

G+S-Kids: Introduzione al canoismo - Lezione 5

Supporti galleggianti

Autore

Matthias Rohrer, capo disciplina canoismo G+S, esperto G+S Kids

Christine Buser, esperta canoismo G+S, responsabile G+S Kids

Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti

Livello basso medio impegnativo

Età consigliata 8 - 10 anni

Grandezza del gruppo 4 - 12

Luogo del corso Lago

Sicurezza Per sicurezza un monitore è sull'acqua a bordo di un kayak

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Esercitare la destrezza e imparare a muoversi con diversi elementi galleggianti.

Indicazione

Per questa lezione sono indicati pneumatici, materassini ad aria, tavole da surf, altri elementi galleggianti e diversi tipi di kayak e canoe canadesi, ecc.

I bambini si bagneranno e nuoteranno molto durante la lezione. Per questa ragione l'acqua deve essere sufficientemente calda o i bambini devono avere degli indumenti appropriati.

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
7'	<p>Da un'isola all'altra</p> <p>Tutti i supporti galleggianti sono sparsi sulla riva (=isole). - Tutti i bambini corrono attorno alle isole. Al fischio del monitore, ognuno cerca di prendere posto su un'isola ed esegue gli esercizi che sono mostrati (ad esempio stare sull'isola con le gambe allargate; sdraiarsi per terra e nascondersi dietro l'isola; stare su una gamba sola e nello stesso tempo toccare l'isola con una mano, ecc.). Al prossimo fischio tutti riprendono a correre. - Tutti saltano da un'isola all'altra. Su ogni isola si può fare una breve pausa prima di saltare in un altro modo sulla prossima isola (ad esempio solo sulla gamba sinistra, solo su quella destra, salto della rana, all'indietro, ecc.).</p>		<p>Oggetti galleggianti di ogni tipo (pneumatici, materassini, tavole da surf, kayak, canoe canadesi, ecc.) e pagaie Monitore: fischietto</p>
5'	<p>In salvo sull'isola</p> <p>Un bambino fa il cacciatore, gli altri le prede. Vi è un'isola in meno rispetto alle prede. Il resto del materiale viene portato verso l'acqua. Le prede possono mettersi in salvo su un'isola, sulla quale devono stare con le gambe divaricate. Su ogni isola c'è posto per un solo bambino. Se un bambino si dirige verso una determinata isola già occupata, il compagno che vi si trova deve correre via e liberare la sua isola. Chi viene preso scambia ruolo col cacciatore. Quando il gioco diventa scorrevole....--> 2 cacciatori</p>		<p>Supporti galleggianti</p>

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
15'	All'arrembaggio - I bambini indossano i giubbotti di salvataggio. Tutti gli oggetti galleggianti vengono messi in acqua e lasciati nei pressi della riva (per sicurezza un monitore sta su un kayak nell'acqua). - I bambini corrono/saltano in acqua, nuotano fino al materiale galleggiante e vanno all'arrembaggio, cercando di arrampicarsi e di tornare verso la riva remando con le mani. - Quando sono riusciti a tornare indietro, vanno a prendere il prossimo supporto galleggiante (il monitore che sta sulla riva spinge di nuovo in acqua gli oggetti). - "Qual è il supporto più stabile?" - "E qual è il più veloce?"		Supporti galleggianti <u>senza</u> pagaie
20'	...più azione! - arrampicarsi in due sullo stesso supporto - dirigerlo con la pagaia - prendere la corda del sacchetto da lancio gettata dal monitore e lasciarsi tirare verso la riva - mettersi in piedi sul supporto, continuando a pagaiare - capovolgersi - fuori sul lago cambiare supporto ecc. Spazio a sufficienza per le numerose idee dei bambini!		Supporti galleggianti <u>con</u> la pagaia, sacchetto da lancio
7'	Percorso Il monitore traccia un percorso con boe (ad esempio dei mattoni legati a bottiglie di PET), porte, con la sua imbarcazione, ecc. I bambini cercano di effettuare il percorso pagaiando su un supporto galleggiante facile e uno difficile.		Per tracciare il percorso: boe, bastoni conficcati, eventualmente porte.

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Ranocchiaia Disporre sul prato in un grande cerchio tutto il materiale. Tracciare un cerchio più piccolo con il sacchetto da lancio (stagno). La metà dei bambini sono le rane (prede), l'altra metà sono le cicogne (cacciatori). Quali saranno le prime tre rane a riuscire ad attraversare la terra delle cicogne e tornare indietro nel cerchio piccolo per cinque volte senza farsi prendere?		Supporti galleggianti, pagaia, sacchetto da lancio.