



## G+S-Kids: Introduzione al canoismo - Lezione 10

# Concorso dei rifiuti con le canoe canadesi

### 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 fino a 12 per imbarcazione

Luogo del corso Lago

Sicurezza Le canoe canadesi sono molto stabili. Tuttavia bisogna fare attenzione a non ribaltarle, poiché queste imbarcazioni sono molto pesanti e un salvataggio non è cosa semplice!

### Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

- Promuovere lo spirito di gruppo: tutti sulla stessa barca
- Sensibilizzazione ambientale - lasciare pulita la palestra, ovvero il lago
- Capacità di muoversi seguendo il ritmo
- Assumersi delle responsabilità (essere il capitano)

### Indicazione

Se non sono disponibili canoe canadesi per squadre, si può svolgere la lezione utilizzando canoe canadesi più piccole a tre posti. Su ogni imbarcazione deve esserci un rematore adulto.

### Contenuti

#### INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
3-5'	<b>Protezione dell'ambiente: cercare rifiuti sulla terra ferma</b> I bambini hanno tre minuti di tempo per raccogliere il maggior numero di rifiuti possibile. Portare al monitore ogni singolo rifiuto. Il monitore fa una piccola esposizione dei rifiuti.		Sacchi di plastica
3-5'	<b>„Occhio d'aquila“: cercare a seconda dei colori</b> Affinché i nostri occhi siano abbastanza allenati, cercare dapprima solo cose (anche naturali) di colore verde (ad esempio foglie, cocci di bottiglia, ecc.). In seguito bianche, rosse (ecc.: morbide, dure, rotonde, con un buon odore, cose mai viste...).		
3-5'	<b>„Piccoli indiani“</b> Raccontare storie sugli indiani. Non hanno solo un occhio d'aquila e fanno attenzione alla natura, ma hanno anche delle canoe. Informazioni sulla canoa canadese e la pagaia. Poi tutti si muovono come indiani (strisciare attorno alla barca, nascondersi sotto la barca, pestare i piedi per terra e urlare come per una danza indiana, ecc.).		
3'	<b>Briefing per la parte nell'acqua della lezione</b> Informazioni più importanti per la parte in acqua (non capovolgere la canoa!)  <b>Salire a bordo</b>		

**PARTE PRINCIPALE**

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	<b>Remare seguendo il ritmo</b> Il bambino che in precedenza ha trovato il maggior numero di oggetti può fare il suonatore di tamburo, sedersi davanti e dare il ritmo. I bambini cercano di seguire il ritmo, anche con un aiuto acustico (contare, cantare, tambureggiare). Cambiare ritmo: la squadra prova differenti frequenze di remata e di stile (silenzioso, il più velocemente possibile, come un branco di elefanti, ecc.). Con una canoa a dieci posti, i gruppi possono stare più distanti che con i kayak.		C10 = canoa canadese, Per ogni bambino: 1 pagaia e un giubbotto di salvataggio. Monitor: giubbotto di salvataggio e pagaia  Eventualmente tamburello/tamburo
2'	<b>Cambiar posto</b> I bambini che hanno remato a dritto cambiano posto con i loro vicini seduti a destra.		
10'	<b>Manovrare: percorso</b> Finora è stato il monitor a dirigere la canoa. Adesso tocca a tutta la squadra. Simultaneamente remare in avanti/indietro sullo stesso lato della barca. In questo modo si può allenare anche la tecnica per fermarsi e la remata di traverso. Esercitare la manovra in un breve percorso (tra boe, palloni, pali, ecc.). Introdurre dei comandi colorati per ogni manovra (rosso=sinistra indietro, blu=destra in avanti, ecc.).		
5'	<b>Ricerca di rifiuti in acqua</b> Tutti scendono a terra in un posto particolarmente sporco (ad esempio spesso in una foce di un fiume o su una spiaggia), raccolgono i rifiuti e li mettono nei loro sacchi di plastica. Forse si può addirittura trovare una vecchia bicicletta e portarla con sé. Se si trovano delle piume, si possono utilizzare per fare degli ornamenti indiani.		Legare le barche con una corda. eventualmente maschera da sub, sacchi di plastica.
15'	<b>Capitano</b> Sulla strada del ritorno, ogni bambino può essere una volta capitano e fungere da timoniere, dirigendo anche le grandi canoe canadesi. Contemporaneamente cambiare anche il suonatore di tamburo, in modo tale che ognuno svolga durante il tragitto tutti e due i ruoli.		

**RITORNO ALLA CALMA**

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	<b>Pausa bagno</b> Dopo aver faticato con le pagaie, i bambini possono godersi un meritato bagno utilizzando la canoa come piattaforma per i tuffi. Tuffarsi e arrampicarsi di nuovo nella canoa (con/senza aiuto) fino a quando tutti i bambini si sono ripuliti dopo la raccolta rifiuti.		
5'	<b>Mostra dei rifiuti e ricompensa</b> I rifiuti sono esposti per terra e i bambini possono mostrare ai genitori il loro lavoro di operatori ambientali. Si può anche scattare una foto per l'album del club. I bambini possono rendersi conto della quantità di rifiuti raccolta. Per la loro prestazione ricevono una ricompensa/merenda. Eventualmente prevedere un premio speciale per chi ha raccolto l'oggetto più grande o pericoloso.		Premio per gli zelanti protettori dell'ambiente e i simpatici indiani.