

G+S-Kids: Introduzione al canoismo - Lezione 8

Pallina da tennis

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

Sicurezza Nei giochi di squadra in acqua con la palla (ad esempio polo con le canoe, rubapalla) bisognerebbe indossare un casco se si utilizzano le pagaie e introdurre regole supplementari: se qualcuno tiene la palla in mano, non lo si può disturbare con la pagaia!

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Imparare a manovrare. Sviluppare le capacità di base con l'imbarcazione, la pagaia e la palla.

Indicazione

Quando si gioca con la palla, ci si lascia prendere velocemente dall'entusiasmo. Se si gioca con la palla e la pagaia, sono necessarie regole specifiche (non utilizzare la pagaia per colpire le mani di chi ha la palla e non lanciare le pagaie). Per ridurre il rischio di ferimenti, i bambini dovrebbero infilare un casco. In caso contrario, meglio giocare senza pagaie.

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5-10'	Hockey con le pagaie Utilizzare le pagaie come un bastone da hockey: - spostare in avanti le palline - tenerle in equilibrio sulla pagaia - lanciare la pallina in aria con la parte piatta della pagaia e riprenderla - in coppia fare dei passaggi rasoterra - effettuare un percorso tra le imbarcazioni sulla riva o tra i giubbotti di salvataggio - ecc.		1 pallina da tennis e 1 pagaia per bambino
5'	Furto di palline da tennis Il tesoro composto dalle palline da tennis si trova nel cerchio interno. Nel cerchio esterno vi sono le guardie. I ladri devono cercare di rubare le palline senza farsi prendere dai guardiani. Nel cerchio interno e fuori dal cerchio esterno le guardie non possono intervenire. Ogni volta che un ladro viene preso, i guardiani guadagnano una pallina. Chi riuscirà a conquistarne il maggior numero?		Palline da tennis, qualcosa per contrassegnare i cerchi (ad esempio pagaie, sacchi).

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Tutti in acqua Infilare i giubbotti di salvataggio. Ogni bambino lancia le sue palline il più lontano possibile in acqua e sale a bordo del suo kayak da solo e senza bagnarsi i piedi. Il monitore aiuta solo in caso di necessità. Una volta in acqua i bambini raccolgono le palline remando con le mani.		Per ogni bambino: - 1 gilet di salvataggio - 2-3 palline da tennis - 1 kayak
10'	„Cagnolino, riporta la palla!“ Il monitore lancia le palline in tutte le direzioni. I bambini le raccolgono e le riportano al monitore (prima senza pagaia, poi utilizzando la pagaia) - raccogliere una pallina alla volta, - il maggior numero possibile di palline , - prima di raccoglierla, eseguire un giro attorno alla pallina remando, - ecc.		Per ogni bambino: - 2-3 palline da tennis - kayak - eventualmente pagaia
10-15'	Giochi di lancio 1. Stando seduti nel kayak lanciare la palla in aria e riprenderla. Lanciarla più in alto. Lanciarla il più in alto possibile e riprenderla. 2. Lanciare la palla in avanti, remare e riprenderla. 3. In coppia, passarsi una palla. In un secondo tempo, lanciare la palla con le mani e provare a prenderla/colpirla con la pagaia. 4. Passarsi la palla avanzando con le canoe e alla fine tirare verso un obiettivo (ad esempio imbarcazione del monitore, albero sulla riva).		Per ogni bambino: - 1 pallina da tennis, - kayak - pagaia
10'	Polo in canoa 2 squadre cercano di segnare nella rete avversaria (ad esempio boa). Regole supplementari: spostarsi con la palla è autorizzato/proibito.		Senza pagaia! (se si usa la pagaia indossare gli elmi)

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Portare le palle a casa In coppia riportare le palle nel pozzetto della barca del monitore. - testa contro testa - piede contro piede - petto contro petto - fianco contro fianco - ecc.		Palline da tennis, kayak