

CONOSCIAMO LO SCI ALPINO PARALIMPICO

IMPARA. COINVOLGI. INCLUDI.

Obiettivo didattico: acquisire consapevolezza di diversi sport Paralimpici e variazioni.



INTERNATIONAL PARALYMPIC COMMITTEE

I'mPOSSIBLE in Italy

Implemented by



in partnership with



Part of the Milano Cortina 2026
Education Programme Gen26



SCOPRIAMO LO SCI ALPINO PARALIMPICO

2

INTRODUZIONE

Lo sci alpino Paralimpico è simile allo sport Olimpico invernale dello sci alpino, che gli studenti possono aver già guardato o provato. Gli sciatori devono essere veloci, forti e agili per girare intorno alle porte alla massima velocità possibile mentre scendono con gli sci da pendii molto ripidi e coperti di neve.

Le attività pratiche di questa unità consentono alle studentesse e agli studenti di sperimentare alcune delle abilità richieste per praticare lo sci alpino in un contesto senza neve. L'intento è fornire un assaggio dello sport Paralimpico



© Simon Bruty for OIS/IOC

in modo che possano apprezzare le abilità, la dedizione e i risultati delle atlete e degli atleti Paralimpici e di chi gareggia nei Giochi Paralimpici Invernali.

Le attività **1a** e **b** sono state concepite come attività principali per studenti piccoli e grandi che non hanno familiarità con questa disciplina. Queste attività possono anche essere utilizzate come esercitazione per studenti con maggiore esperienza prima di farli cimentare con l'attività principale: **l'attività 2**. Le attività di approfondimento offrono agli studenti l'opportunità di ideare giochi e attività adatte a essere svolte con studenti più giovani.

MAGGIORI INFORMAZIONI:



Per una breve introduzione, guardare il video **"Sci alpino Paralimpico"** nella playlist YouTube **I'mPOSSIBLE** dell'IPC: <http://bit.ly/ImPOSSIBLEvideos> e la presentazione PowerPoint, **"Un'introduzione allo sci alpino Paralimpico"** per presentare i principi di questa disciplina sportiva.

ATTIVITÀ 1A

3

INIZIAMO APPRENDENDO QUESTE CAPACITÀ:

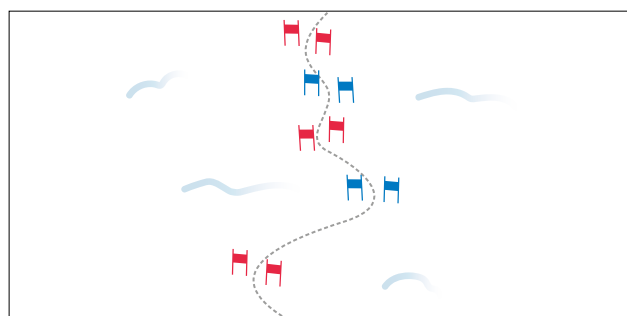
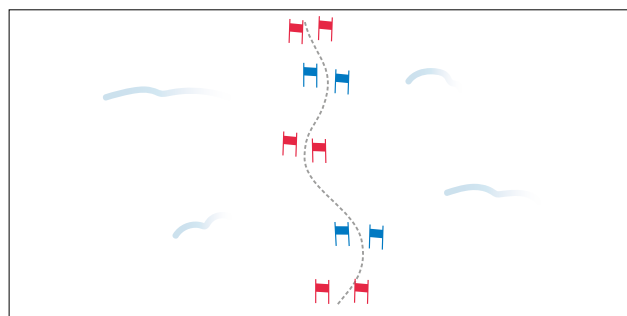
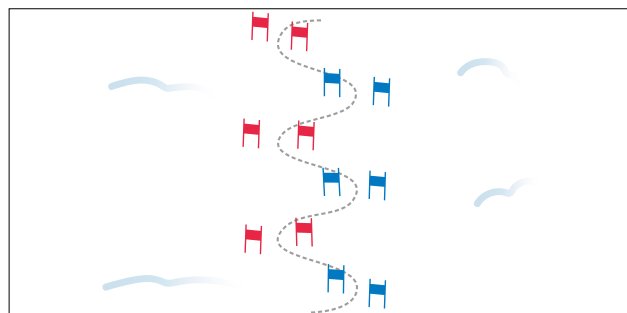
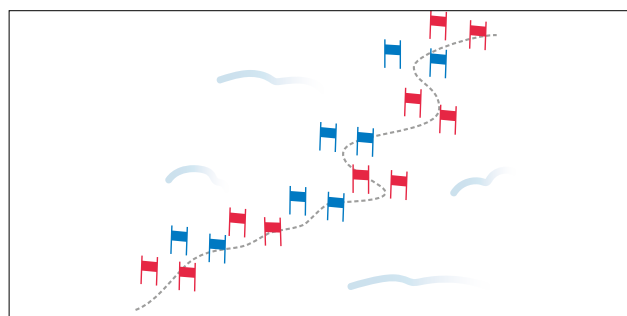
Capire il layout delle piste da slalom.



ATTREZZATURE

Lavagna con gessi o lavagna bianca, grandi fogli di carta o cartoncino, gomme e matite colorate rosse e blu.

- Guardare il video **"Sci alpino Paralimpico"**. Chiedere alle studentesse e agli studenti di prestare particolare attenzione al modo in cui le piste da slalom sono progettate e impostate.
- Spiegare che gli sciatori devono passare tra due pali, chiamati "porte", alternativamente rosse e blu. Sulle piste più corte ci sono solitamente più porte, mentre ce ne sono meno su quelle più lunghe come il Super-G e lo slalom gigante. Più le porte sono vicine tra loro, più rapidamente gli sciatori devono zigzagare, curvare e cambiare direzione mentre procedono a velocità elevate.
- Chiedere agli studenti di usare le informazioni che hanno appena appreso per disegnare piste da slalom sulla lavagna con i gessi o sulla lavagna bianca e illustrare il loro percorso. Gli studenti possono usare gli esempi forniti qui o crearne di personali.



I'mPOSSIBLE in Italy

Implemented by



in partnership with



Part of the Milano Cortina 2026 Education Programme Gen26



ATTIVITÀ 1B

4

Ripassiamo ciò che abbiamo imparato e prepariamoci a provare.

ATTREZZATURE

Grandi fogli di carta o cartoncino, matite, gomme e matite colorate rosse e blu, coni rossi e blu, bandierine, pennarelli, bicchieri di plastica colorati oppure oggetti simili per fare le porte, gessi o coni per la linea di partenza e il traguardo.

STUDENTI PIÙ GIOVANI

Studentesse e studenti lavorano a coppie o in piccoli gruppi per tracciare piste da slalom senza neve. Un numero elevato di zig-zag e cambi di direzione rendono il percorso più impegnativo. Prevedere fino a un massimo di 12 porte, una partenza e un traguardo. Disegnare la pista su carta.

Gli studenti usano pennarelli colorati, coni oppure oggetti simili per impostare e testare le loro piste percorrendole di corsa. Dopo averle testate, apportano le modifiche necessarie in modo che gli altri possano percorrerle. Ad esempio, è necessario ridurre il numero di porte, devono essere più distanti o più vicine tra di loro, il percorso da fare attraverso le porte è chiaro, la pista è sicura per gli altri?

MAGGIORI INFORMAZIONI:



Maggiori informazioni sono disponibili all'indirizzo:

<https://www.paralympic.org/alpine-skiing/about>

STUDENTI PIÙ GRANDI

Invitare gli studenti a disegnare la pista in scala.

Effettuare ulteriori ricerche sulle piste da slalom per lo sci alpino. Un buon punto da cui partire è il sito web dell'IPC. Oppure, se disponibili, si potrebbero usare le app o i siti web dei social media o altri mezzi per contattare le persone direttamente coinvolte nello sci alpino Paralimpico e chiedere a loro maggiori informazioni sulla conformazione delle piste da sci. Come sono disposte le porte? Cosa sono le porte a banana, le porte flush e le porte hairpin e come vengono utilizzate per gestire la velocità e la difficoltà di una pista? Disegnare una pista che includa alcune di queste combinazioni di porte.

Provare a impostare una pista su diverse superfici (erba, campo giochi, palestra, superficie in pendenza) per simulare differenti condizioni di neve.



© Buda Mendes/Getty Images

ATTIVITÀ 2

5

PROVIAMOCI: sperimentare una versione senza neve dello sci alpino Paralimpico.

ATTREZZATURE

Coni rossi e blu, bandierine, pennarelli, bicchieri di plastica oppure oggetti simili per indicare le porte, gessi o coni per indicare la partenza e il traguardo, cronometri, lavagna con gessi o carta e penna per rilevare e segnare i tempi.

CONSIGLI PER L'INCLUSIONE

- (T) Le istruzioni devono essere brevi e concise.
 - (T) Lasciare che gli studenti eseguano le attività a coppie.
 - (R) Ridurre l'elemento competitivo.
 - (E) Ridurre il numero di porte. Aumentare la distanza tra le porte.
 - (E) Gli studenti possono utilizzare sedie a ruote, stampelle o bastoni per completare lo slalom.
- In squadre di quattro persone, effettuare corse a staffetta sui percorsi di slalom senza neve. Ogni squadra effettua due prove, cercando di completare il percorso nel minor tempo possibile. Rilevare il tempo delle due prove e individuare la squadra vincente. Il tempo totale può essere calcolato sommando il tempo rilevato nelle due prove o utilizzando il migliore dei due tempi.
 - In che modo la tua squadra può affrontare più velocemente il percorso?
 - Impostare attività per migliorare l'agilità. Spiegare l'agilità come "l'abilità di cambiare direzione in velocità". Gli studenti impostano ed eseguono attività in cui devono sterzare, girare e cambiare direzione velocemente.

MAGGIORI INFORMAZIONI:

 Maggiori informazioni e video sono disponibili sul sito web dell'IPC
<https://www.paralympic.org/alpine-skiing/about>



© Simon Bruty for OIS/IOC

ATTIVITÀ DI APPROFONDIMENTO

6

Creare un modello 3D in scala della pista da slalom utilizzando neve "fatta in casa". È possibile usare pezzettini di carta o sabbia per simulare la neve o creare una sostanza simile alla neve mescolando cinque parti di bicarbonato di sodio e una parte di balsamo per capelli bianco.

Interpretare il ruolo di una guida per qualcuno che indossa una mascherina sugli occhi. Concordare con il partner i segnali che si useranno per indicare un cambiamento di direzione e come muoversi in sicurezza attraverso semplici piste da slalom senza neve.

Impostare semplici piste da slalom senza neve e invitare gli studenti più giovani a percorrerle.

Chiedere di pensare a un dispositivo assistivo che potrebbero inventare per aiutare la prossima generazione di sciatori alpini Paralimpici a migliorare le loro prestazioni.

RICERCA INDIPENDENTE FACOLTATIVA

Fai una ricerca sulle sciatrici e sugli sciatori alpini Paralimpici del tuo Paese. Che cosa possono dirti dello sport e del loro impegno? Usa le app e i siti web dei social media oppure altri mezzi per dimostrare il tuo supporto nei loro confronti.

DOMANDE PER LA DISCUSSIONE E LA RIFLESSIONE

- Quali capacità e abilità dimostrano gli sciatori alpini Paralimpici quando percorrono le discese libere e le piste da slalom?
- Gli sciatori alpini Paralimpici gareggiano in classi sportive. Secondo te, le classi sportive rendono più equa la competizione? Giustifica la tua risposta.
- Quali sfide possono dover affrontare gli sciatori Paralimpici nella vita quotidiana? Come possono superare queste difficoltà? Come potresti sostenerli?

QUIZ DI VALUTAZIONE

Completare il quiz di valutazione singolarmente, a coppie o in piccoli gruppi.

COMPITO A CASA

- Che cosa puoi raccontare alla tua famiglia dello sci alpino Paralimpico? I tuoi famigliari sanno dirti qualcosa di questo sport? In che cosa è diverso dalla disciplina Olimpica dello sci alpino?
- Che cos'altro puoi scoprire sullo sci alpino Paralimpico?