



G+S-Kids: Introduzione Vela - Lezione 6

Evviva, ci ribaltiamo

Autore

Peter Gebistorf, esperto G+S Kids

Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti
Livello basso medio impegnativo
Età consigliata 8 - 10 anni
Grandezza del gruppo Al massimo 6 bambini
Luogo del corso Prato / scivolo per imbarcazioni / specchio d'acqua / infrastruttura portuale
Sicurezza Vento al massimo 2 Beaufort, oppure in caso di bonaccia un'altra lezione. Fare attenzione con la barca a motore quando i bambini si ribaltano. Chi non vuole ribaltarsi non deve assolutamente esservi obbligato!

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Approfondire la virata e l'abbattuta. Nuovo: ribaltare l'opti.

Indicazione

Indossare abiti adatti al tempo che fa. Una maglietta, un costume da bagno e eventualmente scarpe da ginnastica o in neoprene, una giacca a vento e pantaloni da pioggia.

LA LEZIONE 6 PUÒ ANCHE ESSERE EFFETTUATA PRIMA DELLA LEZIONE 5.

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Approfondire il cambio di mani dalla scotta alla barra del timone sull'opti.	I bambini prendono posto sull'opti ed esercitano il cambio di mani dietro alla schiena, spostandosi sul lato opposto. Il monitore controlla che la manovra sia effettuata in maniera corretta e che i bambini si siedano nella posizione giusta.	Opti completo
5'	Sedersi in modo corretto nell'opti.	Il monitore dà una dimostrazione sulla riva, con l'opti installato su un carrellino, mostrando cosa succede quando si è seduti troppo in avanti o troppo sull'angolo posteriore. Se l'opti reagisce in maniera equilibrata, la posizione è corretta.	Carrellino per opti a un solo asse
10'	Voglio ribaltarmi Ribaltare in modo corretto l'opti (chi non vuole non deve essere obbligato)	Esercizio di ribaltamento sulla riva: armare un opti, ogni bambino si siede sul banco, si tiene all'albero e cerca di lasciarsi cadere all'indietro (per sicurezza il monitore sta dietro al bambino). Installarsi di nuovo: girare l'opti sul prato, la deriva sta verso il cielo. Salire sull'imbarcazione, togliere la deriva, stendersi sul bordo e con entrambe le mani cercare di alzare l'opti, in modo tale che il bambino sia "appeso" all'indietro. Dimostrazione su come risalire a bordo dell'opti: nello stesso modo in cui si sale sul bordo di una piscina, appoggiandosi sul bordo dell'imbarcazione.	

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
20'	<p>Veleggiare: virare e abbattere ad ognuna delle boe 2X</p> <p>Ribaltarsi: ogni bambino può ribaltare il suo opti come imparato a terra</p>	<p>Veleggiare: alla boa uno, 2X una virata, alla boa due, 2 X un'abbattuta.</p> <p>Ribaltarsi: il monitore sta nei pressi degli opti che vengono ribaltati. Per motivi di sicurezza ne devono essere ribaltati al massimo due nello stesso tempo. Controllare che i bambini non si stacchino dall'albero troppo presto.</p> <p>Sicurezza: osservare con attenzione i bambini, non devono ritrovarsi sotto la vela. Quando ci si avvicina con la barca, spegnere il motore al momento giusto.</p> 	<p>Promemoria: sugli opti che vengono ribaltati controllare che il boma sia fissato bene, così come il secchio, il timone e la deriva.</p>

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Battaglia bagnata	I bambini possono spruzzarsi a vicenda dagli opti.	2 secchi negli opti
10'	Uscire dall'acqua da soli e riordinare il materiale.	Il monitore aiuta ancora per riordinare il timone e la deriva.	