G+S-Kids: Introduzione al canoismo - Lezione 9

Canoe canadesi

Autore
Matthias Rohrer, capo disciplina canoismo G+S, esperto G+S Kids
Christine Buser, esperta canoismo G+S, responsabile G+S Kids

Condizioni quadro

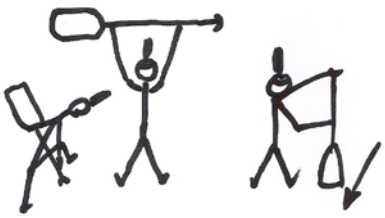
Durata della lezione	≥60 minuti
Livello	☑ basso ☐ medio ☐ impegnativo
Età consigliata	8 - 10 anni
Grandezza del gruppo	4 – 12 (per ogni canoista adulto fino a 6 bambini a seconda della grandezza della barca)
Luogo del corso	Lago
Sicurezza	Un adulto per imbarcazione

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento
Escursione in canoa: in viaggio da A a B in barca.

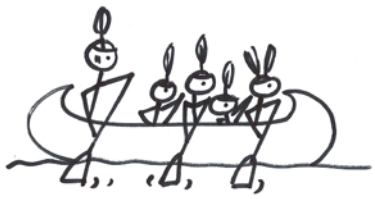
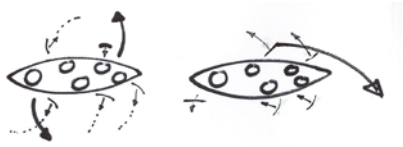
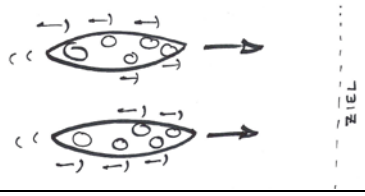
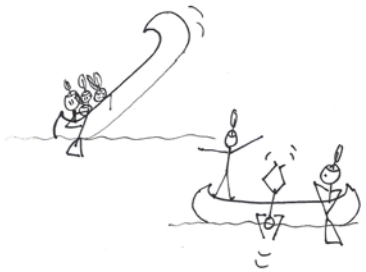
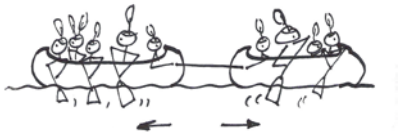
Indicazione
Le canoe canadesi sono imbarcazioni da trasporto ideali. Sono adatte per trasportare cibo e legna per fare un fuoco o tende e sacchi a pelo (impacchettati a tenuta stagna) per un'indimenticabile avventura. Su queste canoe possono prendere posto più persone e sono quindi ideali per rafforzare lo spirito di gruppo. Le differenze di livello tra i bambini non giocano alcun ruolo. I bambini possono remare, ma non sono obbligati.

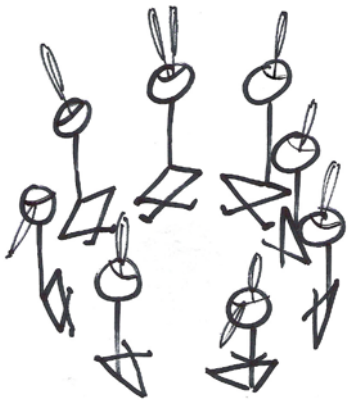
Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	**Allenamento indiano** Le canoe canadesi erano utilizzate dagli indiani. Gli indiani erano dei cacciatori esperti e dei buoni canoisti. Per essere così elastici ed abili, si sono allenati molto. → Il monitore racconta delle storie sugli indiani. Ogni bambino riceve una fascia e cerca un ornamento (ad esempio un filo d'erba o una piuma). Tutti assieme ci si dipinge il viso. In seguito ci si muove come gli indiani. Senza far rumore, ci si nasconde dietro alle canoe. Avvicinarsi di soppiatto fino a un albero. Aspettare. Gridare e scattare. Nascondersi. Al fischio correre di nuovo. Radunarsi e sdraiarsi per terra. Strisciare in avanti. Danzare in cerchio come degli indiani, ecc. Fino a quando si diventa dei buoni indiani.		Fasce, ornamenti del capo, colori per il viso
5'	**Remare in aria e ginnastica con le pagaie** La storia continua, ma con le pagaie sulla terraferma... Gli indiani si sono allenati anche con le pagaie. Tutti assieme remiamo stando in piedi e tenendo la pagaia in aria. In seguito arriva la corrente e cominciamo a seguirla. Il fiume comincia a diventare più rumoroso e la canoa va più veloce. Si avvicina una rapida? Freniamo, ecc. È troppo faticoso, dobbiamo migliorarci → Ginnastica con le pagaie: appoggiare le pagaie per terra e saltarci sopra con balzi di diverso tipo. Il monitore alza le pagaie da terra ad altezze diverse e i bambini vi saltano sopra o vi strisciano sotto. Ognuno prende la sua pagaia e, tenendola con entrambe le mani, vi passa sopra fino ad averla dietro alla schiena. Due bambini stanno schiena contro schiena e si passano la pagaia a sinistra, a destra, sopra, tra le gambe, dietro la schiena, ecc.		

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	**Briefing per l'escursione in canoa– salire a bordo** Il responsabile comunica le informazioni necessarie per l'escursione e ripartisce i bambini/accompagnatori sulle imbarcazioni. Salire a bordo.		Canoe canadesi, tutti equipaggiati con pagaie e giubbotti di salvataggio
5-10'	**Ritmo di remata** Ogni imbarcazione cerca di trovare il proprio ritmo di remata. Tutti seguono la cadenza, eventualmente all'inizio con un aiuto acustico, poi in silenzio. Cercare di sentire, di osservare il ritmo degli altri. Remare ad occhi chiusi cercando di seguire la cadenza. Percepire la resistenza dell'acqua. Sperimentare diversi tipi di pagaiata. Cambiare posto nell'imbarcazione.		
5-10'	**Girare** Provare ad eseguire delle curve. I canoisti che stanno davanti e quelli che stanno dietro, quelli che stanno a destra e quelli che stanno a sinistra, cercano di combinare le loro remate per eseguire una manovra completa. Manovre: - Girarsi sul posto in senso orario e antiorario. - In movimento, eseguire un ampio movimento ad arco a sinistra e a destra. - Movimento ad arco più stretto. - Rotazione stretta - Percorso attorno alle boe, ad altre imbarcazioni, ecc. fino a quando giungiamo alla meta.		
5'	**Scoprire le nuove terre** Gli indiani sbarcano silenziosamente e con le loro pagaie-giavellotto esplorano la nuova terra. Cercano delle belle pietre, dei nuovi ornamenti per il capo, ecc.		
5'	**Regata canadese** Ritorniamo al luogo di imbarco. Le canoe avanzano una vicina all'altra, alla stessa altezza. A un comando, remare il più velocemente possibile fino al traguardo. Dopo una pausa, ripetere la gara. Tutte le imbarcazioni devono seguire però lo stesso ritmo di remata. Quale canoa riuscirà ad andare più lontano con 20 colpi di remi?		
15'	**Acrobazie** (in un luogo dove è anche possibile fare il bagno) - „Prua al vento" (tutti si siedono sulla poppa della canoa, in modo che la prua s'innalza verso il cielo). - Mettersi in piedi nella canoa e spostarsi sul bordo. - Utilizzare la canoa come trampolino per saltare in acqua.. - „Acrobazie indiane" dei bambini (basarsi sui temi abbordati all'inizio della giornata). - „Lo specchio": la prima imbarcazione esegue un'acrobazia, la seconda cerca di imitarla.		
5'	**Tiro alla fune** Ogni canoa cerca di tirare l'altra sopra una linea (eventualmente immaginaria). Ogni squadra decide da sola quanti bambini tengono la corda e quanti remano. Chi lascia la corda viene eliminato.		Corda

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	**Pow-Wow** Ogni equipaggio lava la sua canoa. Tutti si puliscono il viso e aiutano a riordinare il materiale. Dopodiché ci si siede in cerchio (pow-wow in indiano) e, in modo calmo, si parla degli indiani, delle loro imbarcazioni, della loro vita e di quello che fanno sull'acqua. Dopo la battaglia d'acqua si fa pace e si seppelisce l'ascia di guerra.