

SCOPRIAMO LO SCI DI FONDO PARALIMPICO

IMPARA. COINVOLGI. INCLUDI.

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



INTERNATIONAL PARALYMPIC COMMITTEE

I'm**POSSIBLE** in Italy

Implemented by



in partnership with



Part of the Milano Cortina 2026
Education Programme Gen26



SCOPRIAMO LO SCI DI FONDO PARALIMPICO

2

INTRODUZIONE

Lo sci di fondo Paralimpico è simile allo sport Olimpico invernale dello sci di fondo, che gli studenti possono aver già visto o provato. Gli sciatori combinano resistenza, velocità e agilità per gareggiare su circuiti di breve, media e lunga distanza con tratti di pianura, salita e discesa di uguale lunghezza. Le distanze variano da 1,1 a 20 km.



© Chung Sung-Jun/Getty Images

Le attività pratiche di questa unità consentono alle studentesse e agli studenti di sperimentare alcune delle abilità richieste per praticare lo sci di fondo Paralimpico in un contesto senza neve. L'intenzione è quella di fornire un assaggio dello sport Paralimpico 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 la disciplina dello sci di fondo Paralimpico. Queste attività possono essere utilizzate anche 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 "Sci di fondo Paralimpico" nella playlist YouTube I'mPOSSIBLE dell'IPC <http://bit.ly/ImPOSSIBLEvideos> e la presentazione PowerPoint "Un'introduzione allo sci di fondo Paralimpico" per presentare i principi dello sport.

Cover image: © Chung Sung-Jun/Getty Images

ATTIVITÀ 1A

3

INIZIAMO APPRENDENDO QUESTE CAPACITÀ: sperimentare la distanza degli eventi di sci di fondo Paralimpico.

ATTREZZATURE

Pennarelli, coni o bandiere che possono essere utilizzati per segnare il percorso, nastro, gesso o corda per segnare le linee di partenza e di arrivo.

Lo scopo di questa attività è dare alle studentesse e agli studenti un'idea della distanza percorsa dagli sciatori di fondo Paralimpici durante le gare. Usare pennarelli, coni, bandierine o simili per creare circuiti senza neve, brevi e da ripetere, intorno ad un campo da gioco, al cortile della scuola o al perimetro della scuola. La distanza totale dovrebbe essere di circa 1-1,5 km. In alternativa,

scegliere una distanza adatta ai propri studenti, che dovranno camminare o usare una sedia a ruote per coprire l'intera distanza facendo meno soste possibili.

Incoraggiare gli studenti a "camminare (o "spingere") e parlare". Questa attività li aiuta a mantenere un ritmo adeguato.

Parlare della distanza percorsa e di come si sentono. Ricordare loro che gli atleti Paralimpici percorrono la stessa distanza (comprese le salite e le discese) alla massima velocità. Aiutarli ad apprezzare e celebrare i loro risultati.

**I'mPOSSIBLE in Italy**

Implemented by



in partnership with



Part of the Milano Cortina 2026 Education Programme Gen26



ATTIVITÀ 1B

4

PROVIAMOCI: esercitare la resistenza e completare percorsi di sci di fondo senza neve di varie lunghezze.

ATTREZZATURE

Pennarelli, coni o bandiere che possono essere utilizzati per segnare il percorso, nastro, gesso o corda per segnare le linee di partenza e di arrivo.

- Le sciatrici e gli sciatori di fondo Paralimpici competono in eventi di breve, media e lunga distanza. Devono essere in grado di non fermarsi per tutta la durata dell'evento. Ciò richiede una buona forza e resistenza muscolare e cardiovascolare. Lo scopo di questa attività per le studentesse e gli studenti è dimostrare resistenza, completando eventi di sci di fondo senza neve su lunghe distanze. Le distanze dovrebbero essere comprese tra 1,5 e 5 km, a seconda dell'età e delle capacità degli studenti. Concentrare l'attività sul completamento della distanza e non sul tempo impiegato.
- Impostare dei percorsi sfruttando le varietà di terreno presenti a scuola e nei dintorni. Possono essere circuiti brevi e ripetuti intorno al campo da gioco, al cortile o al perimetro della scuola, oppure percorsi più lunghi che includono pendenze, discese e tratti pianeggianti e portano gli studenti fuori sede.
- Come gli sciatori, incoraggiare gli studenti a dimostrare resistenza, variando la velocità di percorrenza e includendo brevi pause, se necessario, per percorrere l'intera distanza.
- Non dimenticare di fare esercizi di riscaldamento prima dell'attività e di defaticamento alla fine.
- I vincitori delle medaglie dei Giochi Paralimpici Invernali di sci di fondo del 2018 hanno completato percorsi di fondo di 1,1 km in circa 3 minuti e 30 secondi. Quale distanza riescono a percorrere gli studenti in questo tempo?
- Impostare circuiti semplici e ripetuti intorno al campo da gioco, al cortile o al perimetro della scuola. Gli studenti si muovono a velocità variabile per tutti i 3 minuti e 30 secondi, riposandosi se necessario. Stabiliscono la distanza percorsa in quel tempo. Come per gli sciatori di fondo Paralimpici, la sfida consiste nel non fermarsi per tutta la durata dell'evento.



© Thomas Lovelock for OIS/IOC

ATTIVITÀ 2

5

METTIAMOCI ALLA PROVA: partecipiamo a un evento di sci di fondo senza neve.

Sfidare le studentesse e gli studenti a prepararsi e a partecipare a eventi di sci di fondo su neve o senza neve. Gareggiare contro i compagni di classe, in occasione di feste o contro altre scuole in competizioni individuali o a squadre. Contattare gli organizzatori locali di corsa campestre per conoscere gli eventi locali oppure creare dei percorsi a scuola o nelle vicinanze che sfidino gli studenti a continuare a gareggiare su distanze più lunghe del solito. Attenersi alle indicazioni del proprio Paese sulle distanze adeguate alle diverse età.

La preparazione iniziale dovrebbe comprendere il completamento di brevi percorsi senza neve, aumentando gradualmente la distanza man mano che la forza e la resistenza migliorano. Gli studenti devono variare la velocità di percorrenza, camminando e correndo, e fare brevi pause per riuscire a completare l'intera distanza. L'obiettivo è diminuire i momenti di riposo e le distanze percorse a ritmo lento e allungare i periodi di attività più veloce. Essere in grado di parlare mentre ci si muove è un buon indicatore della velocità adeguata.



CONSIGLI PER L'INCLUSIONE

- (T) Essere consapevoli di tutte le esigenze dei membri del gruppo.
- (T) Affiancare uno studente esperto a uno meno esperto.
- (R) Ridurre la lunghezza del percorso.
- (R) Concentrare l'attività sul completamento della distanza e non sul tempo impiegato.
- (E) Aumentare o diminuire la difficoltà aggiungendo o eliminando pendenze e discese.

MAGGIORI INFORMAZIONI:



Maggiori informazioni e video sono disponibili sul sito web dell'IPC
www.paralympic.org/nordic-skiing/about

ATTIVITÀ DI APPROFONDIMENTO

6

Trova informazioni sul ruolo degli sciatori guida negli eventi di sci di fondo Paralimpico per atleti con disabilità visiva. Fai da guida a qualcuno che indossa una mascherina sugli occhi in una gara di sci di fondo senza neve. Concorda i segnali che userete per indicare al tuo partner di cambiare direzione e di muoversi in sicurezza sul percorso. Esercitati su distanze più brevi prima di affrontare percorsi più lunghi.

Organizza semplici eventi di sci di fondo senza neve e invita le studentesse e gli studenti più giovani a partecipare.

Quale dispositivo assistivo potresti inventare per aiutare la prossima generazione di sciatori di fondo Paralimpici a migliorare le proprie prestazioni?

RICERCA INDIPENDENTE FACOLTATIVA

Fai una ricerca sulle sciatrici e sugli sciatori di fondo 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

- Discutere delle somiglianze e delle differenze tra lo sci di fondo Paralimpico e la corsa campestre. Aiutare gli studenti ad apprezzare i risultati delle atlete e degli atleti Paralimpici, considerando le competenze e le abilità necessarie per diventare campioni.
- Gli sciatori di fondo Paralimpico competono in classi sportive. Secondo te, le classi sportive rendono più equa la competizione? Giustifica la tua risposta.
- Quali sfide possono dover affrontare gli sciatori di fondo 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 di fondo Paralimpico? I tuoi familiari sanno dirti qualcosa di questo sport? In che modo è diverso dallo sport Olimpico dello sci di fondo?

Trova informazioni sugli sport estivi e invernali praticati dagli atleti Paralimpici che si svolgono su distanze superiori a 5 km e che richiedono velocità e resistenza.