

## G+S-Kids: Introduzione al canoismo - Lezione 2

# Remare

### 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 Piscina coperta o scoperta

Sicurezza Con le pagaie ci si può ferire, soprattutto quando la percezione spaziale non è ancora così sviluppata. Fare attenzione alla distanza tra i bambini. Utilizzare pagaie morbide e senza i bordi in alluminio. Non gettare le pagaie in piscina.

### Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

- Sperimentare i giubbotti di salvataggio
- Scoprire la pagaia. Utilizzare la resistenza dell'acqua per spostarsi.

### Indicazione

Le staffette permettono a più bambini nello stesso tempo di utilizzare la pagaia malgrado lo spazio spesso ristretto delle piscine coperte e ciò senza toccarsi/disturbarci, poiché tutti vanno nella stessa direzione.

### Contenuti

#### INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5-8'	<b>Nuotare coi giubbotti di salvataggio</b> Ogni bambino indossa un giubbotto di salvataggio, con il quale può nuotare in piscina o giocare. Dopo una prima scoperta, i bambini ricevono delle spiegazioni su come indossarlo e chiuderlo correttamente e sul perché il giubbotto è indispensabile per chi pratica della canoa (spinta ascensionale in caso di ribaltamento, ritornare a riva in tutta sicurezza, proteggersi dai colpi e dal freddo). Lasciar sperimentare i bambini cosa significhi avere un giubbotto di salvataggio non adatto (ad esempio troppo grande).		Un giubbotto di salvataggio per bambino
5-8'	<b>Staffetta con i giubbotti di salvataggio con</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- giubbotto normale</li> <li>- giubbotto indossato da sotto, come un 'pannolino'</li> <li>- nuotando sulla schiena</li> <li>- muovendosi con le pagaie</li> <li>- trascinato da un partner</li> </ul>		Un giubbotto di salvataggio e una pagaia per bambino

**PARTE PRINCIPALE**

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	<b>Frullatori d'acqua</b> Tutti i bambini ricevono una pagaia e formano un cerchio in acqua (distanza sufficiente tra un bambino e l'altro). In seguito cercano di: <ul style="list-style-type: none"> <li>- tirare la pagaia</li> <li>- spingere la pagaia</li> <li>- spalare acqua con la pagaia</li> <li>- spruzzare</li> <li>- tamburellare sull'acqua</li> <li>- 'tagliare' l'acqua in tutte le direzioni</li> <li>- tirare di lato</li> <li>- immergersi e "appendersi" alla pagaia "</li> <li>- Varianti per l'impugnatura della pagaia: larga, stretta, da sotto, incrociata, asimmetrica</li> <li>- In seguito scambiarsi la pagaia, fino a quando i bambini le hanno sperimentate tutte.</li> </ul>		Una pagaia per bambino - se possibile pagaie di diverso tipo (lunga, corta, canadese, kayak)
5-10'	<b>Staffetta remando con le mani</b> Senza pagaia - remare con le mani, fare una staffetta andata e ritorno. Compiti: <ul style="list-style-type: none"> <li>- navigare in avanti</li> <li>- navigare all'indietro</li> <li>- girarsi sul posto verso sinistra/destra</li> <li>- ecc.</li> </ul>		Kayak, eventualmente demarcazione sui bordi della piscina. Oggetto da passare come testimone (ad esempio anelli per immersione)
5-10'	<b>Staffetta remando</b> La stessa staffetta di prima, ma questa volta coi remi. Per aumentare il grado di difficoltà, ad esempio: <ul style="list-style-type: none"> <li>- remare di lato</li> <li>- passare la pagaia sotto l'imbarcazione</li> <li>- stile canadese solo su un lato</li> <li>- ecc.</li> </ul>		Kayak, pagaie, eventualmente demarcazione sui bordi della piscina, oggetto da passare come testimone (ad esempio anelli per immersione)
15'	<b>Gioco d'equilibrio</b> <b>ATTENZIONE!</b> Mantenersi a distanza dai bordi della piscina a causa del rischio di cadere. <ul style="list-style-type: none"> <li>- stare in piedi su una tavola galleggiante</li> <li>- sedersi su una pila di tavole galleggianti</li> <li>- stare in piedi su più tavole galleggianti</li> <li>- sedersi su un materassino da ginnastica e remare</li> <li>- sedersi su un sacco di punta e remare</li> <li>- sedersi/stare in piedi in due/tre su dei materassini</li> <li>- aggrapparsi a dei materassini arrotolati e fare delle capriole</li> <li>- appoggiare i piedi in due kayak e "sciare"... in due</li> <li>- ecc.</li> </ul>		Materassini, remi, tavole galleggianti, kayak, sacchi di punta, pneumatici, con e senza giubbotti di salvataggio.

**RITORNO ALLA CALMA**

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5-10'	<b>Il cacciatore e il collezionista</b> Tutto il materiale si trova nella piscina. In coppia, i bambini prendono un kayak, si siedono davanti e dietro, raccolgono tutti gli oggetti e li riportano al monitore, fino a quando la piscina è vuota.  In seguito svuotare le imbarcazioni e riordinare il materiale.		Kayak, pagaie, tutto il materiale della lezione.