

G+S-Kids: Introduzione Vela - Lezione 3

Remare sull'opti senza rigg

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 Solo con condizioni di vento debole e con poche onde

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Il più velocemente possibile in acqua / fare avanzare l'opti con remi e timone

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.

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	<i>Timone e deriva</i>	Il bambino impara come montare e fissare in modo corretto il <i>timone</i> e la <i>deriva</i> . Spiegare come assicurare albero, timone e deriva.	
10'	Come muoversi con la <i>pagaia</i> .	Imparare a conoscere <i>pagaie</i> e <i>timone</i> e prima di entrare in acqua spiegarne la corretta utilizzazione. 	Una pagaia e un opti ciascuno per la dimostrazione (eventualmente pala del remo)

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Far avanzare l'opti sull'acqua (senza rigg)	2 bambini si siedono nello scafo dell'opti senza rigg , ma con la barra del timone e la deriva . Un bambino afferra il timone , l'altro pagaia . Il bambino al timone deve fare attenzione a rimanere sempre seduto sul bordo giusto. Sempre col vento contro la schiena . L'altro può decidere dove vuole remare. La cosa migliore è se si siede sul bordo opposto a quello del compagno. Equilibrio!!	3 opti con timone, deriva e pagaia.
10'		I bambini si scambiano più volte i ruoli. Una volta si tiene il timone, un'altra si pagaia	
10'		Quando il monitore si rende conto che i bambini sono a loro agio, può prendere uno dei due sulla barca a motore. Il bambino che rimane da solo sull'opti cerca nello stesso tempo di tenere il timone e pagaiare. Dopo circa 5 minuti, il monitore può scambiare i ruoli.	

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Togliere assieme dall'acqua l'opti	2 bambini tolgono dall'acqua l'opti. Uno spinge da dietro, l'altro tira.	Carretto per opti