



G+S-Kids: Introduzione Segeln - Lezione 4

Veleggiare per la prima volta con virata Regole di precedenza semplici

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 Condizioni di vento deboli (mass. 2 Beaufort)

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Prima esperienza con il rigg. Virata con il vento al traverso. Imparare le regole di precedenza semplici.

Indicazione

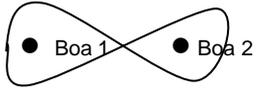
Indossare abiti adatti al tempo che fa. Una maglietta, un costume da bagno e eventualmente scarpe da ginnastica o in neoprene, una giacca a vento e pantaloni da pioggia.

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Regole di precedenza semplici	Sul lato a tribordo dell'albero incollare un nastro verde, su quello a babordo un nastro rosso. Chi ha la mano sinistra sulla barra del timone, ha la precedenza quando si trova su un'imbarcazione a vela. Oppure: chi vede il nastro verde, ha la precedenza. Chi non ha la precedenza, oppure vede il nastro rosso, DEVE scansarsi.	Nastri verdi e rossi impermeabili
10'	Esercizio preparatorio per cambiare mano tra la barra del timone e la scotta.	Ogni bambino riceve un bastone lungo circa 40 cm, una pallina da tennis e una scotta lunga un metro. I bambini tengono la scotta nella mano sinistra e il bastone in quella destra. In seguito cercano di cambiare gli oggetti di mano dietro la schiena. Dopo un paio di ripetizioni, rifare l'esercizio ad occhi chiusi. Lo stesso esercizio si può effettuare tenendo la pallina da tennis tra le ginocchia.	Per ogni bambino un bastone di circa 40 cm (un pezzo di manico di scopa), una scotta e una pallina da tennis
10'	Esercizio sull'opti La <i>mano posteriore</i> afferra la <i>barra del timone</i> , quella <i>anteriore</i> la <i>scotta della randa</i> .	Ogni bambino sale sull'opti e si esercita a cambiare mano dietro la schiena cambiando così lato sull'opti. Il monitore controlla che l'amanovra sia effettuata in maniera corretta e che la posizione sull'opti sia giusta..	

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
20'	Fare avanzare l'opti sull'acqua con la vela e il rigg.	<p>Con la schiena sempre controvento, i bambini cercano di fare avanzare l'opti chiudendo lentamente a metà la vela tirando la scotta della randa. Navigare fino a una boa ed effettuare una virata. Veleggiare fino alla seconda boa e compiere la stessa manovra, effettuando così un percorso a forma di otto (nel senso contrario delle lancette di un orologio).</p> <p style="text-align: center;">↓↓↓↓ Direzione del vento</p>  <p>2 boe per segnalare il punto di virata a una distanza di circa 50 metri l'una dall'altra e disposte trasversalmente al vento. Il monitore controllo che l'opti effettui la virata sul versante sottovento della boa. Fa anche attenzione affinché la barra del timone venga "spinta". Consiglio: "naviga dando la schiena alla boa, sfiorala e subito dopo spingi la barra del timone per virare".</p>	Un opti con timone, deriva e pagaia per ogni bambino. 2 boe (di traverso al vento)

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Aiutarsi reciprocamente per tirare fuori dall'acqua gli opti.	<p>I bambini ritornano da soli nel porto, spingendo eventualmente con le pagaie e aiutandosi a vicenda per tirare fuori dall'acqua le imbarcazioni.</p> <p>Aiutare a riordinare il materiale. Il monitore mostra come sistemare correttamente il rigg.</p>	