul ghiaccio.

Teachingpoints

- Tenere entrambi i pattini dritti sul ghiaccio, senza piegarli verso l'interno.
- Posizione di hockey: postura stabile «come seduti su un pony», il corpo è in tensione.

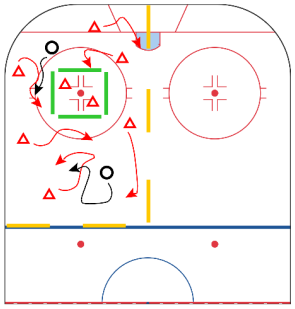
Domande di sviluppo

- Come riesci a fuggire velocemente dallo Schmutzli senza farti prendere?
- Quali possibilità hai per rendere più difficile allo Schmutzli acchiapparti?

INTRODUZIONE (8 MIN.)

Schmutzli, il maldestro

Forma introduttiva

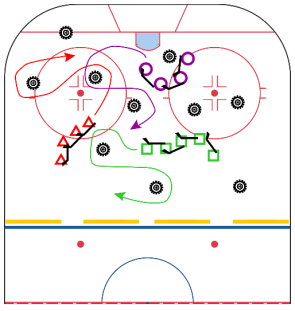


Forma di base	Al centro della zona si trova un recinto per gli asinelli di San Nicolao (quadrato delimitato da tobleroni). San Nicolao affida a Schmutzli il compito di dar loro da mangiare prima di andare a dormire. Schmutzli, però, essendo maldestro, si accorge di aver lasciato aperto il cancello: tutti gli asinelli sono scappati. Ora Schmutzli deve riprenderli tutti. Quando un asinello viene preso, deve tornare nel recinto. Gli altri asinelli, però, non sono sciocchi e possono liberare quelli catturati stringendo loro la mano.
Più facile	Ingrandire il recinto e impiegare un solo Schmutzli, in modo che gli asinelli abbiano più tempo per scansarsi.
Più difficile	Impiegare due Schmutzli contemporaneamente oppure rimpicciolire il recinto, così da lasciare meno spazio di fuga.

RITORNO ALLA CALMA (8 MIN.)

Il grande corteo

Gioco finale

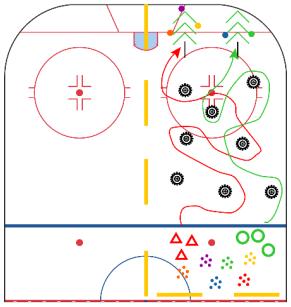


Forma di base	Per concludere si svolge il grande corteo. C'è tantissima gente, è tutto molto stretto. Diversi bambini pattinano in fila indiana. Il primo bambino si cerca un varco attraverso la folla (pneumatici). Quale gruppo arriva più lontano senza perdersi?
Più facile	Disporre meno pneumatici e lasciare più spazio tra di essi, in modo da trovare più facilmente un varco nella folla.
Più difficile	Disporre più pneumatici e più ravvicinati, e aumentare la grandezza del gruppo, così da rendere più difficile mantenere la coesione della colonna.

PARTE PRINCIPALE (4 POSTI, 40 MIN.)

Addobbare l'albero di Natale

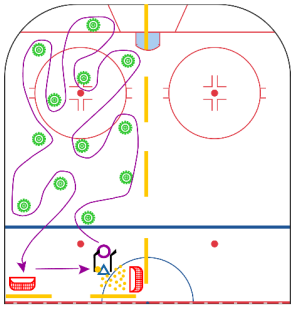
Posto 1



Forma di base	Si disegna sul ghiaccio con un pennarello un albero di Natale. Al centro del salotto ci sono mobili sparsi ovunque (pneumatici). Sul lato opposto all'albero di Natale, i bambini sono pronti con le decorazioni, ad esempio palline o glitter (materiale vario). I bambini devono aggirare i mobili (pneumatici) per raggiungere poi l'albero di Natale. Una volta arrivati all'albero, possono appendere la propria decorazione dove preferiscono. Chi ha addobbato l'albero più bello?
Più facile	Disporre meno mobili (pneumatici) e permettere un percorso più diretto verso l'albero di Natale.
Più difficile	Disporre più mobili (pneumatici) a slalom oppure far trasportare la decorazione solo scivolando su una gamba sola.

Distribuire i regali

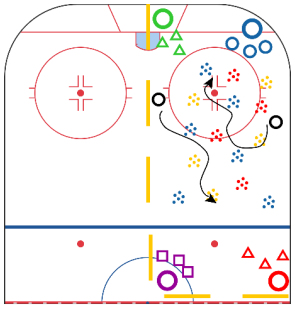
Posto 2



Forma di base	San Nicolao vuole distribuire i regali ai bambini buoni. Per farlo ha bisogno del suo asinello e della sua slitta. L'asinello (1° bambino davanti) tira la slitta (2° bambino dietro) – il bastone viene tenuto rispettivamente con la mano sinistra e destra, il 2° bambino ha un oggetto in mano. Il percorso attraversa il bosco, e qui bisogna fare attenzione a non perdere i regali.
Più facile	Far attraversare il bosco senza ostacoli e accorciare il percorso.
Più difficile	Inserire più ostacoli nel bosco oppure far scambiare i ruoli a metà percorso.

Raccogliere le nocciole

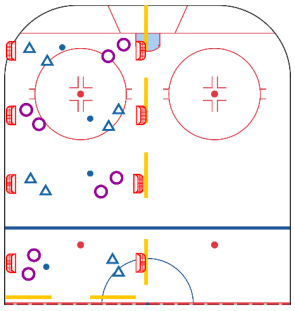
Posto 3



Forma di base	Il sacco di iuta di Schmutzli ha dei buchi, e così perde mandarini, panpepato e nocciole. I bambini cercano di afferrare più leccornie possibile. Ma attenzione, Schmutzli cerca di riprendersi le sue prelibatezze. Se un bambino viene sorpreso mentre le raccoglie, deve lasciar cadere la leccornia e cercarne un'altra.
Più facile	Distribuire più leccornie nel campo e impiegare un solo Schmutzli.
Più difficile	Impiegare più Schmutzli contemporaneamente e rimpicciolire il campo di gioco.

Nascondere i mandarini marci

Posto 4



Forma di base	Purtroppo Schmutzli non ha distribuito solo mandarini buoni, ce n'erano anche alcuni marci. I bambini vogliono sbarazzarsi del proprio mandarino marcio il più in fretta possibile, gettandolo nella pattumiera del vicino. Quest'ultimo, però, non ne è per niente felice e cerca di impedirlo. Chi riesce per primo a smaltire tre mandarini?
Più facile	Disporre più pattumiere e impiegare meno bambini nel ruolo di vicini che impediscono lo smaltimento.
Più difficile	Disporre una sola pattumiera e impiegare più vicini nel ruolo di difensori.

Questa pianificazione dell'allenamento è una bozza. I tuoi riscontri su contenuto, fattibilità e layout sono benvenuti. Contatta direttamente Emanuel Frei: emanuel.frei@sihf.ch