

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'	Nuotare coi giubbotti di salvataggio 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'	Staffetta con i giubbotti di salvataggio con <ul style="list-style-type: none"> - giubbotto normale - giubbotto indossato da sotto, come un 'pannolino' - nuotando sulla schiena - muovendosi con le pagaie - trascinato da un partner 		Un giubbotto di salvataggio e una pagaia per bambino

PARTE PRINCIPALE

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