

## G+S-Kids: Introduzione al canoismo - Lezione 6

### Zattera

#### 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 Lago, senza corrente, condizioni balneari estive

Sicurezza Esercizio di gruppo, meglio senza pagaia - rischio di ferimenti (col casco ci si può proteggere)

#### Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

- incoraggiare il lavoro di gruppo/col partner
- Migliorare la destrezza

#### Indicazione

Le barche in polietilene sono più robuste e più adatte per gli esercizi sotto forma di gioco, come ad esempio correre attorno all'imbarcazione (vedi zattera a stella).

#### Contenuti

##### INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	<b>Cerchio con le pagaie</b> I bambini si dispongono in cerchio e tengono verticalmente davanti a loro le pagaie. Al comando "hip" si salta a destra verso la prossima posizione. La pagaia deve rimanere retta e non cadere. Al comando "hop" saltare invece a sinistra. Aumentare il livello di difficoltà: al comando "doppio hip" allargare il cerchio, associare degli "hip" e degli "hop", ecc.		1 pagaia a persona
5'	<b>Saltello del bruco</b> Tutte le pagaie sono allineate a una distanza di 0,5 metri in direzione del punto di imbarco. I bambini saltellano uno dopo l'altro sulle pagaie, prendendo la prima della fila e deponendola in fondo. In questo modo la fila si sposta verso il traguardo. Variante: forme di salto diverse ad ogni passaggio.		1 pagaia a persona

**PARTE PRINCIPALE**

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
15'	<b>Zattera a tre</b> Tre bambini formano assieme una zattera parallela. - Il bambino che sta in mezzo si tiene ai battenti. I due che stanno all'esterno cercano di spingere la zattera con le loro pagaie. - cercare di eseguire una rotazione a 360° a sinistra e a destra. Pagaia all'indietro. - cambiare le posizioni. - I due che stanno all'esterno si mettono in piedi e cercano di pagaia in questa posizione. E cercano anche di appoggiare una gamba nella canoa che sta in mezzo. - Fare una corsa contro la altre zattere.		Kayak e pagaie
10'	<b>Tirare la corda</b> - Tre bambini: quello che sta in mezzo tiene gli altri due per il tirante posteriore. Questi cercano di allontanarsi remando. Chi è la locomotiva più potente? - Cambiare posizione. - Scambio con altre squadre di tre. - „Tiro alla corda“ con squadre di quattro, ecc. Chi riesce a tirare lo zatterone (più kayak uno accanto all'altro)? Il monitore ci riuscirà?		Kayak e pagaie
15'	<b>Zattera a stella</b> I bambini remano con le mani fino al monitore e cercano di formare una zattera a stella con le loro imbarcazioni. A partire da questa posizione a stella eseguire diversi compiti: - lasciare la presa, tornare indietro, compiere una rotazione a 360° e formare di nuovo una stella. - Contare dal primo all'ultimo all'interno della stella. Ad esempio il numero quattro deve lasciare la stella, remarvi attorno e riprendere la sua posizione. Oppure il numero due e il numero sei devono scambiarsi posto e così via. - Tutti si tengono a destra e a sinistra delle imbarcazioni vicine. Un bambino si alza, cerca di camminare sugli altri kayak e di ritornare al suo posto. - Tutti i bambini "pari" tengono le imbarcazioni vicino a loro. I bambini "dispari", invece, cercano di alzarsi e di tenersi per mano. Stare solo su una gamba. Bilanciarsi (inclinare in avanti la parte superiore del corpo e tendere una gamba all'indietro). Appoggiare il piede destro tra le gambe del vicino di destra, ecc. Ritornare nella posizione iniziale e sedersi. - Cambiare: i bambini "pari" si alzano.  → Se non ci sono imbarcazioni a sufficienza per una stella, si può formare anche una zattera parallela.		Kayak (meglio senza pagaia)

**RITORNO ALLA CALMA**

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	<b>Guidare il cieco</b> In coppia: un bambino fa il cieco, l'altro la sua guida. Il cavallo si siede nel kayak e rema. L'altro fa il cavaliere, si siede davanti sulla barca e cerca di urtare un altro cavaliere.		Eventualmente una benda per gli occhi per coppia - 2 remi