

G+S-Kids: Introduzione al canoismo - Lezione 4

Appoggiare – eschimotare – capovolgersi

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

Sicurezza I bambini devono poter contare su qualcuno che li aiuti nel caso in cui dopo un ribaltamento non riescono ad uscire subito dal kayak.

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

- Non capovolgersi quando ci si appoggia
- Rimanere nell'imbarcazione, eschimotare invece di scendere

Indicazione

Questa lezione si basa sulla lezione 1 (imbarcare - scendere), durante la quale ai bambini si trasmettevano le prime nozioni sul capovolgimento.

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Lotta dei galli in acqua In acque poco profonde, cercare di far perdere l'equilibrio all'altro 'gallo' stando con le braccia incrociate e appoggiandosi su un solo piede. Chi appoggia l'altro piede o cade, deve fare una capriola sott'acqua prima di poter riprendere il gioco.		
5'	A pesca Il pescatore deve prendere tutti i "pesci" (=subacquei), toccandoli. Un pesce che viene preso deve rimanere fermo sul posto e può essere liberato solo se un altro pesce nuota tra le sue gambe divaricate. Più difficile: con più pescatori		
5'	Viaggio con le pagaie Tutti i bambini si siedono sui bordi della piscina, mantenendo una certa distanza fra di loro. Ognuno ha una pagaia. Il monitore racconta la storia di un'escursione in canoa e i bambini pagaiano: "In un primo tempo avanziamo in acque tranquille, poi improvvisamente scorgiamo un coccodrillo e dobbiamo remare all'indietro. Arrivano molti coccodrilli. Dobbiamo girare la canoa e remare molto velocemente in avanti... finalmente siamo salvi, ma stanchi e riprendiamo perciò a remare lentamente. Poi arrivano delle onde, e dobbiamo appoggiarci, evitare dei sassi, ecc."		Una pagaia per ogni bambino

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
25'	Percorso con diverse postazioni/esercizi. Prima di iniziare, spiegare e mostrare i diversi esercizi. Due bambini alla volta vanno con il loro kayak di postazione in postazione e si aiutano a vicenda. I monitori stanno nei pressi delle postazioni "imparare ad appoggiarsi" e "eschimotare/capovolgersi".		Un kayak e una pagaia per ogni bambino.
(3')	Salire (senza monitore) Arrampicarsi sull'imbarcazione nuotando		
(3')	Imparare ad appoggiarsi (col monitore) <ul style="list-style-type: none"> - Fendere l'acqua con la pagaia, in modo tale da sentire uno schiocco (come quando una foca sbatte le sue pinne sull'acqua...) - inclinare l'imbarcazione e appoggiarsi sulla pagaia (sul lato della pala) - solcare l'acqua con la pagaia con un movimento ad arco come se fosse un tergicristallo (sul lato di tensione della pala) - modificare l'angolo della pala fino a quando la pagaia fende la superficie dell'acqua - eseguire tutti gli esercizi con gli occhi chiusi - il kayak viene inclinato dal monitore, i bambini compensano con un appoggio 		
(3')	Manovrare (senza monitore) Percorso di slalom attorno a 3 boe, preciso e senza toccare le boe.		Bottiglie in PET come boe (2 bottiglie per ogni boa: una riempita d'aria, l'altra con dei sassolini, legarle con uno spago)
(3')	Eschimotare (col monitore) Agganciarsi all'imbarcazione con le ginocchia, fare oscillare e fare capovolgere il kayak rimanendo all'interno. Il monitore la rigira subito. Se i bambini trovano l'esercizio divertente, eseguirlo un'altra volta sull'altro lato - fino a quando l'imbarcazione è così piena che...		Eventualmente maschera subacquea
(5')	Capovolgimento - mettersi in salvo da soli ...capovolgersi e scendere. Nuotare verso la riva a due con tutto il materiale (imbarcazione e pagaia), svuotare il kayak e invertire i ruoli. Il secondo effettua il percorso.		

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5-10'	Supermercantile - sottomarino Quanti bambini possono salire su un kayak (=supermercantile) prima che affondi (sottomarino)? Chi riesce ancora a spingere e manovrare un kayak pieno di gente?		Kayak, eventualmente con pagaia
5-10'	Gioco del cavaliere Due bambini sono a bordo di un kayak. Uno si siede all'interno e pagaia (cavallo), l'altro si siede sull'imbarcazione e fa il cavaliere. I due cercano di affrontare le altre squadre e di disarcionare il cavaliere avversario.		Un kayak per due