



MANUALE



MANUALE SKI EASY

Edizione tascabile



Curatori: Saša Pišot and Rado Pišot
 Curatore della parte di Scienze della vita: Boštjan Šimunič
 Caporedattore: Tilen Glavina
 Redattori tecnici: Saša Pišot, Alenka Obid
 Design e layout: SportArta
 Editore: Scientific and research center Koper, Slovenia
 Per l'editore: Rado Pišot
 Editore: Scientific and research center Koper, Annales ZRS
 Per l'editore: Rado Pišot
 Stampa: Grafika 3000 doo
 Diffusione: 100 copie
 Sede centrale: Garibaldijeva 1, 6000 Koper, Slovenia
 Numero ISBN:

La pubblicazione è protetta da ©2023 Scientific and research center Koper, Annales ZRS

Gli autori garantiscono la paternità dei contenuti e si assumono tutta la responsabilità dei contenuti pubblicati.

Co-funded by the
 Erasmus+ Programme
 of the European Union



Il Progetto è co-finanziato dalla Comunità Europea. Questa pubblicazione riporta solo il punto di vista dell'autore, e la UE non è responsabile per qualunque uso venga fatto delle informazioni in essa contenuta.

Per motivi di spazio, le forme al maschile usate nel Manuale sono pensate come neutre e quindi applicabili equamente per la parità di genere.





Perchè un altro manuale di sci?

Questo manuale contiene tutti i risultati del progetto Erasmus+ SKI EASY ed è il primo ad offrire un approccio comune all'insegnamento dello sci e degli sport sulla neve. I partner del progetto, assieme all'International Association for Education and Science in Snow Sports (IAESS), hanno sviluppato un metodo che rende più semplice l'insegnamento dei maestri di sci di tutto il mondo e l'apprendimento più efficace e divertente.

Grazie alla APP per il cellulare disponibile in più lingue, inoltre, abbiamo trasferito la teoria nella pratica. Diventare un maestro di sci con il metodo SKI EASY significa una conoscenza più approfondita e un ulteriore passo verso l'eccellenza.

Dove comincia l'apprendimento e il divertimento... inizia **SKI EASY**.

Perchè in formato tascabile?

Perchè sfogliare le pagine e leggere il testo stampato su carta è ancora il modo più facile e più romantico... Il manuale SKI EASY è una sintesi di importanti note e suggerimenti utili a mantenere vivo il tuo sapere quando lavori con principianti negli sport invernali. Tutti i consigli derivano dalla conoscenza scientifica e dall'esperienza pratica degli autori.

Puoi trovare maggiori informazioni sul progetto nelle ultime pagine e sulla website.

Di più sul progetto:



skieasy.eu

Scarica la app:



scansiona per scaricare

Note



Sommario

- 07** Modello didattico unificato
SKI EASY
- 09** Presentazione del Modello didattico
unificato **SKI EASY** (*Rado Pišot, Blaž Lešnik*)
- 14** Risultati del Modello didattico
unificato **SKI EASY** (*Pete Allison, Vanessa Mann*)
- 16** Come renderlo 'EASY'
(*Rado Pišot*)
- 24** Consigli utili per lavorare
in pista:
 - 25** Sviluppo motorio, emozionale,
cognitivo e sociale del bambino
(*Dieter Bubeck*)
 - 38** Quando comincia la lezione
sulla neve (*Rado Pišot, Saša Pišot*)
 - 44** Mitologia e verità – elementi di
fisiologia dei bambini
(*Lana Ružić Švegl*)
 - 54** Che cosa devono mangiare i
bambini quando sciano? Consigli
dietetologici (*Kaja Teraž*)
 - 60** Sicurezza e attenzione
all'ambiente (*Marco Del Zotto*)
 - 64** Lingue e diversità culturali
sulla pista (*Saša Pišot*)
- 67** Referenze,
Presentazione del progetto

MODELLO DIDATTICO UNIFICATO SKI EASY

Il Modello didattico unificato SKI EASY (**UTM SKI EASY**) è un modello semplice per l'acquisizione della competenza sci-motoria. È basato sulle criticità insite nel processo di apprendimento - **l'attivazione delle abilità motorie (MST)** - dove ogni fase è particolarmente importante e richiede molta attenzione durante l'insegnamento. Questi livelli non sono stati identificati e presentati con l'intento di creare una nuova scuola di sci, ma piuttosto per evidenziare similitudini e importanti sovrapposizioni nella metodologia e nella tecnica delle diverse scuole di sci nel mondo.

Curva coordinata

Gestione del
centro di massa

Cambio di direzione / curva

Scioglimento, controllo
della velocità e arresto

Adattamento/competenza

CINQUE LIVELLI PUM SKI EASY

I 5 stadi/attivazioni delle competenze motorie non solo rappresentano una guida importante da seguire, ma anche aprono agli allievi più percettivi e talentuosi la via verso risultati considerevoli. I livelli indicati, che sono qui descritti utilizzando principalmente l'esempio dello sci alpino, possono essere estesi e applicati alla maggior parte degli sport basati sullo scivolamento sulla neve, come lo snowboard, il telemark, lo sci alpinismo.

I 5 livelli del UTM SKIEASY sono spiegati sotto in dettaglio, con le attivazioni delle abilità motorie definite dai seguenti aspetti:

- F** - fisiologico
- B** - biomedico
- C** - controllo della motricità
- D** - didattico

Adattamento/competenza

L'adattamento alle condizioni sociali e fisiche (neve, ambiente, gruppo, compagni, maestro di sci, strumenti didattici, etc..) aiuta a creare un ambiente positivo che incentiva l'apprendimento (soprattutto motorio) e la voglia di continuare ad imparare. Grazie a giochi creati per l'adattamento alla neve, l'intelligenza sociale ed emotiva viene spronata e l'attenzione distolta dai rumori e altre interferenze.

L'individuo si adatta al 'piede più esteso' e sviluppa un senso della distribuzione del peso del corpo su tutto lo sci. Muovendo il centro di massa del corpo a destra/sinistra o avanti/indietro mentre scivola su una lieve discesa, riconosce i cambi di velocità e guadagna controllo sulla velocità degli sci.

Attraverso giochi ed esercizi atti all'adattamento alla neve, gli allievi apprendono e adottano in modo giocoso e rilassato schemi motori approssimativi e una posizione bilanciata (equilibrio dinamico), che sono il prerequisito per sciare in sicurezza. Nasce la consapevolezza dello sci come l'estensione del piede.

L'allievo conosce il nuovo ambiente e, interagendo anche con il gruppo, riesce a compiere i primi esercizi attraverso il movimento e lo scivolamento su una superficie specifica - la neve. Questo processo di apprendimento offre un'esperienza ricca e incentiva ad apprendere nuove abilità motorie. Il metodo d'insegnamento più efficace in questa fase sono giochi motori con un'impostazione didattica.

Scivolamento, controllo della velocità e arresto

Scivolare porta ad una perdita di controllo sul proprio centro di massa e una conseguente paura di cadere. D'altra parte però, sappiamo che lo scivolare fa sentire bene i bambini che amano questa sensazione e la velocità. La sensazione di accelerazione mentre si scende da una pista è un importante esperienza sensoriale per i bambini. Con un approccio graduale e i giochi/esercizi, noi prepariamo gli allievi a superare la paura e a divertirsi. La velocità è anche associata alla sgradevole sensazione di perdere il controllo quando questa aumenta. È importante che i bambini conoscano fin dal principio la loro capacità di fermarsi quando e dove è necessario.

Lo slittamento è l'ideale per i primi cambi di direzione e anche aiuta l'allievo a controllare la velocità. Questo accade grazie all'attrito tra la lamina, lo sci e la neve. Più grande è l'angolo e minore è la velocità. Nello scivolamento, entrambi gli sci sono sulle lamine e si muovono nella direzione prescelta, consentendo allo sciatore di regolare la velocità. Lo sci nella posizione 'a uovo' aumenta l'attrito e porta facilmente ad una frenata controllata.

L'allievo può mettersi con gli sci paralleli, in scivolamento o 'a uovo' e sente di avere il controllo degli sci. Acquisisce anche la capacità di cambiare direzione sulla massima pendenza e di fermarsi nella posizione 'a uovo' alla fine della discesa o in pianura.

Lo scivolamento è alla base dello sci e permette di utilizzare al meglio l'attrezzatura. Un prerequisito per migliorare la performance è una velocità adeguata, che dipende dall'inclinazione del terreno. Il rapporto tra la velocità di esecuzione di alcuni movimenti cambia a seconda delle capacità: uno sciatore meno capace ha movimenti più veloci ma una velocità inferiore, al contrario di uno sciatore più esperto (movimenti più lenti, scivolamento più veloce).

Cambio di direzione / curva

Il cambio di direzione è uno degli elementi cardine in molti sport sulla neve. Per uno sciatore inesperto che si sente sicuro nell'attraversare una pista, la transizione sulla massima pendenza è un problema e la tensione aumenta finché gli sci non sono tornati ad una posizione stabile. La decisione del momento giusto per cambiare direzione e la transizione sulla linea di massima pendenza è importante per la qualità dello stile, fino alla massima performance.

Nello sci, il cambio di direzione possiede diverse caratteristiche biomeccaniche. Queste determinano la velocità di scivolamento e il suo controllo, la larghezza del corridoio di scivolamento, la precisione nel rimanere nella traiettoria decisa e la sicurezza sul percorso prescelto. Per gli sciatori esperti, queste determinano una lotta contro il tempo e hanno un impatto significativo sul risultato.

Acquisire la consapevolezza di cominciare un cambio di direzione è un passo importante per migliorare le capacità motorie necessarie per affrontare le discese. Con esercizi di coordinazione (agilità) selezionati possiamo dare un grande contributo anche prima di andare sulla neve. Il trasferimento motorio (verticale e laterale) consentirà all'allievo di adattarsi più facilmente.

Anche da un punto di vista didattico questo stimolo motorio è molto importante. Quando gli allievi hanno consapevolezza di superare la linea di massima pendenza – aiutati anche in fase iniziale caricando e facendo scivolare gli sci – possono controllare e gestire il movimento, e l'insegnamento può procedere più velocemente e in sicurezza. Si amplia la quantità di nozioni che si possono insegnare, gli esercizi e i giochi.

Gestione del centro di massa

Noi acquisiamo il controllo del centro di massa del corpo dalla nascita. Nella prima infanzia siamo ancora instabili, poi ci stabilizziamo nell'ambito degli schemi motori naturali. La sensazione di sicurezza può perdersi di nuovo per l'effetto delle forze centrifughe sul corpo, come quando scivoliamo sugli sci. Con vari esercizi e giochi possiamo aiutare gli allievi a gestire il centro di massa in modo divertente.

Controllare o giocare con il centro di massa durante lo scivolamento offre agli allievi una nuova dimensione nel curvare che, tra le altre cose, determina anche il controllo della velocità e la larghezza della traiettoria. La qualità e la velocità della sciata, a tutti i livelli, deriva dalla scelta del momento in cui alleggerire lo sci per attuare un movimento circolare sulla linea di massima pendenza, dalla velocità di esecuzione e dal tempo di mantenimento del punto più alto del centro di massa così come dal carico e dal controllo degli sci sulla traiettoria.

Questo insieme di elementi permette un'esecuzione coordinata e armoniosa del movimento e rappresenta anche il modo più razionale per raggiungere un'elevata efficienza con un minor apporto di energia. Però dobbiamo essere consapevoli che per un bambino (prima dei 6-7 anni) questo è un obiettivo difficile se non a volte irraggiungibile.

Nell'insegnamento dello sci, la gestione del centro di massa del corpo è un momento chiave, per tutta la motricità, e apre a nuove esperienze sulla neve. Quando gli allievi capiscono che, alleggerendo gli sci, cambiare direzione è molto più semplice e richiede meno energia, allora la scelta degli esercizi e dei giochi aumenta notevolmente come quella delle dinamiche di insegnamento, della scelta della pista e dell'organizzazione del lavoro.

Curva coordinata

Una curva totalmente coordinata è possibile solo se l'allievo è già capace di padroneggiare tutti gli aspetti sopra indicati /attivazioni delle attività motorie. La curva coordinata è il task più avanzato e viene eseguita correttamente solo quando precisione, velocità di esecuzione, tempistica e ritmo sono corretti. Se l'allievo mette in pratica correttamente il movimento, solo un ambiente naturale vario può dare nuove sfide.

Una curva coordinata richiede un movimento rilassato, morbido, controllato che non è interrotto da movimenti a scatto o non necessari. La sequenza di movimenti del corpo, dai piedi alla testa, forma un tutto omogeneo. Il bilanciamento non è più un problema, e la perdita di equilibrio avviene solo in esercizi più complessi, con maggiore velocità e su terreno difficile. I massimi risultati nella curva coordinata sono determinati anche dalla qualità dell'attrezzatura e dalla qualità della neve e del terreno.

Per compiere correttamente una curva coordinata è richiesto un alto livello di controllo motorio. Il movimento controllato diventa più razionale e preciso, i movimenti richiedono meno energia pur essendo nel contempo più efficaci. Quando gli allievi raggiungono questo livello, possono sciare per diverso tempo senza diminuire l'efficienza.

L'ultimo passo per la completa attivazione delle abilità motorie presenta anche nuove sfide e possibilità per l'insegnamento. In questa fase possiamo lavorare con forme più complesse di apprendimento, di insegnamento e di organizzazione del lavoro. A questo livello di insegnamento diventa molto evidente il numero cospicuo di tipologie di esercizi, che si possono attuare, anche in coppia o in formazione.

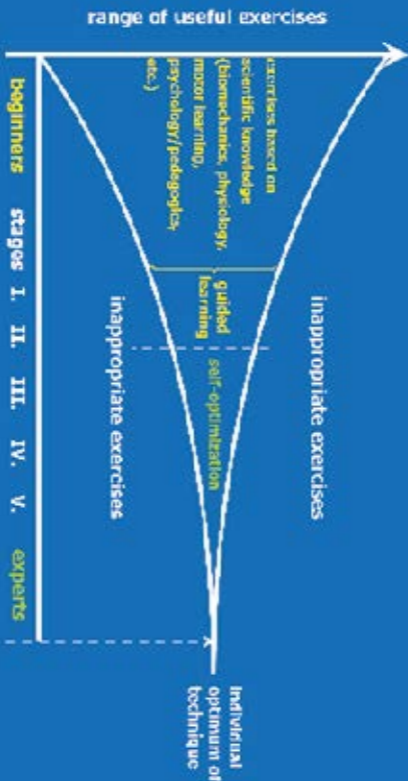
Risultati del metodo didattico SKY EASY

Alla fine di un corso SKI EASY gli allievi sapranno:

- Gestire il centro di massa;
- Fermarsi completamente;
- Cambiare direzione curvando con lo slittamento e/o sci paralleli;
- Controllare la velocità e i movimenti durante la discesa;
- Muoversi e/o scivolare su un terreno piano;
- Affrontare con consapevolezza piste verdi e blu;
- Utilizzare la seggiovia e lo skilift ad ancora in sicurezza;
- Seguire le indicazioni del maestro su come fare gli esercizi e/o applicarle;
- Condividere con il maestro le loro necessità.

The SKIEASY unified teaching model

Model of exercise selection depending on the competence level



Come
rendere
l'appren-
dimento
EASY?



ADATTAMENTO/ COMPETENZA

IMPORTANTE:

Esempi di esercizi si trovano nell'applicazione SKI EASY

Adattarsi a una nuova attrezzatura, scivolare su un pendio innevato, un nuovo ambiente. L'ideale è fare giochi sociali:

- prima senza attrezzatura,
- poi con uno sci,
- con l'altro,
- e poi le racchette che sono un elemento importante.

Giocare in coppie, gruppi di tre etc...

('Re del ghiaccio', giocare a rincorrersi, fare gli aerei...)



SCIVOLATA, CONTROLLO DELLA VELOCITÀ, FERMATA

Dopo la fase di adattamento, i bambini impareranno a scivolare. In questa fase apprendono:

- scivolare dritto giù per il pendio,
- A scendere controllando la velocità frenando (con lo slittamento)
- e fermandosi in sicurezza (in posizione spazzaneve).

Devono imparare come risalire una pista. Il maestro mostra le diverse possibilità e lascia agli allievi la scelta della più adatta a loro.



Discesa diretta:

gli sci si muovono lungo l'asse longitudinale.

Scivolamento laterale:

gli sci si muovono lateralmente.

Modi per risalire una discesa Esercizi:

— **Cammina come un 'pinguino'** (iniziare in piano, fare piccoli passi, sentire gli spigoli nella neve, risalire).

— **Scaletta** (mettere gli sci sugli spigoli perpendicolari alla massima pendenza, risalire a piccoli passi).

— **Risalita a spina di pesce, 'tetto'** (le punte degli sci sono divaricate, le code vicine, le ginocchia piegate in avanti e gli sci posizionati sulle lamine interne. Aiutarsi con le racchette - tenerle unite e metterle dietro la schiena).

Posizione di slittamento o a spazzaneve

Esercizio:

- Posizionamento sul posto (fetta di torta o di pizza, falla più grande, più piccola, slittamento intermittente)
- Posizione e fermata a spazzaneve (vocali da chiamare: IUA-MobAPP)

Insegnare a rialzarsi dopo una caduta:

Metti gli sci perpendicolari alla massima pendenza. Tira le gambe verso il corpo, piegati in avanti, fai forza sulle racchette e alzati, posizionando gli sci sotto il corpo per avanzare.



CAMBIARE DIREZIONE /CRUVARE

Avere e sviluppare la cognizione di come curvare – cambiare direzione, una transizione sulla massima pendenza. Esercizi per superare i problemi legati al passaggio in massima pendenza:

- **forbici** – su un rettilineo, effettuare rapide aperture a forbice a destra e sinistra, rivolti alla salita,
- **guidare un camion** (con un cerchio),
- **bussare alla porta del vicino** (con scopini e coni),
- **teiera** o pulire le punte degli sci (con scopini e coni)



GESTIONE DEL CENTRO DI MASSA

Giochi con il centro di massa, muovendolo da un punto più alto a uno più basso, caricando e scaricando gli sci;

- **Su e giù**, i pantaloni 'che scappano' (un cerchio rappresenta i pantaloni e sciando si catturano i pantaloni, muovendosi su/giù);
- **Il treno** (in coppia, con un lungo palo – una ruota, su una pendenza media si imita il movimento delle ruote di un vecchio treno con le mani/ginocchia su/giù);
- **Saltare con le racchette** – (si fanno scoppiare palloncini virtuali sulla neve: quando scoppiano, ci portano in aria e quindi saltiamo).

Con questi giochi... gli sci gradualmente si avvicinano sempre più alla posizione parallela...



CURVA COORDINATA

Curve perfettamente coordinate senza piantare il bastoncino fino ad arrivare ad uno sci dinamico con curve di raggi diversi.

È un movimento coordinato, rilassato e fluido.

- **Finestre** (busto a valle) – le racchette in mano sono la finestra attraverso la quale guardiamo la valle e facciamo curve parallele.

- **Grissini caldi** – teniamo entrambe le racchette nella mano più bassa e, con il ritmo delle curve, le spostiamo nell'altra che diventa più bassa al momento dello scarico. La mano libera va davanti al viso e si soffia nella mano 'calda' quando si prende il bastoncino 'caldo' con l'altra mano (vedi SLI EASY MobAPP).

- **Poligoni** (cambiare il ritmo) – si crea un poligono e si definisce un corridoio in cui effettuare le curve, piantando con un movimento coordinato le racchette.



Suggerimenti utili per lavorare sulla pista



Evoluzioni motorie, emozionali, cognitive e sociali del bambino

Per un buon insegnamento, è importante pianificare le lezioni e adattarle all'età e al grado di sviluppo dell'allievo.

Il contenuto e gli esercizi di una lezione di sci devono:

- In termini di contenuti e intensità, corrispondere al grado di sviluppo dell'allievo;
- Proporre lezioni interessanti. Non evidenziare le capacità di un singolo allievo ma lavora con il gruppo, così da aumentare la capacità di ognuno di assorbire nozioni e abilità;
- Lavorare con l'aiuto di UTM (Modello Didattico Unificato) SKI EASY così da creare sciatori bravi e appassionati degli sport invernali;
- Comunicare il giusto comportamento rispetto al tipo di neve, al tempo atmosferico e alle condizioni del terreno.

IMPORTANTE

Messa in pratica del movimento nell'apprendimento motorio

- Includere la parte sinistra e destra nell'esercizio.
- Usare le mani per semplificare i movimenti delle gambe.
- Includere esercizi simili e già conosciuti.
- Non dimenticare la direzione cefalocaudale (dall'alto verso il basso) e prossimale (dal centro verso l'esterno). Spiegazione dettagliata sulla pagina web.



Fattori importanti dell'apprendimento motorio:

Emozioni (orientamento all'esperienza)

Il successo dell'apprendimento ha bisogno di emozioni, soprattutto positive.

Ambienti di apprendimento esperienziale

Consentono e incoraggiano l'apprendimento indipendente, mettono in luce i risultati con diverse prospettive, indirizzano l'apprendimento verso situazioni e problemi specifici della vita reale, fanno affidamento sulle esperienze di apprendimento degli allievi, includono opzioni di interazione e forniscono una buona base verso l'indipendenza negli sport invernali.

Conoscenza attraverso l'esperienza

Lo sviluppo di diverse capacità si basa sull'esperienza in contesti diversi.

È importante conoscere le fasi di apprendimento corrette per ogni gruppo di età e usarle come basi per l'insegnamento (caratteristiche dei gruppi d'età). Bisogna tenere presente, al di fuori dell'età, che lo sviluppo motorio e cognitivo è dato dalla predisposizione genetica individuale in relazione all'ambiente. Comunque, al di là di queste considerazioni, **ogni allievo deve sempre essere visto come un individuo!**

Caratteristiche dei gruppi di età e istruzioni per l'insegnamento

Età 3 – 5 anni



Coordinazione:

- Concentrarsi su un compito alla volta;
- provare varie opzioni;
- curare l'orientamento di tutto il corpo, non dividerlo in parte alta/bassa;
- curare la capacità di trovare velocemente l'equilibrio;
- lavorare sulla capacità di saltare 2/3 volte su una gamba;
- l'equilibrio richiesto è compensato dall'aumento dell'area di sosta;
- l'equilibrio è influenzato dalla vista (fare attenzione al campo visivo del bambino e ai movimenti della testa).

Idoneità fisica:

- Alternanza frequente tra brevi fasi di lavoro intense e riposo;
- Affaticamento intenso, ma anche rigenerazione veloce;
- Grande mobilità;
- La forza dipende dalle capacità di movimento individuale e dal sesso;
- La scarsa forza del tronco influenza negativamente l'equilibrio.

Dimensione cognitiva ed emozionale (funzioni esecutive) Bambino di 3-5 anni

- Risposte altamente emotive - egocentrismo.
- Bisogno di un'attenzione presente e diretta.
- Storie, personaggi e immaginazione giocano un ruolo importante.
- Fasi brevi di concentrazione (<10 min).
- Spesso distratti da altre cose - comportamento impulsivo.



Competenze sociali:

- Il bambino è orientato su se stesso.
- Dai 4 anni in poi c'è più possibilità che il bambino passi dai giochi individuali a quelli di gruppo.
- Comunicano con il riso e il pianto. Il bambino comincia a condividere (anche se con possibile esitazione).
- Il divertimento è più importante della competitività.
- Valori morali binari (bene è bene, male è male).

In generale:

- Grande bisogno di 'esplorare'.
- Il movimento è divertimento.
- Non sono capaci di autovalutazione.
- Grande motivazione a imparare.
- Il divertimento deve esserci sempre.
- Molto si impara con l'imitazione (disegni o dimostrazioni sono importanti!)

Che cosa è importante nell'insegnamento ai bambini di 3-5 anni:

- Sii pronto a dare molta attenzione individuale.
- Semplice e breve – non collegare esercizi e istruzioni.
- Esercizi brevi e variati.
- Quando mostri un compito, guarda nella stessa direzione dell'allievo, dai istruzioni chiare, rivolgiti direttamente a ogni bambino per mantenere l'attenzione.
- Lezioni con storie e personaggi, canzoni e giochi a ritmo, no competizione.
- È importante divertirsi insieme. Incoraggia e dai ricompense.
- Spiega quale comportamento può danneggiare il bambino e il gruppo.
- Fai sentire gli sport invernali come divertimento (questo aumenta i sentimenti positivi verso gli sport invernali).



Caratteristiche del Gruppo di età e istruzioni per l'insegnamento

Da 6 a 9 anni



Coordinazione:

- Garantisci molta esperienza di movimento (varia le situazioni motorie).
- Questa età è idonea per apprendere abilità di coordinazione (capacità di eseguire compiti più complessi).
- Il ritmo può essere usato per esercizi motori.
- Abilità di svolgere più compiti simultaneamente.
- Informazioni sensoriali aiutano l'attività muscolare a mantenere l'equilibrio.

Idoneità fisica:

- Sviluppo della resistenza.
- Sviluppo della forza e della forza del busto.
- Sono capaci di mettere il peso e saltare su una gamba.



Dimensione cognitiva ed emozionale (funzioni esecutive):

- Riescono abbastanza a esprimere i loro sentimenti e possono separare la realtà dalla fantasia.
- Possono eseguire esercizi motori consapevolmente (possono capire cose che non vedono).
- Possono restare concentrate per 15 minuti o più e distinguono il lato destro e sinistro.
- Sviluppano la capacità di prevedere le azioni.
- Non sono ancora capaci di valutare il pericolo (velocità, traccia, etc...).
- Capiscono la relazione tra movimento e azione-reazione.
- Aumenta l'attenzione, l'assimilazione del lavoro e la flessibilità cognitiva.



Competenze sociali:

- Capiscono e seguono le regole del gioco.
- È difficile sopportare la sconfitta, ma sanno simpatizzare con gli altri.
- Diventano competitivi (l'autostima è legata al risultato).
- Sono pronti a prendersi responsabilità.
- Si sentono bene nel gruppo e comunicano con gli altri componenti.
- Per loro sono importanti le relazioni con gli altri bambini e le attività comuni.

In generale:

- Grande bisogno di movimento per diventare più indipendenti.
- Si sforzano per raggiungere i loro obiettivi di apprendimento.
- Si assumono responsabilità.
- Riescono abbastanza bene a valutare la loro attività.
- Età molto adatta all'apprendimento motorio.
- Possono eseguire anche esercizi tecnici.

Che cosa è importante per insegnare a bambini di 6-9 anni?

- Non usare troppa immaginazione, non trattarli come bimbi piccoli.
- È possibile organizzare piccole competizioni, ma ognuno deve battere solo se stesso, non gli altri.
- Usa esercizi vari e orientati alla tecnica.
- Compiti e istruzioni simili, non troppi alla volta (2-3). Aumenta l'equilibrio e la competenza tecnica.
- Da 'imitatori' sono diventati 'esseri pensanti'.
- Aiutali a creare delle regole e partecipare alle decisioni.
- Non permettergli di infrangere le regole!



Quando la lezione comincia...

Consigli per un buon apprendimento



Conosci il tuo allievo / il gruppo

Raccogli le informazioni necessarie sull'età, il sesso, esperienza e livello nello sci, competenze motorie da altri sport, eventuali problemi di salute, etc...

Principi organizzativi: durata del corso (giornaliero, settimanale, scuola invernale, aspettative degli allievi e dei loro genitori)

Presentati: la prima impressione è importante (nome, esperienza, ruolo nel gruppo)

Prenditi cura del tuo aspetto: deve essere curato (uniforme pulita e igiene personale)

ATTENZIONE!

Il maestro di sci è un modello durante le lezioni e quindi non c'è posto per cattive abitudini: fumare, bere alcolici o usare altre sostanze illegali. Usa il telefono solo se necessario!



Metti in evidenza le regole di sicurezza:

- Regole interne (di sicurezza): definisci chiaramente dove vi incontrerete, come fermarsi all'interno di una fila, segnaletica e avvertimenti.
- Definisci le procedure in caso di incidenti, di caduta, se si perdono o si fanno male.
- Controlla quanto hanno capito e ricompensa chi dà il buon esempio.
- Rivedi le procedure per lo skilift (restrizioni per i bambini, salita e distacco dal piattello).

Seleziona il terreno ideale:

- la discesa che hai scelto va bene per insegnare ed è adatta agli allievi?
- È sicura (non troppo affollata, ghiacciata,..)?



Scegli risorse didattiche, metodi e materiali appropriati

È tua responsabilità usare gli strumenti didattici ideali per creare interesse all'apprendimento, considerando le condizioni del tempo, l'età, l'esperienza e la conoscenza dello sci dell'allievo oltre a identificare l'obiettivo della lezione. Assicurati che il gruppo sia più attivo possibile.

Nota: L'allievo si è iscritto per sciare, non per discutere sullo sci!

Giochi didattici

Sono la base e un ottimo metodo di lavoro con i bambini e va oltre le mere definizioni di tecniche, metodi e strategie. I giochi coinvolgono i bambini completamente. Quando fai vari tipi di giochi non dimenticare di dare agli allievi delle istruzioni chiare e concise. Spiega le regole e decidi una tempistica (inizio/fine). Come maestro tu devi:

- conoscere lo scopo principale dei giochi (imparare a conoscersi tra loro, imparare nuove tecniche, etc...)
- creare un ambiente sicuro (sia fisico che emotivo).

Usa una comunicazione appropriata

- parla poco e in modo comprensibile (contatto visivo,
- espressioni del viso della voce, dimostrazioni chiare e istruzioni: usa esempi e/o associazioni)
- sii gentile, premia e non rimproverare (trova qualcosa di buono per tutti)
crea una via verso la soluzione (non dare risposte definitive ma invita a trovarle...)

Crea dinamiche di gruppo positive (coesione di gruppo)

Il maestro è responsabile delle dinamiche di gruppo e deve gestire eventuali conflitti tra gli allievi e il loro comportamento.

Strategie per rafforzare la coesione del gruppo:

- Osserva attentamente il gruppo (chi è più silenzioso, chi è il leader, etc...)
- Le regole del gruppo sono tendenzialmente determinate dalla combinazione tra le diverse personalità e la loro esperienza con l'ambiente.
- Imparare a conoscere: è importante che tutti i componenti del gruppo si presentino, abbiano l'occasione di conoscersi meglio tra loro e creino relazioni.

Perchè è così importante?

Le persone tendono ad aprirsi quando sono con altri che conoscono. È molto importante dare tempo per conoscersi.

Come? Con diversi giochi sociali.

Rinforza l'identità di gruppo

aiutando gli allievi a creare un nome per il gruppo, uno slogan, canzoni o saluti speciali, etc...

IMPLEMENTA IL FEEDBACK: Quando una lezione 'funziona'?

Quando gli elementi del gruppo trovano una risposta ai loro bisogni psicologici:

- Accettazione nel gruppo
- Conferme (di realizzazione, competenza, riconoscimento)
- Divertimento e apprendimento (si collegano attraverso i giochi)
- Libertà (sentirsi indipendente/competente)



Miti e verità

Dati fisiologici sui bambini durante
le attività sulla neve



Questo capitolo presenta le caratteristiche fisiologiche dei bambini in generale e dal punto di vista dei bisogni speciali, di possibili incidenti e malattie. ***Al suo interno ci sono fatti, miti e verità che devono essere tenuti a mente perché i bambini non sono adulti in miniatura!***

La nonna dice che i bambini devono indossare il casco!

QUESTO È VERO!

Il rapporto testa/corpo nei bambini è maggiore che negli adulti. Dal momento che noi perdiamo almeno il 25% del calore corporeo attraverso la testa, è importante che i bambini la tengano coperta, anche quando non sciano (ad esempio, nelle pause). Quando si raggiungono i -4°C i bambini possono perdere il 50% del calore attraverso la testa.

I bambini si RISCALDANO e si RAFFREDDANO prima degli adulti

QUESTO È VERO!

I bambini hanno un rapporto superficie/massa più elevata, una ridotta capacità di sudorazione, meno massa muscolare e una maggiore produzione di calore durante l'attività.

Cominciano a tremare, sentire freddo e raffreddarsi molto prima di un adulto.

Tremare non è molto efficace per i bambini: hanno meno massa muscolare.

Più strati di vestiti, che possono essere tolti o aggiunti al bisogno, sono meglio di un solo strato molto grosso o molto sottile.

I bambini sono 'elastici' e non si FRATTURANO LE OSSA

QUESTO È UN MITO!

Lo scheletro dei bambini ha più cartilagine e collagene. Le loro ossa si flettono di più ma hanno minor resistenza, quindi sono più fragili e hanno minor capacità di sostegno e pressione.

I bambini non si fanno male perchè sono piccoli e 'CADONO DA UN'ALTEZZA INFERIORE'.

QUESTO È UN MITO!

In proporzione al numero di bambini sulle piste, loro si fanno male più spesso.

Nello sci, le fratture alle gambe sono maggiori che negli adulti (32% vs. 18%)

L'età in cui avvengono più fratture è tra i 4 e i 7 anni per entrambi i sessi, e per gli adolescenti maschi.

Predomina la frattura della tibia.

I bambini non dovrebbero fare allenamento per la forza e portare pesi?

QUESTO È UN MITO!

Appesantire i bambini con l'attrezzatura da sci non danneggerà le loro ossa in crescita e non causerà fratture epifisarie.

È provato che i bambini possono aumentare la forza dei muscoli con l'allenamento di resistenza (13 - 30%).

I bambini rischiano il sovrallenamento, quindi devono fare meno esercizio.

QUESTO È UN MITO!

I bambini hanno meno potere aerobico e una concentrazione di lattato nel sangue dopo l'esercizio da 2 a 3 volte inferiore rispetto agli adulti, ma hanno però le stesse dinamiche di resistenza aerobica! Pare che il sovrallenamento nei bambini sia spesso psicologico e non c'è ragione di copiare il piano di allenamento degli atleti adulti. Per cui, se un bambino vuole sciare, deve essere incoraggiato!

Le BAMBINE sono più deboli e l'intensità dello sforzo andrebbe adeguata.

QUESTO È UN MITO!

non ci sono dati fisiologici che lo confermino fino alla pubertà;

la forza e la resistenza di ragazzi e ragazze sono praticamente uguali fino alla pubertà: si differenziano verso gli 11 anni;

I ragazzi diventano più forti dopo la pubertà. All'età di 15 anni, i ragazzi sono circa il 12% più forti delle ragazze nella parte inferiore del corpo.

I bambini devono essere protetti dal sole e dai raggi UV!

QUESTO È VERO!

Il bambino ha una pelle più sottile (soprattutto l'epidermide), che offre meno protezione, e produce meno melanina per cui è maggiormente a rischio di scottature. La protezione solare dovrebbe essere per i raggi UVA e UVB, almeno SPF30 e applicata ogni 2 ore. Anche gli occhi sono delicati e gli occhiali da sole andrebbero indossati fin dai primi mesi.

MOLTO IMPORTANTE:

I danni del sole si 'sommano' nel tempo!

I bambini non si adattano bene alla nebbia!

QUESTO È VERO!

Bambini e adolescenti tendono a soffrire più spesso di chinetosi ('mal di sci' o malattia di Hausler) in caso di nebbia. Fattori aggravanti sono i disturbi della vista (astigmatismo e miopia).

I maestri devono porre attenzione a segnali di disorientamento, disturbi visivi e vertigini, soprattutto se accompagnati da paura.

I bambini non si adattano bene all'altitudine.

QUESTO È PARZIALMENTE VERO!

Alcuni bambini fanno difficoltà ad adattarsi all'alta quota e spesso possono incorrere in un malessere acuto, soprattutto se hanno meno di 13 anni. Non si rendono conto dell'ipossia e quindi la dimostrano solo dopo un certo tempo.

Vari studi indicano che i bambini sono a rischio di malesseri legati all'alta quota anche se dormono sotto i 2000m.

I maestri di sci devono monitorare mal di testa e segni di nausea.

I bambini, quando sciano, devono spesso fare PIPÌ?

QUESTO È VERO!

Beh, non succede spesso ma è abbastanza comune :) Dato che l'altitudine innesca meccanismi che portano alla diuresi (pipì) e che il corpo dei bambini ha più acqua, non sorprende che se anche hanno fatto la pipì alla base della funivia, si possa sentire *'Maestro, devo andare!'* anche all'arrivo!

La disidratazione può essere causa di infortuni.

QUESTO È VERO!

Il corpo del bambino ha più acqua e la perdita del 3% può portare ad una situazione di stress. Lo stress alza il livello di cortisolo e quindi la possibilità di infortuni. La diuresi (pipì) indotta dall'altitudine può portare alla disidratazione. La regola per la corretta idratazione è:

- 200ml di acqua o bevanda isotonica prima di sciare

- 150-200ml per ogni ora di sci ad oltranza (liberamente) dopo lo sci



Quando compri gli scarponi prendili 'in crescita'

QUESTO È UN MITO!

- Gli scarponi troppo grandi portano a fratture e distorsioni della parte inferiore della gamba, soprattutto nei bambini.

- Lo sgancio degli attacchi è compromesso se i piedi non sono fermi nello scarpone. I bambini sono più a rischio di lesioni e devono avere l'attrezzatura più adatta.

Le bambine tendono a sbattere le ginocchia: bisogna correggerle?

QUESTO È VERO MA DOBBIAMO CORREGGERLO?

Il Q-angle è una caratteristica anatomica che è tipicamente più pronunciata nelle donne e aumenta con la larghezza del bacino nella (pre)pubertà. Le ragazze si vedono spesso con le gambe piegate (o con i polpacci a forma di A): questo reduce la forza sulle lamine, limita il movimento delle gambe e porta allo scivolamento. Anche se sembra importante correggerle, a volte è impossibile. Però una posizione più ampia aiuta.

Anche alcune delle migliori sciatrici tengono questa posizione ma raggiungono una buona presa sullo sci inferiore con un abbassamento dell'anca. La regolazione dello scarpone può aiutare, ma solo nella tenera età!

La colazione migliore sono i cereali ?

QUESTO È UN MITO!

Nei cereali raccomandati per i bambini c'è un livello di zucchero più alto rispetto a quelli normali (una media di 28 gr su 664 brand analizzati, più che nella 'famosa bevanda nera'). Molti hanno un'alta concentrazione di sale e più grassi. Il cibo con un alto picco glicemico porta ad un aumento di insulina e ad aver fame in solo 2 ore.

A colazione, cerca di dare proteine (uova, yoghurt senza zucchero) o cereali integrali e lascia i carboidrati per pranzo così da rifornire di glicogeno i muscoli e il fegato.

Diabete e sci non vanno d'accordo.

QUESTO È UN MITO!

I bambini con il diabete di tipo 1 possono sciare ma parla con i genitori per conoscere i primi segni di ipoglicemia. Informati sul monitoraggio del glucosio e assicurati che l'insulina (con o senza 'pompetta') sia in una tasca interna, così da non ghiacciarsi. Assicurati di avere sempre tavolette di glucosio in tasca (e nella tasca del bambino) e tieni anche in considerazione iniezioni di glucagone. Ricarica i carboidrati nelle pause.

Non lasciare mai un bambino diabetico da solo in seggiovia, soprattutto dopo uno sforzo. Ricordati che l'ipoglicemia dopo l'attività fisica può manifestarsi anche di notte.

L'epilessia è pericolosa quando si scia.

IN EFFETTI, QUESTO POTREBBE ESSERE VERO!

Lo sci da discesa è catalogato come un rischio medio per bambini con l'epilessia. Un bambino che soffre di attacchi frequenti potrebbe essere a rischio sciando, soprattutto sugli skilift o vicino a zone pericolose. Una totale assenza di convulsioni non è mai garantita.

Nel caso in cui il bambino non ha convulsioni da tempo e i genitori desiderano iscriverlo alla scuola di sci, chiedi i protocolli al direttore della scuola. In ogni caso usa casco e occhiali da sole scuri perché anche poca luce può provocare convulsioni. Evita discese con pericoli come alberi o simili.

Lo sci da fondo è più sicuro e una valida alternativa.

Lo sci danneggia le articolazioni dei bambini obesi.

QUESTO È UN MITO!

Molte persone obese sciano molto bene. Il problema potrebbero essere gli scarponi perché a volte il polpaccio dei bambini obesi non entra – allora scegli una taglia in più. I carichi sono più pesanti, ma se la neve non è troppo dura e la discesa moderata, non ci sono particolari pericoli per le giunture se le curve sono larghe.

Il problema può sorgere nei gruppi poiché gli sciatori pesanti vanno più veloci a seguito del rapporto peso/velocità. Se la massa muscolare non è sviluppata questo può essere un problema. Incoraggiali e non demotivarli.

Sci più lunghi aiutano i giovani a distribuire la massa. Sci larghi mettono più pressione sulle ginocchia per cui bisogna sciare a gambe più strette. Allievi obesi possono sudare molto: prevedi un cambio di maglietta (intimo).

Un bambino con l'asma non dovrebbe fare attività all'aria fredda e in quota.

C'È UNA VERITÀ IN QUESTO!

L'asma può essere provocata da diversi fattori, tra cui l'aria fredda e la quota, a seconda del tipo di asma. La prima uscita deve essere monitorata con cura perché l'aria fredda e il movimento possono indurre a broncospasmi. Se l'asma è ben curata (seguendo una terapia a lungo termine) esegui accuratamente esercizi di riscaldamento e raffreddamento.

Assicurati che il bambino (e tu) abbia con sé un broncodilatatore ma usalo solo con l'assenso dei genitori o un medico. Il flussimetro Peek può essere utile ma non obbligatorio.

Note



**Che cosa
devono
mangiare
i bambini
mentre
sciano?**



Perchè è importante mangiare bene quando si scia?

Il metabolismo basale è più attivo in inverno che in estate. Il corpo ha bisogno di maggiore energia per mantenere la temperatura corretta durante l'attività.

Il freddo agisce sugli ormoni che aumentano l'appetito e portano a un'eccessiva assunzione di cibo. Condizioni estreme di quota e basse temperature possono anche compromettere la funzione immunitaria e influenzare alcuni micronutrienti come ferro e vitamina D.

Durante l'attività, i bambini richiedono più energia di adolescenti/adulti.

Che cosa mangiare prima di andare sulla neve?

I bambini devono cominciare la giornata con la colazione e arrivare a lezione ben preparati. La colazione offre l'energia per essere attivi. Alcuni bambini non mangiano molto per cui usa l'immaginazione e crea combinazioni di forme e colori così da creare una colazione invogliante. Dai il buon esempio e fai anche tu una colazione sana.

Chiedi ai bambini che cosa hanno mangiato prima di cominciare l'attività sulla neve così che si confrontino assieme...

Idee per la colazione

IDEA n.1

- Mela
- Latte scremato
- Miele
- Burro
- Pane integrale

IDEA n.2

- Pane integrale
- Uova all'occhio di bue
- Pomodori
- Succo d'arancia

Spuntini

Gli 'spuntini' non sono richiesti per un'attività fisica di meno di 75 minuti. I bambini però possono sentire fame per cui, quando chiedono, bisogna dargli il cibo giusto. Evita cibi confezionati e con molto zucchero.

Scegli:

- Frutta
- Noci e semi
- Frutta secca
- Barrette di cereali integrali
- Barrette di cereali fatte in casa



Pausa pranzo

Cerca di metterti d'accordo con il ristorante su una selezione di piatti da dare ai bambini. Fai attenzione alle dimensioni delle porzioni.

Ogni piatto deve essere diviso in 4 gruppi:

- Verdure - 2/4 del piatto
- Cereali: pane, cereali, riso, o pasta - 1/4 del piatto
- Proteine: carne magra, uova, legumi, tofu - 1/4 del piatto
- Come dolce: frutta

IDEA n.1

- Minestrone
- Hot dog
- Pane integrale
- Frutta

IDEA n.2

- Pasta integrale con pollo e verdure
- Frutta



Puoi sempre fare la giusta scelta:

- Stai attento alle porzioni.
- DIVIDI e CONDIVIDI: Condividi una porzione di patatine fritte con gli altri.
- Scegli un cibo da ogni gruppo nutritivo – frutta e vegetali, proteine, cereali, grassi 'sani'.
- Evita bevande zuccherate.
- Scegli cibo grigliato o cotto al forno invece di fritto o impanato. Attenzione alle salse.
- Assicurati di mangiare frutta e verdure.

Piccola nota per te

- Fai attenzione alle porzioni.
- Conta i colori: più colori ci sono nel piatto, più sano è – puoi fare un gioco o una competizione.
- Limita le bevande zuccherate.
- Evita di usare il cibo come ricompensa.
- Dolci e snack sono OK ma con moderazione.

**Sii un MODELLO
DA IMITARE!**

Cosa mangiare dopo un giorno sulla neve

Entro 30–60 minuti dopo l'attività, è importante reidratarsi e ricaricarsi con una corretta fonte di energia.

Assicurati di avere uno snack ricco di carboidrati e proteine:

- Cioccolata al latte,

- Yogurt e frutta.

Quando è freddo, i liquidi necessari sono gli stessi di quando è caldo.

A causa del freddo non si sente la sete.

L'acqua è la bevanda ideale – gli energy drinks non sono necessari perché i bambini di solito perdono meno sodio con la sudorazione.

Gli energy drinks spesso forniscono troppe calorie.

Quando e cosa bere:

- Bevi acqua 1 o 2 ore prima dell'attività.

- 150–250 ml ogni 20 minuti durante l'attività.

I giovani atleti spesso non si mantengono sufficientemente idratati se non vengono incoraggiati a bere. Quindi, devono essere costantemente **INCORAGGIATI** a idratarsi.

Sicurezza e attenzione all'ambiente nello sci



Solo un metodo di insegnamento sicuro può essere efficace e divertente per gli allievi.

PREPARAZIONE ALLA NEVE - DA SVILUPPARE (creare passione per la buona forma fisica)

ATTREZZATURA ADATTA - CONSIGLIA

RISCALDAMENTO SULLA NEVE - ESEGUI

CONDIZIONI FISICHE E UMORE - PONI ATTENZIONE

ATMOSFERA - DA MANTENERE

LAVORO SULLA NEVE - CONTROLLA

SITUAZIONE DELLA PISTA - MONITORIZZA

CONDIZIONI DI TEMPO METEOROLOGICO E DI LAVORO - CONTROLLA

RECUPERO - MONITORIZZA

SICUREZZA SULLA PISTA - SEGUI LE 10 REGOLE FIS

Rispetta gli altri.

Non mettere in pericolo le persone, non far male o danni.

Controlla la tua velocità

Regolati in base alle tue capacità, le condizioni della pista e il tempo.

Scegli la via più sicura.

Quando sei in cima e puoi farlo, scegli una direzione che ti permetta di non scontrarti con gli sciatori davanti a te.

Superare.

Puoi superare un altro sciatore, che sia a fianco o davanti a te, a destra o a sinistra, ma mantieni la distanza di sicurezza così da non essere un ostacolo per le altre persone.

Entrare o attraversare.

Prima che tu entri in una pista o riprendi a sciare dopo una pausa, guarda a monte e a valle e procedi solo quando è libero il passaggio.

Fermarsi.

Fermati a lato della pista o in posti con una buona visibilità: mai negli incroci. Se cadi, mettiti a lato della pista prima possibile.

Camminare su e giù per la pista senza gli sci. Se devi camminare sulla pista stai a lato e muoviti solo se la visibilità è buona.

Segnaletica di sicurezza.

Obbedisci ai segnali: tutti devono seguire le regole!

Incidenti.

Se c'è un incidente, dai subito soccorso e chiama i servizi d'emergenza se necessario.

Identificazione.

Ricordati che se sei coinvolto o sei stato testimone di un incidente devi dare le tue generalità.

Norme ambientali e di sicurezza FIS per sciatori e snowboarders

Se ti piace stare in mezzo alla natura, ricordati che la condividiamo con piante e animali per cui sei anche tu responsabile della protezione dell'ambiente. La FIS chiede il rispetto delle seguenti regole:

- Scegli poli sciistici che rispettano l'ambiente.
- Quando viaggi, scegli i mezzi di trasporto più sostenibili (bus, treno).
- Quando usi la macchina, cerca di avere con te più passeggeri.
- Usa lo ski bus messo a disposizione dalla località.
- Controlla le condizioni della neve.
- Mantieniti sulla pista e sui sentieri segnalati.
- Fai attenzione alla segnaletica e stai lontano dalle piste chiuse.
- Non sciare o andare con lo snowboard sulle piste chiuse, soprattutto in aree boschive.
- Non attraversare aree protette. Queste si prendono cura degli animali e delle piante.
- Non lasciare spazzatura nella natura: riportala a casa con te.

Lingue e diversità culturali sulla pista

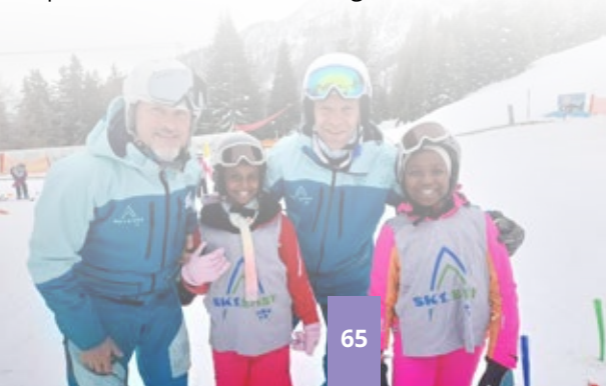


Che cosa dobbiamo sapere?

Come fenomeno sociale moderno e postmoderno, gli sport invernali sono diventati popolari in tutto il mondo e si sono diffusi in tutti i continenti. La globalizzazione ha portato lo sci più vicino agli appassionati (anche con piste artificiali) e lo sviluppo di località sciistiche permette ora di sciare anche in posti sempre nuovi e 'inseguire' la stagione invernale.

Quando finisce l'inverno in USA, Europa e Giappone, i maestri di sci continuano il loro lavoro in Australia, Cile o Nuova Zelanda.

Pensare allo sci come ad uno sport praticato a livello mondiale richiede di essere anche aperti al multiculturalismo. Poichè ci sono molte differenze tra le culture negli stili e nel modo di fare sport, le regole, le abitudini e le ritualità ad essi legati devono essere adattati a ciascun ambiente culturale. Anche quando si insegna a sciare, può succedere che si incontrino difficoltà di origine linguistica e culturale quando comunichiamo con gli allievi.



Consigli su come superare le barriere linguistiche mentre si insegna:

- **Usa un linguaggio chiaro e semplice:**
- **Dimostra** quando è possibile (questo è il modo più universale di comunicare).
- **Incoraggia** gli allievi a chiedere chiarificazioni quando serve.
- **Usa servizi di traduzione** o device bilingue per supportare la comunicazione (come la **SKI EASY MOBB APP** con i dizionari)
- **Sensibilità culturale:** Sii attento anche ai particolari che possono influenzare la comunicazione.
- **Sii paziente ed empatico** con gli allievi che magari hanno problemi con la lingua. Cerca un continuo feedback con gli allievi sull'efficacia del tuo metodo di insegnamento.



Sul nostro sito web <https://www.skieasy.eu/> puoi trovare approfondimenti sulle varie culture che magari possono aiutarti quando ti trovi in situazioni potenzialmente complesse.

Il progetto "SKI EASY"

*Un approccio semplice per
acquisire abilità sciistiche*



Questo manuale tascabile è uno dei risultati più importanti del progetto EASY (Educational, Accessible, Simple, Youthful) Approach to Skill Acquisition in Skiing – Ski EASY, finanziato dal programma Erasmus+ Sport e realizzato tra l'1 Gennaio 2021 e il 31 Dicembre 2023.

I suoi obiettivi primari sono 'nascosti' nell'acronimo EASY:

E - education: promozione della formazione attraverso lo sport con un'attenzione speciale allo sviluppo delle competenze di maestri e allievi; arricchimento: possibilità di lavoro per i professionisti anche per una doppia attività; modulo didattico - attestato SKI EASY;

A - accessible learning: la possibilità per tutti di partecipare agli sport outdoor. Con gli Sport Days si raggiungono anche tanti bambini in difficoltà e gli si offre la possibilità di vivere lo sport sulla neve con l'aiuto delle comunità locali e di volontari;

S - simple communication: implementazione di un modello pedagogico per semplificare l'insegnamento dello sci (alfabeto dello sci, dizionari e animazione) ai principianti delle nazioni partner;

Y - youthful: utilizzo della tecnologia per superare barriere linguistiche e culturali.

Le attività e i risultati di SKI EASY:

- **SKI EASY modello didattico unificato (UTM)** e curriculum con preparazione scientifica adattato alle diversità linguistiche e culturali (SKI EASY certificate);
- **SKI EASY materiali didattici** (manuali cartacei e digitali, MobAPP per cellulari);
- **SKI EASY Snow days** con attrezzatura innovativa per i bambini e lezioni guidate con gli istruttori SKI EASY.

Il Consorzio ha 9 partner: ZRS Koper - anche coordinatore IAESS (The International Association of Education and Science in Snowsports); SITAS (Ski Instructors /Trainers Association of Slovenia); CFVG (Collegio Regionale Maestri Sci FVG / Ski Instructors College of Friuli-Venezia Giulia, Italy); UNISAL (University of Salzburg, Department of Sport Science, Austria); UNIZG (University of Zagreb, Faculty of Kinesiology, Croatia); BSS (Bulgarian Ski Schools, Association of ski teachers and ski schools in Bulgaria); ATUS in B&H (Ski Trainers and Instructors Association in Bosnia and Herzegovina); UNINIS (University of Niš, Faculty of Sport and Physical Education, Serbia).



Note



