

G+S-Kids: Introduzione al canoismo - Lezione 3

Pallone

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 Se si utilizzano pagaie per i giochi, fare attenzione a che vi sia spazio a sufficienza quando si sale a bordo, a causa del rischio di ferimenti.

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Scoprire in maniera ludica la tecnica di governare l'imbarcazione e di remare.

Indicazione

In piscina i giochi e gli esercizi sotto forma di staffetta semplificano l'organizzazione, poiché la direzione da seguire è data.

All'inizio della lezione rendere attenti i bambini che dopo un'ora vi sarà una grande festa di scoppi di palloncini.

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Corsa dei palloncini (fortuna) Tutti i bambini si siedono sul bordo della piscina. Ogni bambino appoggia un palloncino davanti ai suoi piedi. Al segnale di partenza, muovere energicamente le gambe in modo tale da fare avanzare il palloncino. Dopo 60 secondi, quale palloncino è andato più lontano?		1 pallone gonfiato per bambino, pennarelli indelebili (per contrassegnare i palloncini)
5'	Corsa dei palloncini (destrezza) Iniziare in acqua bassa, poi in acqua profonda. <ul style="list-style-type: none"> - Chi riesce a portare il palloncino dall'altra parte della piscina senza toccarlo (con le onde, la corrente o soffiandolo)? - raccogliere e riportare tutti i palloncini dispersi nella piscina, correndo/nuotando/immergendosi. - portare il palloncino dall'altra parte del bacino tenendolo stretto tra le gambe. 		1 palloncino per bambino

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
7'	Staffetta dei palloncini Appendere dei palloncini sgonfiati a una corda con delle mollette da bucato. Ad ogni viaggio può essere preso o un palloncino o una molletta da bucato. Dopo ogni andata e ritorno, i navigatori devono cambiare. Chi non sta sulla canoa, gonfia i palloncini. Vince la squadra che ha riportato tutto e gonfiato i palloncini.		Palloncini, mollette da bucato, corda lunga, un kayak per squadra
8'	Corsa dei palloncini senza pagaia Squadre di due (1 rematore/1 nuotatore), dopo una vasca si scambiano i ruoli in acqua. <ul style="list-style-type: none"> - due palloncini devono essere trasportati sul bordo opposto della piscina, senza tenerli in mano. - Prossima vasca con un palloncino pieno d'acqua: i bambini devono passarselo; si può spostare solo il bambino che non ha il palloncino in mano. - il nuotatore tiene dei palloncini con le due mani e i due piedi (4 in tutto) e viene trasportato dal bambino sul kayak. - ecc. 		Per ogni squadra da due: - 1 kayak - 2 palloncino con l'aria e due palloncini d'acqua
8'	Corsa dei palloncini con pagaia (senza nuotatore) <ul style="list-style-type: none"> - tenere un palloncino in bocca e gonfiarlo durante la traversata - remare all'indietro con il palloncino gonfio - sedersi sul battente e tenere il palloncino coi piedi - ecc. 		Kayak, pagaia, palloncini sgonfi
10'	Caccia ai palloncini Due squadre in acqua. Fissare dei palloncini con delle mollette da bucato davanti e dietro la canoa. I rematori devono cercare di rubarsi l'un l'altro i palloncini. I palloncini rubati devono essere portati nel proprio 'cielo'. In questa zona si possono attaccare dei nuovi palloncini. Vince la squadra che riesce ad avere più a lungo i palloncini sulla barca.		Palloncini, mollette da bucato, kayak.
10'	Passaggi Due squadre (per ogni squadra un numero identico di nuotatori e di rematori) cercano di rubarsi dei palloncini pieni d'acqua. I membri della stessa squadra devono cercare di effettuare il maggior numero di passaggi coi palloncini (per ogni passaggio riuscito = 1 punto). Regole supplementari: se il palloncino non viene preso e cade in acqua, si ricomincia da 0. Non viene assegnato nessun punto se si esegue un passaggio di ritorno al giocatore che ha appena lanciato il palloncino.		Senza remi! Kayak e palloncini pieni d'acqua

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
3'	Far esplodere i palloncini I bambini possono far esplodere tutti i palloncini fuori dall'acqua.		Tutti i palloncini, sacco dei rifiuti.