

CONOSCIAMO LO SNOWBOARD 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 SNOWBOARD PARALIMPICO

2

INTRODUZIONE

Lo snowboard Paralimpico è simile allo sport Olimpico invernale dello snowboard che gli studenti possono aver già guardato o provato. Gli snowboardisti devono essere veloci, forti e agili per superare gli ostacoli e le porte mentre scendono giù da ripidi pendii coperti di neve.

Le attività pratiche di questa unità consentono alle studentesse e agli studenti di sperimentare alcune delle capacità richieste per praticare lo snowboard Paralimpico in un contesto senza neve. Lo scopo è fornire un assaggio dello sport in modo che possano apprezzare le abilità, la dedizione e i risultati 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. Gli approfondimenti offrono agli studenti l'opportunità di ideare giochi e attività adatte a essere svolte da loro e da studenti più giovani.

MAGGIORI INFORMAZIONI:



Per una breve introduzione, guardare il video **"Snowboard Paralimpico"** nella playlist YouTube l'mPOSSIBLE dell'IPC: <http://bit.ly/ImPOSSIBLEvideos> e la presentazione PowerPoint, **"Un'introduzione allo snowboard Paralimpico"** per presentare i principi dello sport.



© Lieven Coudenys

ATTIVITÀ 1A

3

INIZIAMO APPRENDENDO QUESTE CAPACITÀ: gare senza neve.

ATTREZZATURE

Gessi o simili per segnare la partenza e il traguardo, oggetti che possono essere usati come ostacoli intorno a cui passare, da evitare o tra cui passare; coni, pennarelli, panche basse, corde o linee su cui saltare.

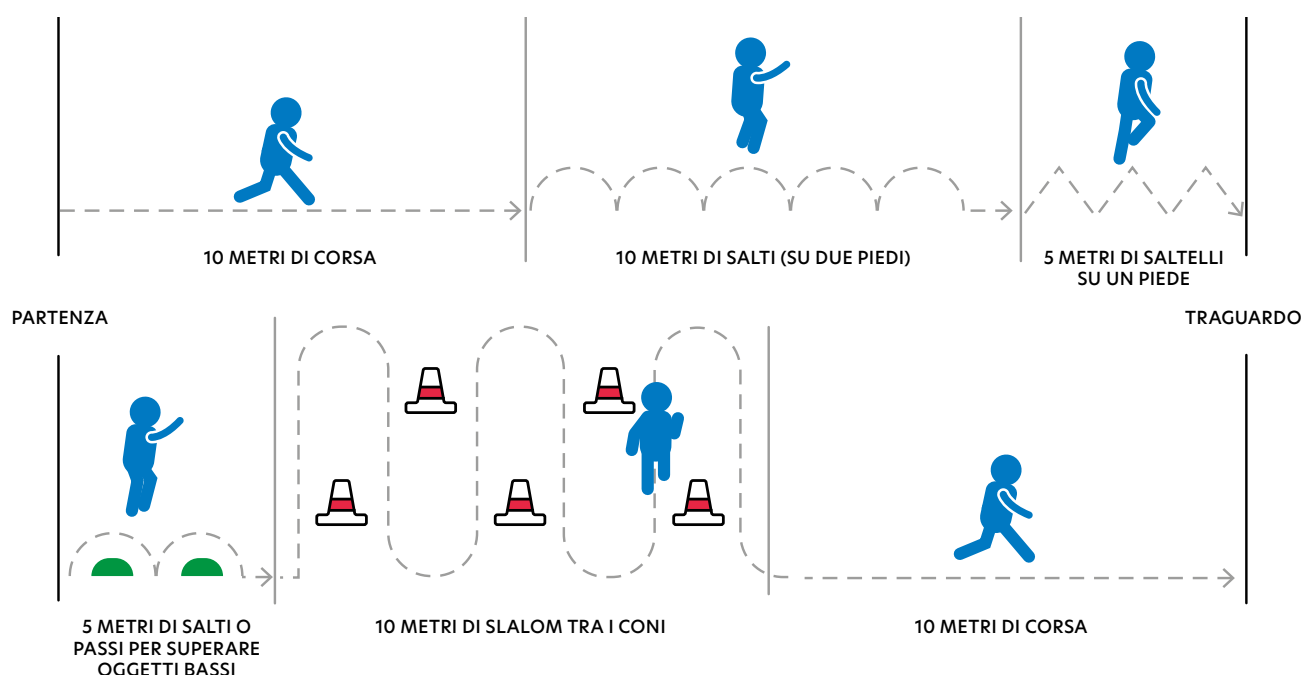
Gli atleti Paralimpici affrontano la discesa sullo snowboard alla massima velocità possibile per completare il percorso nel minor tempo e vincere la gara. Gli studenti partecipano alle semplici gare senza neve con l'obiettivo di completare il percorso nel minor tempo, correndo alla loro massima velocità. I percorsi devono essere di circa 20-25 metri per gli studenti più giovani e circa 50 metri per quelli più grandi.

Dovrebbero comprendere fino a tre diverse azioni e ostacoli bassi o curve (ricreando le curve, le gobbe e i salti delle piste da snowboard).

Delimitare la pista di gara con una linea di partenza e una di arrivo e usare coni o altri segnali per indicare alle studentesse e agli studenti quando un'attività cambia. Vedere gli schemi riportati di seguito come esempio.

STUDENTI PIÙ GRANDI

Come i concorrenti nelle gare di banked slalom, gli studenti avranno due tentativi per completare il percorso. Utilizzare il minore dei due tempi per stabilire la classifica generale e il vincitore della classe.



I'mPOSSIBLE in Italy

Implemented by

in partnership with

Part of the Milano Cortina 2026
Education Programme Gen26

ATTIVITÀ 1B

4

PREPARIAMOCI A GIOCARE: iniziamo a muoverci con "l'allenamento con le carte".

ATTREZZATURE

Un mazzo di carte da gioco o un set di carte stampate; 4 grandi fogli di carta su cui disegnare i quattro semi.

- Gli snowboardisti Paralimpici hanno gambe forti e un ottimo senso dell'equilibrio che consentono loro di manovrare le tavole attraverso e intorno agli ostacoli, alle curve, di eseguire i salti e scendere giù da pendii ripidi. Gambe forti aiutano anche ad ammortizzare i salti ed evitare lesioni durante gli atterraggi. Le studentesse e gli studenti eseguono esercizi di rinforzo per le gambe e aerobici continui e divertenti per capire l'intensità dei programmi di allenamento svolti regolarmente dagli atleti Paralimpici.



- Fare il gioco dell' **"Allenamento con le carte"**. Preparare il gioco prima della lezione. Serve un mazzo di carte. Assegnare un esercizio a ogni seme. È possibile scrivere gli esercizi e i semi associati su fogli di carta in modo che gli studenti sappiano cosa fare: (ad esempio: cuori - salti aprendo e chiudendo gambe e braccia; fiori - saltelli su una gamba; quadri - salti portando le ginocchia al petto; picche - salti laterali).
- Il mazzo di carte viene utilizzato per stabilire ogni esercizio e il numero di ripetizioni. Posizionare le carte a faccia in giù, sul pavimento o su un tavolo. Scegliere una carta a caso e girarla. Gli studenti svolgono l'esercizio per il numero di ripetizioni indicato dalla carta. Ad esempio, se la carta è un nove di quadri, gli studenti fanno nove salti portando le ginocchia al petto. Girare la carta successiva per individuare l'esercizio e il numero di ripetizioni. L'allenamento dovrebbe andare avanti ininterrottamente per 1-3 minuti, in base all'età e al livello di forma fisica degli studenti. Come si sentono gli studenti alla fine dell'allenamento? L'esercizio intende contribuire a creare consapevolezza di cosa ci vuole per essere un atleta Paralimpico d'élite e la quantità e l'intensità dei suoi programmi quotidiani di allenamento.
- Preparare allenamenti che includono 4 diverse abilità nel salto della corda oppure chiedere agli studenti di scegliere attività per rinforzare le gambe che potrebbero inserire in un allenamento con le carte.

ATTIVITÀ 2

5

COSTRUIAMO LE NOSTRE ABILITÀ: partecipare a un programma di fitness.



ATTREZZATURE

Gessi, nastro o materiale analogo per tracciare delle linee.



CONSIGLI PER L'INCLUSIONE

- (T) Utilizzare immagini e mostrare come svolgere l'attività.
- (T) Affiancare a uno studente con una disabilità visiva una guida vedente. La guida vedente fornisce chiare istruzioni verbali durante tutta l'attività.
- (E) Impostare esercizi che possano essere svolti con sedie a ruote o da seduti. Ad esempio, usare attività di lancio e di presa per esercitarsi in azioni veloci e ripetute. Lanciare una palla a un partner oppure contro la parete e riprenderla. Lanciarla tenendola sopra la testa o davanti al corpo. Più la palla è pesante, più impegnativo sarà l'esercizio.
- (E) Ridurre la durata di ogni esercizio oppure aumentare il periodo di riposo tra gli esercizi.
- (E) Impostare i programmi di esercizio che soddisfino al meglio le esigenze dei propri studenti e che al tempo stesso li tengano in movimento e che facciano venire un po' di "fiatone". Per gli studenti che utilizzano una sedia a ruote, è possibile organizzare una corsa a navetta di 10 metri.
- Nell'ambito dei loro normali programmi di allenamento, gli snowboardisti svolgono un training polimetrico che prevede l'uso di salti e balzi. Questo tipo di allenamento usa esercizi che allungano e contraggono rapidamente e continuamente i muscoli per aumentare forza e potenza. Studentesse e studenti effettuano un allenamento polimetrico per dimostrare in che modo contribuisca a migliorare la forza delle gambe, la resistenza e l'agilità, caratteristiche importanti per gli snowboardisti Paralimpici.
- Usare esercizi che sono familiari all'insegnante e agli studenti o creare un circuito di esercizi. L'obiettivo dell'attività è provare gli esercizi e quindi non è necessario contare le ripetizioni o farli durare a lungo.
- Ogni esercizio dovrebbe durare all'incirca 30 secondi. Nei limiti del possibile, l'esercizio dovrebbe essere ripetuto e continuo. La qualità di ogni ripetizione è più importante della quantità. Cambiare esercizio fino a quando sono stati tutti completati. Scegliere da 6 a 8 attività per creare il circuito.

ATTIVITÀ 2

ESERCIZI

Salti aprendo e chiudendo braccia e gambe.

Saltelli sulla gamba dominante o su quella non dominante.

Salti laterali, se possibile da un lato e l'altro di una linea sul pavimento.

Posizionarsi di fronte a una linea sul pavimento, saltare avanti e indietro superando la linea.

Posizionarsi di lato a una linea, oltrepassare la linea con un salto e tornare indietro.

Salti portando le ginocchia al petto.

Saltare tenendo i piedi uniti e procedere in avanti per 5 metri e poi indietro per 5 metri.

Salti verticali ripetuti: saltare per toccare la mano di un compagno (al di sopra dell'altezza della propria testa) o un segno sulla parete.

Saltelli laterali usando la gamba dominante e quella non dominante.

Saltare a sinistra per 5 metri e a destra per altri 5.

Gioco della "campana" o "settimana": salti alternati a piedi uniti e a gambe divaricate su una distanza di 5 metri.

Corsa a navetta; si corre ininterrottamente per 10 metri, si tocca un punto e si torna indietro di corsa.

Superare con un salto coni bassi o bicchieri su un percorso di 5 metri. Le persone che usano una sedia a ruote possono fare uno slalom tra i coni o i bicchieri.

Parlare del programma di allenamento e metterlo a confronto con la frequenza e l'intensità dei programmi di allenamento di atlete e atleti Paralimpici. Stimolare gli studenti ad apprezzare la dedizione degli atleti Paralimpici e l'impegno ad allenarsi ogni giorno per essere la versione migliore di loro stessi.

MAGGIORI INFORMAZIONI:



Maggiori informazioni e video sono disponibili sul sito web dell'IPC

www.paralympic.org/snowboard/history



© Joel Marklund for OIS/IOC

ATTIVITÀ DI APPROFONDIMENTO

7

Lo snowboard è relativamente nuovo come sport Paralimpico ed è stato introdotto nei Giochi Paralimpici Invernali di Sochi del 2014. È suddiviso in due discipline: banked slalom e snowboard cross. Trovare informazioni sullo sport Olimpico dello snowboard. Chiedere alle studentesse e agli studenti se riescono a immaginare in che modo è stato adattato o modificato per essere inserito tra le specialità Paralimpiche. Quali altre specialità di snowboard si potrebbero ideare?

Organizzare semplici gare e staffette senza neve a scuola, il cui obiettivo è completare il percorso nel tempo più veloce. Sfidare gli studenti a partecipare.

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

RICERCA INDIPENDENTE FACOLTATIVA

Fai una ricerca sugli snowboardisti 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

- Che cosa ci vuole per essere uno snowboardista Paralimpico? Elenca le qualità necessarie. Tu metti in pratica queste qualità?
- Gareggiare nello snowboard Paralimpico richiede un lavoro di squadra. Quali sono alcuni ruoli dei membri della squadra e in che modo sostengono gli atleti Paralimpici?
- Quali sfide possono dover affrontare gli snowboardisti Paralimpici nella vita quotidiana? In che modo 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 snowboard Paralimpico? I tuoi famigliari sanno dirti qualcosa di questo sport? In che cosa è diverso dallo sport Olimpico dello snowboard?
- Fai una ricerca su altri sport Paralimpici invernali ed estivi dove l'obiettivo è completare il percorso nel minor tempo.