

**Formazione di base – G+S**

# **Attestato di competenza Pratica e teoria**

**Corso monitori G+S**

**Sci e snowboard**

# Informazione

## Nome

CM con la valutazione delle attitudini integrato

## Disciplina sportiva

Sci / Snowboard

## Settore di formazione

G+S

## Livello di formazione

Formazione monitori

## Durata

6 giorni

## Obiettivo

La monitrice / il monitore G+S è in grado di pianificare e svolgere delle attività G+S che sviluppano a lungo termine la personalità, la prestazione sportiva e la salute dei bambini e dei giovani.

## Qualifica

La monitrice / Il monitore G+S ha frequentato il corso per intero e ha soddisfatto le competenze minime richieste di superamento nei settori "Impegnarsi come monitore", "Capire la disciplina sportiva" e "Trasmettere la disciplina sportiva".

## Riconoscimento

Se passi il corso, avrai diritto al seguente riconoscimento: Monitore G+S Sci Giovani

## Condizioni di ammissione attuali

Secondo l'articolo 21 dell'ordinanza del DDPS su programmi e progetti per la promozione dello sport (OPPSpo). Età minima: 17 anni compiuti nell'anno civile in cui si frequenta il corso. Nazionalità: CH, FL o stranieri domiciliati in Svizzera (gli stranieri non domiciliati in Svizzera sono ammessi se attivi regolarmente per un organizzatore di offerte G+S o della formazione dei quadri). Raccomandazione da parte del coach G+S competente.

## Condizioni di ammissione specifiche

Esperienza attiva nella disciplina sportiva. Disposizione a svolgere allenamenti ad intervalli regolari. Valutazione delle attitudini nel corso monitori superato

## Autorizzazione d'impiego

Secondo gli articoli 20-24 e l'allegato 3 dell'ordinanza dell'UFSPo concernente Gioventù e Sport.

## Obbligo di formazione continua

Le monitrici / i monitori G+S sottostanno al dovere di perfezionamento secondo l'articolo 28 dell'OPPSpo.

## Obiettivi di apprendimento del modulo

Il corso nel suo complesso e le singole lezioni devono essere strutturati in modo tale da consentire il raggiungimento dei seguenti obiettivi nei settori di competenza «Impegnarsi come monitore G+S sci e snowboard», «Comprendere lo sci e lo snowboard» e «Insegnare lo sci e lo snowboard».

Obiettivo generale: **tenendo conto del modulo didattico «Sport di valore», il monitore G+S è in grado di spiegare con parole proprie cosa rende «di valore» uno sport e come questo può essere concretamente promosso in qualità di monitore G+S.**

### Impegnarsi come monitrice o monitore G+S

Il monitore / La monitrice di sci / snowboard...

...comprende i settori di attività dei dirigenti G+S	Comprende il concetto di formazione dello sport di massa (pag. 12), il programma federale di promozione dello sport G+S (pag. 8) ed è in grado di integrarlo nella propria attività.	Attestato di competenza Teorica (superato - non superato)
... agisce come responsabile consapevole	Riflette regolarmente su se stesso e rispetta gli obblighi previsti per i monitori G+S (tabella 2, pag. 15) e i percorsi formativi.	Diario di apprendimento e comportamento durante la settimana di formazione
... è un modello da seguire	Rispetta i principi comportamentali della formazione e del perfezionamento G+S (pag. 5) e applica quindi la Carta etica dello sport svizzero (pag. 14).	Comportamento durante la settimana di formazione

### Comprendere la disciplina sportiva sci e snowboard

Il monitore / La monitrice di sci / snowboard...

... comprende e descrive lo sport	Comprende le forme caratteristiche e le forme di movimento a livello F2-3, nonché le forme di allenamento trasversali e specifiche per ogni disciplina sportiva.	Attestato di competenza Teorica (superato - non superato)
... è in grado di dimostrare forme di movimento	È in grado di dimostrare forme di movimento di tutti i tipi al livello F2-3 in condizioni semplici.	Attestato di competenza pratica (superato - non superato)
... gestisce la situazione attuale in modo responsabile	Tiene conto della sicurezza attraverso un'analisi della situazione attuale (pag. 29)	Micro-insegnamento e comportamento durante la settimana di formazione

### Insegnare la disciplina sportiva sci e snowboard

Il monitore / La monitrice di sci / snowboard...

... pianifica in modo mirato le attività sportive sulla neve	È in grado di pianificare lezioni adeguate al gruppo target al livello F2-3 (pag. 41-43). In particolare, lezioni per principianti e attività durante i campi (il fascino dei campi di sport invernali ed eventi, pag. 20-21).	Diario di apprendimento - Foglio di preparazione alla lezione
... tiene lezioni e riflette sul proprio insegnamento	È in grado di condurre e riflettere su lezioni motivanti per bambini e adolescenti (pag. 16) a livello principiante e avanzato.	Micro-teachings
... favorisce un clima favorevole all'apprendimento e crea un ambiente sicuro	Comunica con i partecipanti e con l'ambiente circostante in modo tale da creare un clima favorevole all'apprendimento (pag. 40) e un ambiente sicuro e propizio all'apprendimento (pag. 44).	Micro-teachings

## Validazione delle competenze pratiche SCI

Il/la partecipante padroneggia tutte le forme caratteristiche delle competenze di base e ha al massimo 1 insufficiente nelle altre forme. La sicurezza è sempre garantita.

	Forme	Requisiti di base (must have)
Validazione delle competenze di ingresso	<b>Sciare in tutta sicurezza su tutti i terreni</b> Realizzare varianti di curve adatte al terreno	Essere in grado di sciare in tutta sicurezza in qualsiasi condizione e su qualsiasi terreno Sa adottare le misure di sicurezza necessarie in base alla situazione attuale. È in grado di fornire assistenza agli studenti in caso di necessità, su qualsiasi terreno e in qualsiasi condizione.
	<b>Curva parallela tagliata / derapata</b> Eseguire curve parallele tagliate il più spesso possibile	Gli sci sono paralleli e le curve sono il più strette possibile / derapate se le condizioni non lo consentono. Postura centrale e stabile del corpo Le curve sono arrotondate (fasi della curva visibili)
	<b>Valzer</b> Eseguire 2-3 valzer di seguito in una direzione e poi nell'altra.	Gli sci sono il più paralleli possibile Il corpo è ben centrato sugli sci Il movimento chiave "rotazione" è visibile
Convalida delle competenze 2	<b>Curva parallela „Switch“</b> Eseguire 4-6 curve in switch	Gli sci sono il più possibile paralleli La postura del corpo è centrata Fluidità e sicurezza dei movimenti
	<b>Basic-Air</b> <small>BASIC-AIR normale adatto all'installazione di salto su una S-Line</small>	Gli sci sono paralleli durante la presa di slancio L'appello è visibile La fase di volo è resa sicura da un atteggiamento tonico del corpo.
	<b>Passo pattinato</b> Spostamento accelerato con passi divergenti	Spinta sui bordi interni grazie all'azione delle ginocchia e delle caviglie Fase di scivolamento su uno sci Aumento della velocità
	<b>se possibile</b> <b>Box 50/50</b> Effettuare un passaggio su un box	Il controllo della velocità, se previsto, viene effettuato con gli sci paralleli. L'atteggiamento corporeo è centrato e sicuro Il passaggio alla box avviene in modo stabile, fluido e attivo.

## Validazione delle competenze pratiche SNOWBOARD

Il/la partecipante padroneggia complessivamente le forme tecniche e la sicurezza è garantita.

	Forme	Requisiti di base (must have)
Convalida delle competenze di ingresso	<b>Muoversi in sicurezza su tutti i pendii</b> Realizzare varianti di curve adatte al terreno	È in grado di praticare gli sport sulla neve in tutta sicurezza su tutti i terreni e in tutte le condizioni. È in grado, se necessario, di prestare assistenza agli allievi su tutti i terreni e in tutte le condizioni.
	<b>Basic Turn derapa in switch</b> 4-6 curve consecutive su una pista facile	Funzione svolta (slittamento) Scatto tramite traslazione/angolazione
	<b>Valzer</b> Girato a 360°	Funzione riempimento ( ruotato a 360° ) Rotazione visibile della parte superiore del corpo Rotazione regolare
Durante la settimana	<b>Ollie normale e switch</b> Fullbase nella linea di pendenza	Funzione svolta (appoggio sulla coda durante il decollo) Atterraggio ammortizzato su entrambe le gambe Posizione di base stabile
	<b>Slide</b> fase di slide sul nose o sul tail	Funzione svolta (fase di slide sul nose o tail) Traslazione visibile nei fianchi Mantenere la posizione per circa 3 minuti.
	<b>180°</b> 2 diversi 180° sulla pista	Funzione eseguita (ruotato di 180° in aria) Scatto tramite pre/co-rotazione Atterraggio ammortizzato
Riflessione personale	<b>Basic Air</b> S-Line	Funzione svolta (Fullbase Absprung und Landung) Estensione per scatto e smorzamento della ricezione Posizione sicura
	<b>Fifty fifty Box</b> S-Line	Funzione completata (Fullbase) Ammortizzare l'atterraggio Atteggiamento di base (stabile)

# Valutazione competenza teoriche - procedura

## / OBIETTIVO

La validazione delle competenze viene effettuata in piccoli gruppi sulla base di un colloquio pedagogico (Comprensione - Livello 2).

## / CONTENUTO

Domande derivanti dalla pratica, dai campi d'azione del settore di attività "Trasmettere" e dal concetto di motricità sportiva e della sicurezza, che il candidato deve trattare e a cui deve rispondere in vista delle sue attività future.

## / ORGANIZZAZIONE

20-40 minuti per colloquio con 2-4 candidati (10' / candidato) e 1-2 esperti G+S.  
Il giornale d'apprendimento può essere utilizzato durante il colloquio.

## / SVOLGIMENTO

Ogni candidato estrae a caso 2-3 domande (almeno una relativa ai campi d'azione "Trasmettere" e una della tecnica) e risponde secondo questo schema:  
In primo luogo, ogni candidato risponde da solo alla domanda. Su richiesta e con l'accordo degli esperti, gli altri possono completare ed essere inclusi nelle domande di approfondimento che seguono.

L'esperto, che dirige il colloquio, può porre domande di approfondimento con lo scopo di approfondire e, se necessario, completare le conoscenze dei candidati.

## / VALUTAZIONE

Gli esperti valutano il colloquio con „riuscito / non riuscito“, come segue:

- La situazione è stata capita e valutata in modo comprensibile?
- Il monitore è stato in grado di collegare e giustificare le sue risposte e spiegazioni con i 4 campi d'azione e il modello tecnico?
- È riuscito a rispondere alle domande dell'esperto in maniera pertinente?
- Il monitore è riuscito a portare elementi nuovi e corretti con i complementi degli altri partecipanti?

Il risultato viene comunicato durante il colloquio di qualifica. Se la valutazione delle competenze non è "riuscita", deve essere ripetuto l'intero corso.

# Test sulla sicurezza nello sci e nel snowboard

Va raggiunto un punteggio di 20 su un totale di 23 possibili punti.

Le informazioni sul tema figurano nel **promemoria «Prevenzione degli infortuni nello sci e nel snowboard»**, nel fascicolo dell'upi «Sci e snowboard – Sicurezza sulle piste» e nel fascicolo SKUS «Sci e Snow – Sulle piste divertendosi» e sono tratte dalle lezioni in classe.

## Aspetti generali di rilevanza per la sicurezza

No.	Domanda	Risposta (sintesi)	Punti
1	Formula la prima regola FIS (regola fondamentale).		1
2	Secondo quali temi sono strutturate le regole FIS (2-5, 6+7, 8, 9+10)?	<b>Regole numero: 2-5:</b>  <b>6+7:</b>  <b>8:</b>  <b>9+10:</b>	2
3	Formula le quattro direttive SKUS per gli snowpark.		1
4	Il rispetto delle regole FIS e delle direttive SKUS serve alla prevenzione degli infortuni. Quale portata hanno nel caso di un'indagine su un infortunio?		1
5	Come procedi nel caso di un incidente sulla pista? Cita i primi 3 passi.		1.5
6	Quale materiale porti con te per procedere nel caso di un infortunio?		1.5
7	Quando ti alleni in altre discipline fuori neve (off snow) di quali aspetti tieni conto per prevenire eventuali infortuni?		1

## Equipaggiamento personale

No.	Domanda	Punti
8	A quali due elementi dedichi un'attenzione particolare nell'esame dell'attrezzo da neve e dell'equipaggiamento? Cita due punti per l'attrezzo e due per l'equipaggiamento.	2
9	Come va indossato il casco correttamente?	1.5
10	Perché è consigliabile indossare un paraschiena nello snowpark?	1

### Misure di prevenzione per l'attività sportiva

11	Tre fattori (condizioni, terreno, fattore umano) condizionano essenzialmente la struttura della tua lezione. Cita un elemento per ogni fattore.	<b>Condizioni:</b> <b>Terreno:</b> <b>Fattore umano:</b>	1.5
12	Rispetto alle piste, come sono contrassegnate le (discese) varianti di pista (o itinerari)?		1
13	Cosa si intende con il termine «(impianti speciali) Strutture speciali»?		1
14	Come procedi se vuoi immetterti con il tuo gruppo su un percorso naturale (al di fuori di piste, discese e impianti speciali)?	<b>Istruttori:</b> <b>Servizio di manutenzione e di pronto intervento:</b>	2
15	Come procedi se vuoi allestire un impianto per l'allenamento o la competizione?		1
16	Tu devi provvedere a un'intensità adeguata dell'allenamento e della competizione Cita un esempio per un'intensità troppo elevata e uno per un'intensità troppo bassa.	<b>Intensità troppo alta:</b> <b>Intensità troppo bassa:</b>	1
17	Nel registrare delle riprese video come ti assicuri che questo avvenga nelle condizioni più sicure per tutti? Cita due criteri.		1
18	A cosa presti attenzione quando usi la seggiovia con bambini di statura inferiore a 1,25 m?		1

Punteggio totale raggiunto: di 23

Test superato: sì  no

Nome e cognome:

# Informazioni generali

## Link:

[www.jugendundsport.ch](http://www.jugendundsport.ch)

[www.swiss-ski.ch](http://www.swiss-ski.ch)

[www.snowsports.ch](http://www.snowsports.ch)



### **Gioventù+Sport**

UFSP

2532 Magglingen

[www.jugendundsport.ch](http://www.jugendundsport.ch)

## SWISSski

### **Swiss-Ski**

Home of Snowsports

Arastarsse 6

CH-3048 Worblaufen

[www.swiss-ski.ch](http://www.swiss-ski.ch)

The logo for Swiss Snowsports, featuring the text "SWISS SNOWSPORTS" in white on a blue background, with a red cross on a white background to the left of the text.

SWISS SNOWSPORTS

Home of Snowsports

Arastarsse 6

CH-3048 Worblaufen

[www.snowsports.ch](http://www.snowsports.ch)