

Formazione continua 2 – G+S

Modulo tecnico sci allround

Attestato di competenza Pratica e teoria

Validazioni delle competenze teorici della parte 1 del modulo tecnico	2
<i>Obiettivi</i>	2
<i>Organizzazione</i>	2
<i>Valutazione</i>	2
Convalida delle competenze teoriche di ingresso	3
<i>Domande tecniche:</i>	3
<i>Domande della sequenza di apprendimento G+S sci – biomeccanica</i>	3
Convalida delle competenze teoriche di uscita	4
<i>Analisi video</i>	4
.....	4
Osservare	4
Valutare	4
Consigliare	5
Validazioni delle competenze tecnici della 2. parte del modulo tecnico	6
Generale	6
Osservazioni	6
Criteri di valutazione	6
Scala di valutazione	6
Discipline esaminate,	7
→ <i>legate alla dimostrazione del movimento (punto 2.1)</i>	7
Cortoraggio	7
Dalla curva parallela derapata alla carving	7
Box: Rotation 90° on/off	7
Basic Air (Kicker)	7
→ <i>legate alla complessità del movimento (punto 2.2)</i>	7
Air Trick (Kicker)	7
Sciare al di fuori delle piste	7
Slopestyle	7
Combi-race	7

Validazioni delle competenze teorici della parte 1 del modulo tecnico

Obiettivi

- Conoscere la terminologia relativa al modello tecnico e ai contenuti della sequenza di apprendimento della biomeccanica G+S.
- Riuscire ad eseguire un'analisi tecnica e dare dei consigli concreti.

Controllo della materia appresa:

- Convalida delle competenze teoriche di ingresso: test scritto
- Convalida delle competenze teoriche di uscita: analisi video e discussione

Organizzazione

Le due convalide delle competenze teoriche si svolgono durante la stessa settimana.

Convalida delle competenze teoriche di ingresso:

- I candidati rispondono individualmente alle domande del test scritto durante 15 minuti.

Convalida delle competenze teoriche di uscita:

- Ogni candidato(a) estrae a sorte un video.
- Preparazione durante 15 minuti con l'aiuto del video e del foglio di lavoro « Analisi Video ».
- Colloquio di 15 minuti: 2 candidati(e) e 2 esperti (7 min. 30 per colloquio).
- L'esperto n° 1 conduce il colloquio (procedura: a. Chiedere informazioni sul « consiglio », b. Lasciare argomentare il « consiglio »).
- L'esperto(a) n° 2 protocolla il colloquio.
- Valutazione di 5 minuti degli esperti.

Valutazione

- Per superare la convalida delle competenze teoriche di ingresso, è necessario ottenere un totale di 35 punti su 40.
- Per superare la convalida delle competenze teoriche di uscita, si deve raggiungere la nota di sufficienza 2 su un massimo di 4.
- Il punteggio finale di teoria è dato dalla convalida delle competenze teoriche di uscita su una scala da 1 a 4 considerando il mezzo punto.
- Per qualificarsi per la seconda parte del modulo tecnico, entrambi gli esami teorici devono essere superati.
- Ripetizione della convalida delle competenze teoriche di uscita: possibile durante il successivo modulo tecnico 1° parte.

Criteri di valutazione

Convalida delle competenze teoriche di ingresso:

- Scelta dei termini corretti.

Convalida delle competenze teoriche di uscita:

Utilizzo corretto delle espressioni specifiche	Contenuto coerente
Capace di fissare delle priorità per CONSIGLIARE	I legami tra l'osservazione, la valutazione ed il consiglio sono chiari

Convalida delle competenze teoriche di ingresso

Domande tecniche:

- Quali sono i 4 punti che definiscono un atteggiamento di base corretto?
- Indica le 3 fasi di una Curva :
- Indica due principi di condotta della curva:
- Nel modello tecnico, i diversi strati vengono sovrapposti ed emerge una trilogia centrale. A quale ti riferisci precisamente?
- Indica i tre movimenti chiave espressi nel modello tecnico per gli sport sulla neve in Svizzera:
- La resistenza della neve gioca un ruolo centrale nelle funzioni delle attrezzature per gli sport sulla neve. Quale funzione principale è al centro del modello tecnico?
- Le forme del modello tecnico sono state raggruppate in 5 famiglie. Quali sono?

Domande della sequenza di apprendimento G+S sci – biomeccanica

→ vedi il QUIZ per questa [sequenza di apprendimento](#)



Convalida delle competenze teoriche di uscita

Analisi video

Osservare

Descrivi la tua osservazione con le parole chiave.

Famiglie di forme e forme

Nome :

Cognome :

Classe :

Data:

Stato attuale

Fasi di forme

(Analisi basati sui modelli)



Fase di preparazione

Fase di stacco

Fase principale

Fase finale

Valutare

Interpreta la tua osservazione e la confronta con la forma desiderata e resa.

Consigliare

Descrivi il tuo consiglio con le parole chiave.

1. Punti forti

2. Obiettivo(i)

3. Esercizio(i)

Fonte bibliografica: Sport Sulla neve in Svizzera V. 1, p. 33 -35, 38-39; V. 2, p. 84; V. 3, p. 56; V. 4, p. 62

Validazioni delle competenze tecnici della 2. parte del modulo tecnico

Generale

Per quanto possibile, tutte le discipline saranno esaminate durante i due giorni della sessione di convalida delle competenze tecniche.

Un minimo di 4 discipline, 2 forme dimostrative più 2 forme che esprimono la complessità del movimento, deve essere esaminato per convalidare le competenze tecniche di questo modulo.

Osservazioni

- Caduta = deduzione di 1 punto dal punteggio (equivalente a una perdita di controllo)
- Appoggiato a terra = deduzione di ½ punto (equivalente a una perdita di dinamismo, fluidità)

⚠ N.B.: Le osservazioni sono per la guida o l'enfasi dei formatori e non sono criteri di valutazione. I criteri sono inclusi nella formulazione di ogni forma di esame.

Criteri di valutazione

1. Qualità del movimento / Grado di coordinazione : Qual è la precisione in termini di spazio, tempo ed energia (Timing)?

PIÙ

- 2.1 Dimostrazione del movimento (solo per l'area di attività "Sicurezza per riferimento").
→ L'informazione richiesta può essere dimostrata in modo visibile?

O

- 2.2 Complessità del movimento (solo per l'area di compito "Libertà attraverso la creazione")
→ Qual è il grado di complessità della forma o delle forme scelte?

Scala di valutazione

- 1 = insufficiente
- 2 = sufficiente
- 3 = buono
- 4 = molto buono

Discipline esaminate,

→ legate alla dimostrazione del movimento (punto 2.1)

Cortoraggio

~10 Cortoraggio ritmato a velocità costante su un pendio ripido.

Dalla curva parallela derapata alla carving

Curve parallele derapate e 4 curve parallele carving. Le curve devono essere concatenate in un corridoio regolare e con un aumento di velocità dalla curva parallela derapata alla carving.

Box: Rotation 90° on/off

Rincorsa «normal», decolla con salto di 90° «on», scivola lateralmente sulla Box, esci in posizione "normale" con una rotazione di 90° "off". maximum de 2 tentativi, la migliore conta.

Basic Air (Kicker)

Salto Basic Air su un Kickers da media difficoltà, massimo 2 tentativi, conta il migliore.

→ legate alla complessità del movimento (punto 2.2)

Air Trick (Kicker)

Salto con figura style su un Kickers da media difficoltà (eccetto Basic Air «normal», salto teso e raggruppato), massimo 2 tentativi, conta il miglior salto. In caso di « straight », mostra figure diverse.

Sciare al di fuori delle piste

Maîtrise su pendii al di fuori delle piste, curve dinamiche, raggi di curva adattati alla situazione.

Slopestyle

Discesa dinamica e fluida con 4 diversi tricks in pendenza (esempi di tricks: 180°, swich 180°, nose e tail turn, pop 180° nose, -tail, swede 180°, powerslide) e con curve Switch allineate, scivolote o scolpite in un terreno di media difficoltà, come un discesa freestyle coreografica. Nose e tail turn calcolati come due tricks differenti nella discesa.

Combi-race

La Combi-Race è una forma di gara riconosciuta a livello internazionale che consiste in un mix di sezioni di slalom e slalom gigante. Gli sci utilizzati sono quelli da slalom o raggi simili. Devono essere presenti almeno 4 sezioni diverse (ad esempio SL-GS-SL-GS), ma non più di 6. La distanza ideale tra le porte dello slalom è di 10 metri (massimo 12 m). La distanza tra le porte dello slalom gigante non deve superare i 20 metri. Per le sezioni di slalom verranno utilizzati mini-pali e porte di slalom gigante.

Informazioni generali

Link:

www.jugendundsport.ch

www.swiss-ski.ch

www.snowsports.ch



Gioventù+Sport
UFSP
2532 Magglingen
www.jugendundsport.ch

SWISSski

Swiss-Ski
Home of Snowsports
Arastarsse 6
CH-3048 Worblaufen
www.swiss-ski.ch



SWISS SNOWSPORTS
Home of Snowsports
Arastarsse 6
CH-3048 Worblaufen
www.snowsports.ch

versione gennaio 24