

## G+S-Kids: Introduzione al canoismo - Lezione 7

# Spugna

### 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 Per sicurezza un monitore rimane sul kayak sull'acqua.

### Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Abituarsi all'imbarcazione, destrezza, tecnica canoistica

### Indicazione

Il filo rosso di questa lezione è la spugna. Essa permette ai bambini di focalizzarsi su qualcosa di diverso e di imparare inoltre la tecnica canoistica in maniera ludica.

### Contenuti

#### INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	<b>Salto della spugna</b> 1. Ogni bambino saltella fino al paiolo e raccoglie una spugna. Ritorna al suo posto saltellando e stringendo la spugna tra le gambe. 2. Le spugne sono sparse per terra, i bambini corrono eseguendo uno slalom tra le spugne, ecc. 3. Ogni bambino prende una pagaia e in seguito una spugna. La appoggia sulla pagaia e la riporta in equilibrio fino al paiolo. 4. Golf delle spugne: ogni bambino cerca di lanciare la spugna nel paiolo con il minor numero di colpi possibile.		1 spugna e una pagaia per bambino  1 paiolo
5'	<b>Attenzione alla spugna</b> I bambini formano un cerchio e hanno lo sguardo rivolto verso l'interno. Un bambino (il lupo) si muove di soppiatto all'esterno del cerchio e lascia cadere la spugna dietro la schiena di un compagno. Quest'ultimo deve partire alla caccia del lupo. Il lupo può rifugiarsi nello spazio che si è liberato. Se viene preso, rimane lupo e deve provare un'altra volta. Se invece il lupo è più veloce, il cacciatore si trasforma in lupo.		1 spugna

**PARTE PRINCIPALE**

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
7'	<b>Fare il bagno</b> Tutti i bambini si infilano il costume e vanno a fare il bagno nei pressi del punto d'entrata in acqua. E soprattutto prendono con loro una spugna! (Gioco libero – senza esercizi... Con le spugne la battaglia d'acqua è garantita!).		1 spugna per bambino
5'	<b>Imbarcare</b> Un monitore sta in una barca (sicurezza), l'altro spinge tutti i kayak in acqua. I bambini nuotano fino ai kayak e cercano di salire a bordo.		1 imbarcazione per bambino
3'	<b>Lavare le imbarcazioni - in coppia</b> Due bambini remano con le mani uno verso l'altro, formano delle coppie e, con la spugna, lavano il kayak del compagno.		1 spugne e 1 kayak per bambino
20'	<b>Manovre senza pagaia (remare solo con le mani)</b> (I monitori si dividono = traguardi. Si rema da un monitore all'altro) 1. I bambini portano la spugna al monitore e gliela consegnano 2. Il monitore lancia tutte le spugne in aria, ogni bambino va a cercarne una e la riporta al monitore 3. idem 2 – i bambini, però, raccolgono il maggior numero di spugne possibile 4. remare facendo sì che la spugna resti in equilibrio sulla parte anteriore del kayak 5. remare con la spugna in equilibrio sulla testa 6. lanciare la spugna in direzione del traguardo, remare fino alla spugna, riprenderla e lancia di nuovo e così via fino al traguardo 7. lanciare la spugna all'indietro e remare all'indietro, riprenderla e così via fino al traguardo.  <b>Le stesse/simili manovre con la pagaia</b>		1 spugna e 1 kayak per bambino  1 pagaia per bambino

**RITORNO ALLA CALMA**

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
3'	<b>Lavare</b> Dopo aver remato, asciugare l'imbarcazione con la spugna		1 spugna e 1 kayak per bambino
7'	<b>Yoga della spugna</b> Formare un cerchio, tenere in equilibrio una spugna sulle mani piatte e cercare di sedersi lentamente. In seguito sdraiarsi sulla pancia, senza far cadere dalle mani la spugna. Eventualmente girarsi sulla schiena e poi rialzarsi lentamente. La stessa cosa con gli occhi chiusi. La stessa cosa con la spugna sulla testa. Ecc.		1 spugna per bambino