



Andiamo
ragazzi!!



OPUSCOLO DELLE ATTIVITÀ

*Uso creativo degli sport acquatici
nell'educazione dei primi anni di scuola*



Co-funded by
the European Union

Progetto nr 2021-2-PL01-KA210-SCH-000049590
Partenariati su piccola scala nell'istruzione scolastica



3 circoli velici di Polonia, Italia e Cipro, in collaborazione con le scuole locali, hanno creato "attività sull'acqua" che arricchiranno l'istruzione scolastica con interessanti attività all'aperto.



INDICE DEGLI ARGOMENTI

1. Sicurezza pag 4
2. Raccolta Attività pag 5 - 6
3. Laboratori Didattici pag 7 - 17
4. Laboratori Ambientali pag 18 - 22
5. Movimento pag 23 - 27
6. Vela page 28 - 40
7. Windsurf pag 41 - 51
8. SUP pag 52 - 58
9. Altre Barche pag 59 - 65
10. Acquaticità pag 66 - 74

SICUREZZA PRIMA DI TUTTO



PRESENTAZIONE DELLE REGOLE DI SICUREZZA

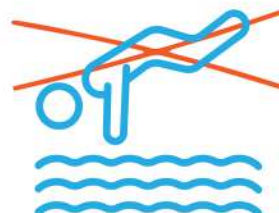
Spesso i bambini si emozionano durante i giochi di squadra e le gare, per questo è importante spiegare le regole di sicurezza in acqua. Ricordati di adattare le regole alle attività che stai svolgendo e alla zona in cui ti trovi.



AIUTI AL
GALLEGGIAMENTO

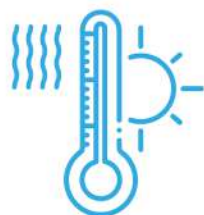


SORVEGLIANZA DELLA
ZONA DI BALNEAZIONE

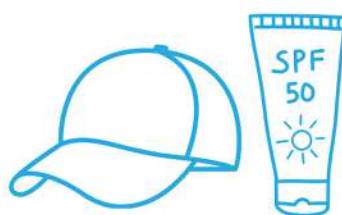


VIETATO
TUFFARSI

Le attività presentate si svolgono prevalentemente in acqua o in zone litrofe. Anche se i partecipanti si trovano a bordo di tavole o imbarcazioni, è **necessaria** la protezione sotto forma di gilet di aiuto al galleggiamento e la presenza di un bagnino.



CONTROLLO DELLA
TEMPERATURA



COPRICAPO E CREMA
SOLARE




MANTENERSI
IDRATATI

Oltre alle norme legate all'acqua, è importante anche garantire un'adeguata protezione dal sole e idratazione. Vale anche la pena assicurarsi che la temperatura esterna non sia troppo alta per l'attività fisica.

RACCOLTA DELLE ATTIVITA'

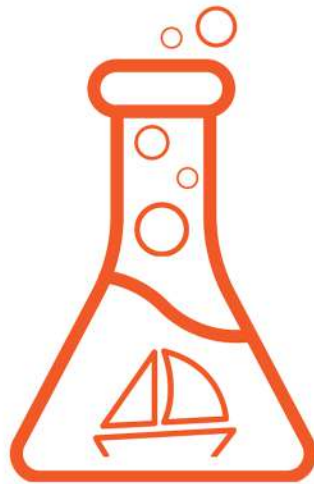
parte 1

Sezione Attività	Titolo Attività	Età Sugerita
 Laboratori Didattici	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Perchè le barche galleggiano ?</u> • <u>Premi il bottone</u> • <u>Imparare i nodi</u> • <u>Barca cieca</u> • <u>Costruire un Optimist</u> 	<p>8+</p> <p>6+</p> <p>6+</p> <p>6+</p> <p>6+</p>
 Laboratori Ambientali	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Costruire un acquario</u> • <u>Teniamo pulito</u> 	<p>6+</p> <p>6+</p>
 Movimento	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Tiris</u> • <u>Jenga</u> 	<p>6+</p> <p>6+</p>
 Vela	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Caccia al tesoro</u> • <u>Impariamo a timonare</u> • <u>Navigare al traino</u> • <u>Slalom con i carrelli</u> • <u>Scuffiare l'Optimist</u> • <u>Tiro alla fune in Optimist</u> 	<p>6+</p> <p>6+</p> <p>8+</p> <p>6+</p> <p>6+</p> <p>6+</p>

RACCOLTA DELLE ATTIVITA'

parte 2

Sezione Attività	Titolo Attività	Età Sugerita
 Windsurf	• <u>Caccia al tesoro</u>	6+
	• <u>Come iniziare</u>	6+
	• <u>In acqua con la vela</u>	6+
	• <u>Danzare con la vela</u>	8+
 SUP	• <u>Giocare con l'equilibrio</u>	6+
	• <u>Tutto sulla pagaia</u>	6+
	• <u>Sup Polo</u>	6+
	• <u>Ginnastica in Sup</u>	8+
 Altre Barche	• <u>Slalom con pedalò</u>	6+
	• <u>Tiro alla fune con pedalò</u>	6+
	• <u>Tiro alla fune con canoe</u>	6+
 Acquaticità	• <u>La partita dei serpenti</u>	6+
	• <u>La staffetta del cameriere</u>	6+
	• <u>Pallanuoto</u>	8+
	• <u>A cavallo</u>	



Laboratori Didattici

Laboratori didattici a terra, incentrati sull'apprendimento dei principi della fisica del galleggiamento, imparare a costruire una barca, fare nodi, abilità manuale e lavoro di squadra.

ETÀ
8+

DURATA
30 min

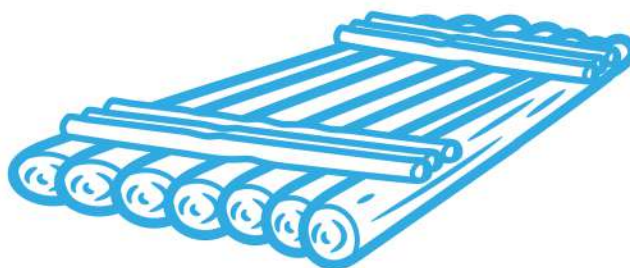
DIMENSIONE GRUPPO
fino a 6 bimbi per gruppo

BREVE DESCRIZIONE

Laboratorio didattico mirato alla spiegazione del principio di galleggiamento dei corpi, attraverso la modellazione di scafi in plastilina.

COMPETENZE SVILUPPATE

- comunicazione
- lavoro di squadra
- manualità
- risoluzione problemi
- STEM



SCOPO DELL'ATTIVITÀ

1. Una presentazione pratica del principio di galleggiamento dei corpi
2. Laboratorio STEM e attività di problem solving.

EQUIPAGGIAMENTO

- 500g di plastilina/pongo
- Bacinelle d'acqua

DESCRIZIONE

Mostrare inizialmente come una pallina di pongo si comporta se immersa in acqua: affonda. La sfida posta ai partecipanti è farla galleggiare.

Dividete la classe in piccoli gruppi che si sfideranno nel realizzare le forme che meglio galleggiano.

Infine si proceda alla analisi dei risultati ottenuti accompagnando i bambini arrivando ad enunciare il principio di galleggiamento postulato da Archimede.

Bonus: Caricate sassolini o monetine negli scafi costruiti dai bambini per verificare quello più efficiente.

RIFLESSIONI

I partecipanti sono chiamati personalmente a raggiungere un obiettivo e quindi a ricavarne una legge fisica universale. Un laboratorio per insegnare le competenze STEM ai bambini più piccoli che li porta a riflettere e discutere assieme le soluzioni pratiche.



ETÀ
6+

DURATA
30 min

DIMENSIONE GRUPPO
da 6 fino a 20 partecipanti

BREVE DESCRIZIONE

Dopo aver presentato le varie parti che compongono l'imbarcazione, i partecipanti vengono divisi in due gruppi che gareggiano per ricordare il nome degli oggetti indicati dall'istruttore.

COMPETENZE SVILUPPATE

- Gioco di squadra
- Memorizzare
- Concentrazione



SCOPO DELL'ATTIVITÀ

1. Conoscere, ascoltare e memorizzare i nomi delle parti di una imbarcazione.
2. Concertare una risposta di gruppo.

EQUIPAGGIAMENTO

- coni o birilli
- una barca con attrezzatura di bordo

DESCRIZIONE

Il gioco prevede una prima parte teorica in cui l'istruttore spiega ai bambini i nomi delle parti e dei componenti delle imbarcazioni. Successivamente i bambini vengono divisi in due gruppi e ad un ragazzo/a esterno ai gruppi viene assegnato il ruolo di "bottone", ovvero l'istruttore stesso.

L'istruttore indicherà una parte delle barche che il gruppo dovrà riconoscere, il gruppo dopo essersi consultato dovrà correre in direzione del "pulsante" per rispondere.

Il pulsante deve trovarsi ad una distanza adeguata da entrambi i due gruppi, con le braccia aperte pronte a ricevere il cinque da una delle squadre.

Il primo che indovina la denominazione corretta ottiene un punto, se la risposta è errata allora l'altra squadra ha la possibilità di indovinare quella giusta. Se nessuna delle loro risposte è corretta, possono tornare dalle loro squadre e provare a indovinare di nuovo.

Possibili varianti:

Inserire nel percorso alcuni ostacoli da superare (slalom tra coni, passaggio nei cerchi, salto ostacoli, ecc.) oppure iniziare a correre verso "il pulsante" solo dopo aver completato un numero N di ripetizioni dell'esercizio (es. squat, affondi, addominali)

RIFLESSIONI

Stimolare la comunicazione all'interno dei gruppi per decidere la risposta corretta.

ETÀ
6+

DURATA
30 min

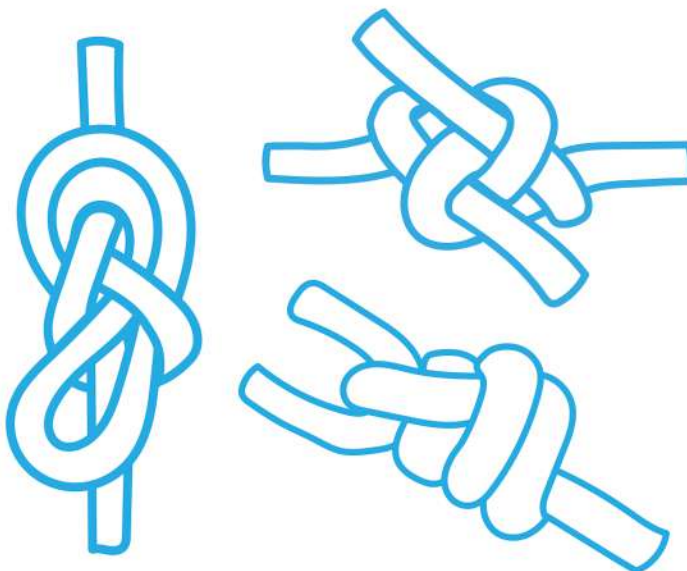
DIMENSIONI GRUPPO
up to 20 participants

BREVE DESCRIZIONE

Insegnare i principali nodi utilizzati nell'armare un Optimist.

COMPETENZE SVILUPPATE

- Risoluzione problemi
- Concentrazione
- Manualità e destrezza



SCOPO DELL'ATTIVITÀ

1. Stimolare l'attenzione e la destrezza nel maneggiare una cima

EQUIPAGGIAMENTO

- 1 metro di cima per ciascun partecipante

DESCRIZIONE

Spiegare, mostrare e poi far eseguire ai bambini i nodi comunemente usati nell'armare una imbarcazione: nodo Savoia, Piano, Parlato, Bandiera, Gassa

RIFLESSIONI

Collaborare con i bambini nel maneggiare una cima



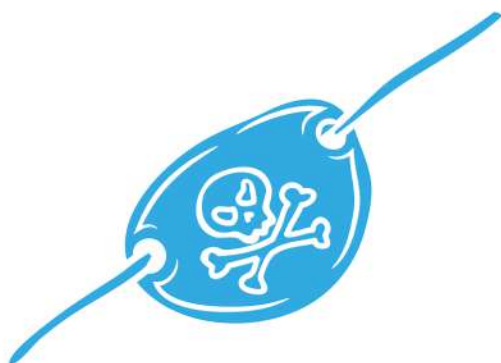
ETÀ
6+

DURATA
10 min

DIMENSIONI GRUPPO
3-5 bimbi per ciascuna squadra

BREVE DESCRIZIONE

Come a bordo di una barca da canottaggio, dove l'equipaggio dà le spalle alla direzione della barca e solo il timoniere vede la rotta da percorrere, i divisi in squadre e bendati, solo il timoniere può vedere avanti e dare le corrette istruzioni all'equipaggio.



COMPETENZE SVILUPPATE

- Lavoro di squadra
- Leadership
- Equilibrio
- Orientamento

SCOPO DELL'ATTIVITÀ

- Completare il percorso a slalom e tornare al punto di partenza

EQUIPAGGIAMENTO

- 3-5 maschere da notte
- 5 birilli o coni

DESCRIZIONE

Dividere i partecipanti in più squadre composte da quattro che saranno rematori e uno che sarà timoniere. Tutti i rematori saranno bendati e dovranno seguire le indicazioni del timoniere per affrontare il percorso. Il percorso simula il percorso Beach Sprint e prevede lo slalom attorno a tre boe (coni) e poi l'inversione di rotta per fare ritorno alla linea di partenza.

Il timoniere darà l'indicazione battendo sulle spalle dei suoi compagni che si schiereranno davanti a lui: se batterà con entrambe le mani sulle spalle l'equipaggio dovrà procedere dritto, con un tocco sulla spalla destra l'equipaggio dovrà virare a destra e viceversa con la sinistra.

Assegnare a turno a tutti i membri del team il ruolo di timoniere.

RIFLESSIONI

Stimolare il gruppo a personalizzare i comandi.
Far percepire ai bimbi le problematiche connesse a deficit sensoriali.



ETÀ
6+

DURATA
30 min

DIMENSIONI GRUPPO
non rilevante

BREVE DESCRIZIONE

Attività manuale che consiste nel creare un modellino di carta di un Optimist e assemblarlo con colla e forbici.

COMPETENZE SVILUPPATE

- Manualità
- Pazienza
- Osservazione dei dettagli
- Nomenclatura



SCOPO DELL'ATTIVITÀ

- Imparare la nomenclatura
- Coordinazione fine e autocontrollo nello svolgere lavori manuali.

EQUIPAGGIAMENTO

- Piano di costruzione dell'Optimist
- Forbici
- Colla
- Nastri adesivo

DESCRIZIONE

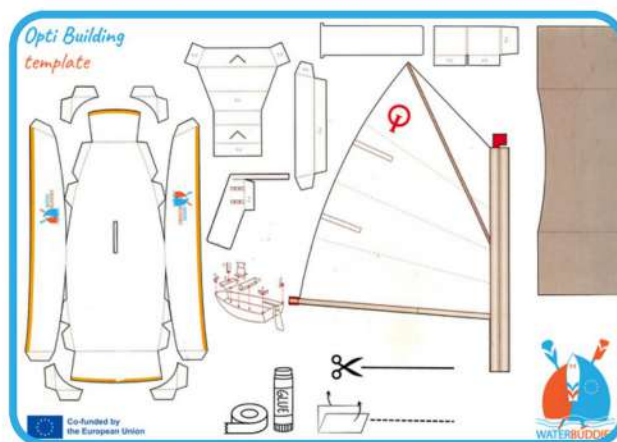
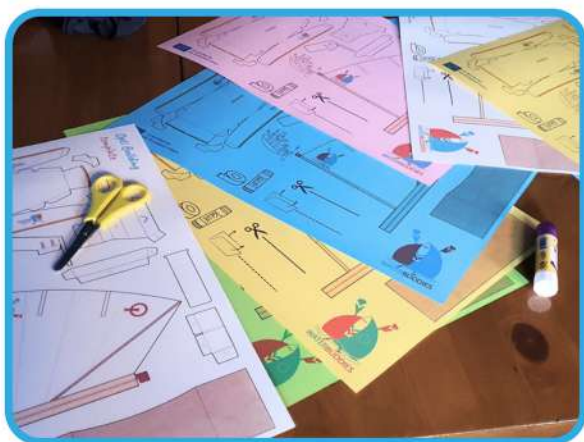
Il compito dei partecipanti è assemblare il modellino Optimist dall'inizio alla fine. Innanzitutto è necessario ritagliare i pezzi lungo le linee di taglio, compresi i punti di incollaggio. Successivamente, ogni parte deve essere assemblata separatamente, quindi tutti i componenti devono essere assemblati per formare la barca completa.

Quando si incollano insieme, è una buona idea pronunciare i nomi delle parti della barca e usarli durante le chiacchiere durante la preparazione del modello.

L'attività può essere svolta ovunque.

RIFLESSIONI

Apprendere la nomenclatura stimolando l'utilizzo delle parole, piuttosto che la semplice ripetizione.





Laboratori Ambientali

Attività che affrontano temi ambientali, concentrandosi sulla cura dell'ambiente e dell'acqua. L'obiettivo è sviluppare buone abitudini legate al non abbandonare i rifiuti, alla pulizia delle aree pubbliche, e alla raccolta differenziata dei rifiuti.

ETÀ
6+

DURATA
1 ora

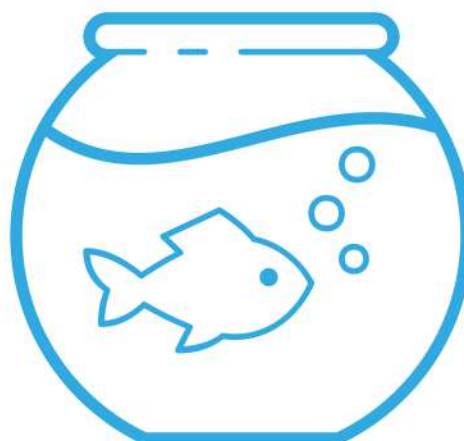
DIMENSIONI GRUPPO
5 - 8 bambini per gruppo

BREVE DESCRIZIONE

Coinvolgere i bambini nel costruire un acquario che riproduce la biodiversità locale circostante.

COMPETENZE SVILUPPATE

- Comunicazione
- Lavoro di squadra
- Consapevolezza ambientale
- Osservazione
- STEM



SCOPO DELL'ATTIVITÀ

- Riconoscere e osservare la biodiversità locale

EQUIPAGGIAMENTO

- Una bacinella trasparente che possa contenere circa 10 litri d'acqua per ciascun gruppo di bambini

DESCRIZIONE

Dopo la spiegazione della biodiversità locale, i bambini, divisi in gruppi, hanno il compito di ricreare questa biodiversità in un piccolo acquario raccogliendo alghe, molluschi e altre specie facilmente accessibili.

È possibile utilizzare maschere e occhiali da snorkeling; in questo caso si coglie l'occasione per spiegare come utilizzare questa attrezzatura, e come compensare soffiando aria nel naso tenendolo tappato.



RIFLESSIONI

Stimolare l'osservazione delle specie viventi della zona.
L'attività può essere svolta anche limitando la raccolta alle sole diverse specie di piante ed erbe aromatiche..

ETÀ
6+

DURATA
1 ora

DIMENSIONI GRUPPO
4/5 partecipanti per gruppo

BREVE DESCRIZIONE

Durante lo svolgimento di attività a terra o in acqua i bambini raccolgono carte e/o plastiche da buttare poi nella raccolta differenziata.



COMPETENZE SVILUPPATE

- Lavoro di squadra
- Consapevolezza ambientale
- Educazione alla raccolta differenziata

SCOPO DELL'ATTIVITÀ

- Mantenere l'ambiente pulito
- Sviluppare l'abitudine a differenziare i rifiuti

EQUIPAGGIAMENTO

- Sacchetti per la raccolta differenziata
- Guanti per tutti i partecipanti

DESCRIZIONE

L'attività insegna a prestare attenzione alla pulizia delle acque e delle aree a terra, in base ai diversi contesti.

Nella prima fase, è importante spiegare le linee guida locali per la raccolta differenziata dei rifiuti, questo determinerà di quanti sacchetti avrete bisogno e in quali colori. È una buona idea reperire un documento esplicativo da portare con sé in modo da poter controllare più velocemente quali rifiuti vanno in ciascun sacco.

Una volta fatti i gruppi e distribuito l'equipaggiamento, si potrà iniziare la pulizia. Lo scopo è raccogliere quanta più spazzatura possibile.

RIFLESSIONI

Consapevolezza di come i nostri comportamenti e abitudini di vivere, consumare, buttare o differenziare i rifiuti influiscono sull'ambiente locale.





Movimento

Giochi familiari e comuni in un'edizione diversa che utilizza il movimento e coinvolge la partecipazione di ogni giocatore.

Le attività si svolgono a terra.

giochi di movimento

ETÀ
6+

DURATA
5 min per match

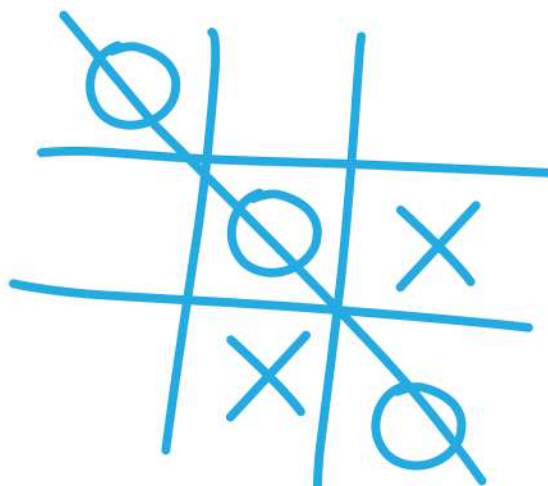
DIMENSIONI GRUPPO
fino a 20 bimbi

BREVE DESCRIZIONE

Questo semplice gioco può diventare un esperimento divertente nel prendere decisioni mentre si è impegnati in un lavoro fisico.

**COMPETENZE
SVILUPPATE**

- Concentrazione
- Leadership



SCOPO DELL'ATTIVITÀ

1. Stimolare i bimbi a prendere decisioni di gioco mentre sono distratti dall'impegno fisico come la corsa
2. Spingerli a conoscere meglio il proprio corpo, divertendosi.

EQUIPAGGIAMENTO

- 9 cerchi
- 3 birilli gialli
- 3 birilli blu

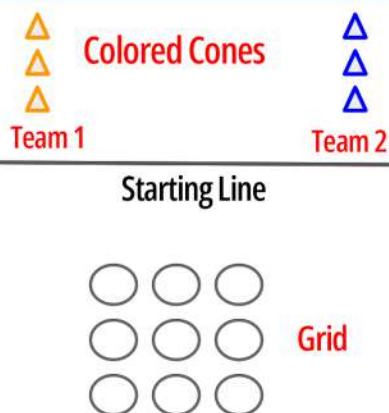
DESCRIZIONE

Il gioco si svolge in un campo aperto delle dimensioni di un campo da basket. Da un lato i cerchi sono disposti a terra in modo da formare un quadrato (3 x 3).

Dall'altro lato, i partecipanti divisi in due squadre iniziano uno alla volta a posizionare i birilli sulla scacchiera, con l'obiettivo di completare tre pezzi sulla stessa linea. Il quarto giocatore muove uno dei tre birilli della sua squadra per cercare di ottenere il risultato o per bloccare la mossa della squadra avversaria. Al ritorno da ogni mossa, il giocatore avvia il suo compagno dando il cinque. Più veloci sono i giocatori, maggiore è il vantaggio nelle mosse.

RIFLESSIONI

Quello che sembra un gioco facile diventa più difficile ed emozionante quando i giocatori devono svolgere una determinata attività fisica che distrae la mente.



giochi di movimento

ETÀ
6+

DURATA
20 min

DIMENSIONI GRUPPO
fino a 20 bimbi

COMPETENZE SVILUPPATE

- Autocontrollo
- Concentrazione
- Lavoro di squadra

BREVE DESCRIZIONE

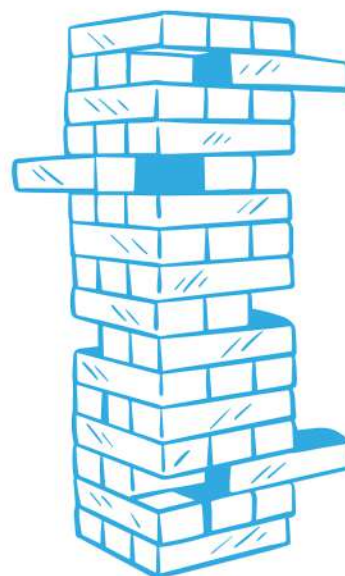
Quanto è difficile eseguire gesti di coordinazione fine quando si è affaticati? Questo gioco ci permette di scoprire e conoscere meglio il nostro corpo e imparare a controllarlo.

SCOPO DELL'ATTIVITÀ

- Controllo dei movimenti
- Strategia di collaborazione tra i giocatori della stessa squadra

EQUIPAGGIAMENTO

- Mattoncini colorati Jenga
- Attrezzi per la ginnastica a corpo libero, come: cerchi, funi, birilli, tappetini



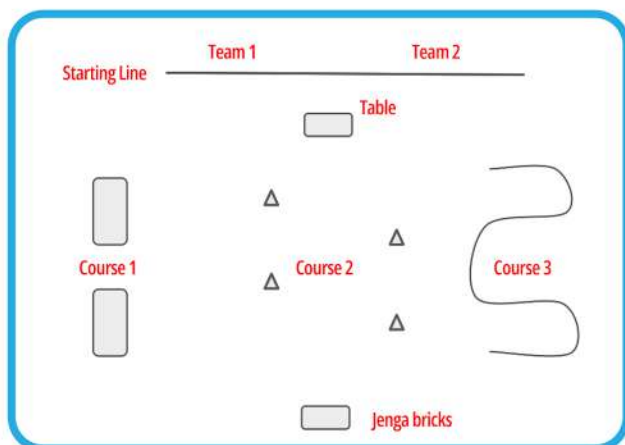
DESCRIZIONE

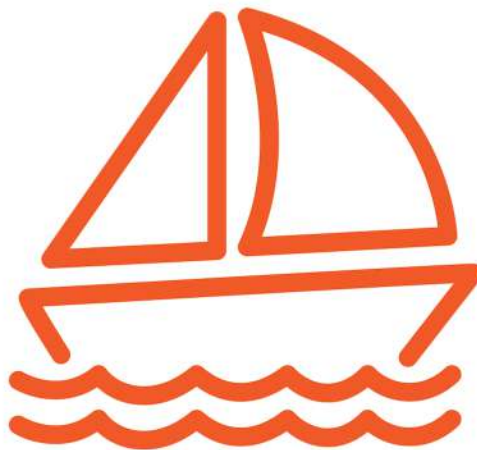
Il gioco si svolge in spazi aperti delle dimensioni di un campo da basket. Da un lato ci sono i mattoncini Jenga, dal lato opposto un tavolo e le zone di partenza delle due squadre. Nel mezzo vengono preparati tre percorsi utilizzando il materiale disponibile. Da ogni squadra parte un giocatore alla volta che deve seguire uno dei tre percorsi per recuperare un mattoncino Jenga. Al ritorno il percorso dovrà essere diverso da quello effettuato all'andata. Due giocatori non possono fare lo stesso percorso contemporaneamente. Alla fine del percorso il giocatore deve posare il proprio mattoncino per costruire una torre.

Ogni squadra deve costruire la torre più alta utilizzando quanti più mattoni possibile prima che finiscano.

RIFLESSIONI

La pratica sportiva ci aiuta ad avere un migliore recupero e dunque ad affrontare situazioni complesse come questa.





Vela

Attività a terra e in acqua di introduzione alla vela, conoscenza della barca e nomenclatura, con semplici accenni a principi della fisica. Le attività sono presentate utilizzando una barca di classe Optimist, ma può essere sostituita con un altro tipo di imbarcazione purchè adatto alla fascia di età dei partecipanti.

CACCIA AL TESORO

gioco vela a terra

ETÀ
6+

DURATA
40 min

DIMENSIONI GRUPPO
gruppi di 6 bimbi

BREVE DESCRIZIONE

Una caccia al tesoro in cui i bambini devono individuare e raccogliere le diverse parti e attrezzature che andranno montate su una barca Optimist con l'aiuto di una mappa del tesoro.



COMPETENZE SVILUPPATE

- Orientamento
- Lavoro di squadra
- Collaborazione
- Consapevolezza delle attrezzature necessarie

SCOPO DELL'ATTIVITÀ

- Conoscere le parti della barca, e utilizzarle per preparare l'Optimist alla navigazione.

EQUIPAGGIAMENTO

- 1 Optimist, e le sue attrezzature per ciascun gruppo

DESCRIZIONE

In un'area designata l'istruttore nasconderà le diverse parti di una barca Optimist.

L'istruttore distribuirà una mappa del tesoro, preparata in precedenza e adattata all'area di gioco. Ogni elemento deve essere nascosto in diverse parti dell'area e contrassegnato sulla mappa. Ai bambini viene inoltre consegnata una lista con immagini e nomi di ogni parte/elemento da trovare.

Il gioco sarà più divertente quando, dopo aver trovato una parte, ci sarà un indizio per trovare la parte/componente successivo che sarà anch'esso nascosto. In questo modo sulla mappa possono esserci solo linee guida e la lista del materiale da trovare.

Una volta che i bambini avranno raccolto tutte le parti dell'Optimist armeranno la barca con l'aiuto dell'istruttore.

RIFLESSIONI

Memorizzare i nomi delle varie componenti attraverso il gioco.



IMPARIAMO A TIMONARE

gioco vela

ETÀ
6+

DURATA
20 min

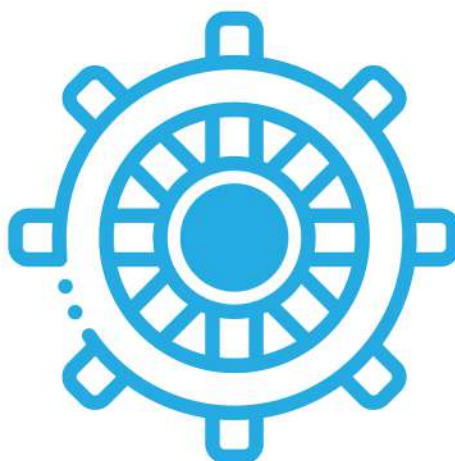
DIMENSIONI GRUPPO
3 bimbi per barca

BREVE DESCRIZIONE

Tre bimbi a bordo i un Optimist, uno usa il timone e gli altri due, seduti più a prua, usano le pagaie per navigare su un percorso.

COMPETENZE SVILUPPATE

- Gioco di squadra
- Direzionare una barca
- Pagaie



SCOPO DELL'ATTIVITÀ

1. Lavorare assieme per conseguire l'obiettivo
2. Imparare ad usare un timone

EQUIPAGGIAMENTO

- Per ogni equipaggio:
- un Optimist (senza vela)
 - 2 pagaie
 - salvagenti

DESCRIZIONE

Due bambini, dotati di pagaia o remo, prendono posto ai lati della parte anteriore dell'Optimist, uno di fronte all'altro.

Nel pozzetto c'è un terzo bambino che ha il compito di governare la barca lungo un percorso stabilito dall'istruttore.

Il timoniere può stare seduto o in piedi. Esiste anche la possibilità di svolgere attività con vela non fissata alle scotte in caso di vento debole o assente. I bambini acquisiscono così ulteriore familiarità con la barca e i suoi movimenti. Prendono l'abitudine di piegare la testa sotto al boma o di stare seduti in barca.

RIFLESSIONI

Prestare attenzione alle impugnature di pagaie e timone.
Lasciare che i bambini trovino gli accordi di collaborazione per raggiungere l'obiettivo.



NAVIGARE AL TRAINO

gioco vela

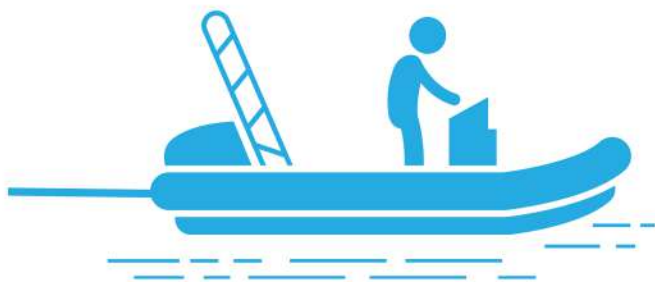
ETÀ
6+

DURATA
15 min

DIMENSIONI GRUPPO
2 bimbi per barca

BREVE DESCRIZIONE

Le barche sono legate tra loro e trainate dal gommone. I bimbi devono seguire la rotta del gommone.



COMPETENZE SVILUPPATE

- Lavoro di squadra
- Timonare una barca
- Equilibrio
- Coordinazione oculo-manuale

SCOPO DELL'ATTIVITÀ

1. Lavorare assieme per completare il compito
2. Imparare ad usare un timone

EQUIPAGGIAMENTO

- Per ogni equipaggio:
- un Optimist
 - salvagenti

DESCRIZIONE

Le barche sono legate tra loro con le cime di traino e la prima è legata al gommone, il quale muovendosi trascina le barche dietro e i partecipanti devono accostare rimanendo in scia al gommone. Il gioco non richiede molto movimento da parte dei partecipanti, ma può spezzare la paura della velocità in barca, insegnare come governare e come si comporta il timone a velocità più elevate (ad esempio con vento forte).

È importante rimanere al sicuro durante l'attività. I bambini devono essere sempre sorvegliati poiché le barche possono capovolgersi con movimenti ampi e improvvisi del timone.

RIFLESSIONI

Il timone fa più resistenza, maggiore è la velocità



SLALOM DI CARRELLI

gioco vela

ETÀ
6+

DURATA
25 min

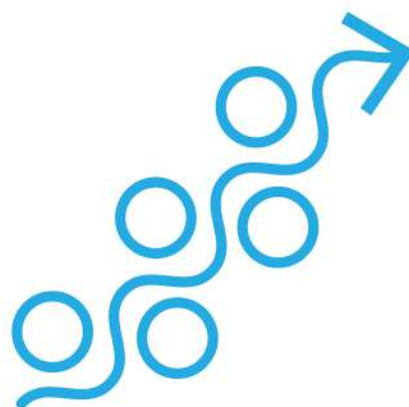
DIMENSIONI GRUPPO
nessun limite

BREVE DESCRIZIONE

Gara di slalom cronometrato in cui i partecipanti trainano un convoglio formato da carrelli di alaggio Optimist. Il gioco si può fare a coppie o da soli.

COMPETENZE SVILUPPATE

- Lavoro di squadra
- Pensiero logico
- Comunicazione



SCOPO DELL'ATTIVITÀ

1. Comunicazione tra pari
2. Anticipare la traiettoria dei carrelli in curva

EQUIPAGGIAMENTO

- 3 carrelli di alaggio Optimist
- 5 coni per il percorso a slalom e line di partenza
- cronometro

DESCRIZIONE

L'attività è uno slalom semplice. La differenza è che i partecipanti trainano 3 carrelli Optimist collegati tra loro. I bambini in coppia hanno il compito di completare lo slalom girando intorno ai coni dal lato corretto, senza colpirne nessuno e tornando direttamente al traguardo. La prima cosa da fare è entrare nella curva abbastanza largo da evitare di rovesciare il cono. Il secondo è non perdere nessun carrello dal rimorchio. Se un cono viene rovesciato, una persona della coppia deve tornare indietro e raccoglierlo. L'altro bambino non può procedere in quel momento, è necessario attendere il partner. In una situazione di distacco di un carrello la soluzione è simile, una persona torna indietro e aggancia il carrello e la coppia può andare avanti solo quando entrambe le persone tengono la maniglia.

Il gioco è a tempo.

RIFLESSIONI

Avere fretta e correre veloce non aiuta a prendere la strada giusta e a non perdere il carrello, anzi è d'intralcio!



vela

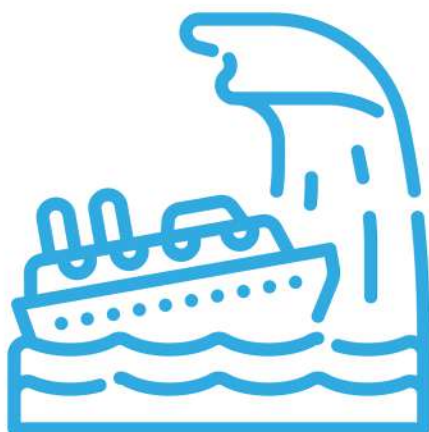
ETÀ
6+

DURATA
25 min

DIMENSIONI GRUPPO
1-3 bimbi per barca

BREVE DESCRIZIONE

L'esercizio prevede il ribaltamento e il recupero dell' Optimist. Il capovolgimento può richiedere fino a 2 o 3 bambini, a seconda dell'altezza e del peso dei partecipanti e delle condizioni del vento.



COMPETENZE SVILUPPATE

- Lavoro di squadra
- Leadership
- Equilibrio
- Acquaticità

SCOPO DELL'ATTIVITÀ

1. Imparare a raddrizzare una barca dopo la scuffia

EQUIPAGGIAMENTO

- un Optimist
- salvagenti
- cima di traino

DESCRIZIONE

L'attività consiste nello scuffiare l'Optimist in maniera controllata.

Il ribaltamento può essere effettuato con lo scafo soltanto, o con la vela armata (è fondamentale assicurare la vela). Il luogo dell'esercizio va scelto accuratamente per non disturbare altre barche e lontano da altri oggetti galleggianti. Si può anche tenere la barca legata su un lungo ormeggio, il che rende più facile posizionare la barca nel posto giusto.

Se il bimbo non è troppo alto e pesante, potrebbe avere difficoltà a scuffiare l'Optimist, quindi vale la pena mandare un amico ad aiutarlo.

RIFLESSIONI

Imparare come scuffiare e raddrizzare una barca. Far notare quanto sia difficile compiere tutta la manovra.



TIRO ALLA FUNE OPTIMIST

gioco vela

ETÀ
6+

DURATA
5 min - ogni match

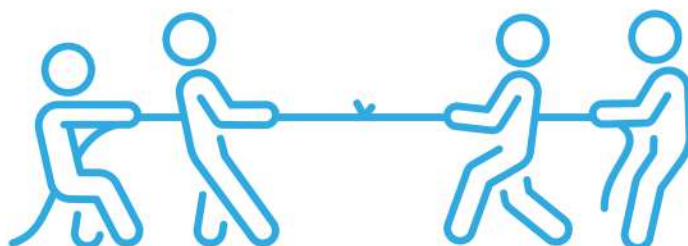
DIMENSIONI GRUPPO
6 bimbi per match

BREVE DESCRIZIONE

Due barche sono legate tra loro a poppa. Gli equipaggi competono remando in direzioni opposte.

COMPETENZE SVILUPPATE

- Lavoro di squadra
- Leadership



SCOPO DELL'ATTIVITÀ

1. Esercitare la remata e divertirsi.
2. Gioco di squadra per bilanciare i pesi e sincronizzare gli sforzi.

EQUIPAGGIAMENTO

- 2 Optimist senza vela,
- 4 pagaie
- una cima di traino

DESCRIZIONE

Posiziona due barche Optimist in acqua, con la prua in direzioni opposte. Usa una cima di traino per collegare le due barche (utilizzando le cinghie degli aiuti al galleggiamento di poppa delle barche). Fai salire a bordo tre partecipanti su ciascuna barca: due di loro davanti con una pagaia ciascuno, l'altro al timone per controllare la direzione.

Al via dell'istruttore, ogni equipaggio deve iniziare a remare più forte dell'altro per spostare la barca avversaria verso la propria posizione.

RIFLESSIONI

Assicurarsi che tutti abbiano imparato a remare.
Stimolare la collaborazione attiva tra i membri dell'equipaggio.





Windsurf

Attività di Windsurf a riva e in acqua che introducono alla navigazione su tavole a vela e si concentrano principalmente sull'apprendimento dell'equilibrio sulla tavola e sulla conoscenza di parti dell'attrezzatura.

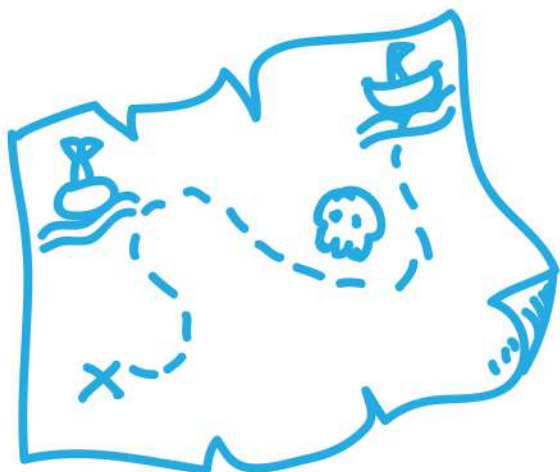
ETÀ
6+

DURATA
40 min

DIMENSIONI GRUPPO
gruppi di 6 bimbi

BREVE DESCRIZIONE

Una caccia al tesoro in cui i bambini devono individuare e raccogliere le diverse parti e attrezzature che andranno montate su un windsurf con l'aiuto di una mappa del tesoro.



COMPETENZE SVILUPPATE

- Orientamento
- Lavoro di squadra
- Collaborazione
- Consapevolezza delle attrezzature necessarie

SCOPO DELL'ATTIVITÀ

- Conoscere le parti che compongono il windsurf, e armare la tavola.

EQUIPAGGIAMENTO

- 1 windsurf, e le sue attrezzature per ciascun gruppo

DESCRIZIONE

In un'area designata l'istruttore nasconderà le diverse parti di un windsurf.

L'istruttore distribuirà una mappa del tesoro, preparata in precedenza e adattata all'area di gioco. Ogni elemento deve essere nascosto in diverse parti dell'area e contrassegnato sulla mappa. Ai bambini viene inoltre consegnata una lista con immagini e nomi di ogni parte/elemento da trovare.

Il gioco sarà più divertente quando, dopo aver trovato una parte, ci sarà un indizio per trovare la parte/componente successivo che sarà anch'esso nascosto. In questo modo sulla mappa possono esserci solo linee guida e la lista del materiale da trovare.

Una volta che i bambini avranno raccolto tutte le parti armeranno la tavola con l'aiuto dell'istruttore.

RIFLESSIONI

Memorizzare i nomi delle varie componenti attraverso il gioco.



gioco vela

ETÀ
6+

DURATA
45 min

DIMENSIONI GRUPPO
fino a 6 bimbi per gruppo

BREVE DESCRIZIONE

Un gioco tra due squadre con 6 livelli da fare in spiaggia e in acqua, durante il quale i bambini imparano le tecniche della posizione di partenza.

COMPETENZE SVILUPPATE

- Regole di sicurezza
- Collaborazione e gioco di squadra
- Tecniche fondamentali
- Consapevolezza del vento



SCOPO DELL'ATTIVITÀ

1. Sicurezza e fondamentali della tecnica.

EQUIPAGGIAMENTO

- boe,
- windsurf,
- salvagenti
- cerchi
- ostacoli galleggianti
- cime

DESCRIZIONE

Concetto generale: contrassegniamo un percorso di stazioni e attività con compiti. Il percorso avrà un punto di partenza ed un arrivo e ogni squadra sarà composta da due componenti. Il percorso sarà cronometrato.

Stazione 1: Indossare il giubbotto salvagente

Stazione 2: I team dovranno procurarsi la propria tavola da windsurf.

Stazione 3: Le squadre attraverseranno 3 diverse stazioni di ostacoli sulla spiaggia portando con sé la tavola.

Stazione 4: le squadre continuano a superare 3 stazioni di ostacoli in acqua.

Stazione 5: i giocatori, in posizione sdraiati supini sulla propria tavola, devono remare su un breve percorso in acqua e riportare le tavole a riva.

Stazione 6: Sul fronte spiaggia ci saranno due tavole da windsurf armate e ogni giocatore dovrà alzare la vela, mettersi nella posizione di brandeggio e tenere la vela per 5 secondi



RIFLESSIONI

Sicurezza prima di entrare in acqua e fare pratica con la posizione di brandeggio della vela.

windsurf

ETÀ
6+

DURATA
60 min

DIMENSIONI GRUPPO
fino a 6 bimbi per gruppo

BREVE DESCRIZIONE

Learning the process to connect the board with the sail and get the windsurfing kit into the water. Learning the rescue and recovery technique.

COMPETENZE SVILUPPATE

- Paddling technique
- Equilibrio
- Sicurezza
- Confidenza



SCOPO DELL'ATTIVITÀ

1. The aim is to be able to connect the windsurfing kit handle the **EQUIPAGGIAMENTO** in and out of the water and rescue themselves

EQUIPAGGIAMENTO

- tavola windsurf
- vela,
- salvagenti
- boe

DESCRIZIONE

Parte 1: Dimostrazione su come collegare la vela alla tavola. L'istruttore dimostrerà la procedura sia in teoria che in pratica.

Parte 2: L'istruttore dimostra la tecnica della "remata" sulla tavola, come portare il windsurf dalla spiaggia al mare (e viceversa), come recuperare la vela in mare e come posizionarla sulla tavola.

Gioco: Un surfista con la vela, rema in acqua.

Abbiamo allestito 2 squadre di 3 bambini ciascuna. La prima coppia di allievi inizia sulla spiaggia accanto alla loro attrezzatura. Al via degli istruttori i ragazzi dovranno collegare la vela alla tavola, mettere in acqua l'attrezzatura, recuperare la vela dall'acqua sulla tavola e assumere la posizione di pagaiata. Quindi i bambini devono remare fino alle boe e tornare. Portare fuori l'attrezzatura dall'acqua e staccare la vela dalla tavola.

Poi inizierà la seconda coppia, con la stessa procedura.

RIFLESSIONI

1. Imparare come connettere la vela alla tavola
2. Come portare il tutto in acqua
3. Come recuperare la vela in acqua
4. Imparare la tecnica di voga sulla tavola

windsurf

ETÀ
8+

DURATA
60 min

DIMENSIONI GRUPPO
Gruppi di 6 divised into 2 groups

BREVE DESCRIZIONE

Esercizi e che aiutano a capire la direzione del vento, capire la Regola d'Oro (la direzione del vento soffia sulla schiena del velista) e dare direzione alla tavola.

COMPETENZE SVILUPPATE

- Orientamento
- Equilibrio
- Manualità
- Consapevolezza della situazione

SCOPO DELL'ATTIVITÀ

- L'obiettivo è portare consapevolezza dell'elemento vento, apprendere la Regola d'Oro del posizionamento del corpo e capire come girare la tavola di 360 gradi sui lati sinistro/destro



EQUIPAGGIAMENTO

- windsurf completi di rig

DESCRIZIONE

Attività 1: Danza con la vela a terra - 20 minuti

Questi ragazzi saranno raggruppati in due squadre.

Una persona per squadra salirà sul simulatore windsurf, imparando a ruotare in ogni direzione, muovendo il corpo attorno al centro della tavola, tenendo la vela.

L'istruttore mostrerà la "Regola d'Oro" ed i punti chiave che portano a trovare l'equilibrio con la vela sulla tavola.

Attività 2: Danzare con la vela nell'acqua - 40 minuti

Ogni bambino metterà in acqua la propria attrezzatura, vi salirà utilizzando la Regola d'Oro, solleverà la vela e troverà l'equilibrio con essa sulla tavola.

Quindi i bambini inizieranno a girare la vela da un lato, spostando il corpo sul lato opposto in sincronia con la vela.

I ragazzi devono completare due cerchi sul lato destro, due cerchi sul lato sinistro e fermare la vela nella posizione di partenza.

RIFLESSIONI

1. Consapevolezza del vento - sviluppare una percezione consapevole.
2. Comprendere la Regola d'Oro
3. Maneggiare il windsurf e rig.



SUP

SUP (Stand Up Paddle) - È un'attività e uno sport acquatico che prevede di stare in piedi su una grande tavola mentre si usa una pagaia per muoversi in acqua. Le attività si concentrano sull'imparare a remare e a mantenere l'equilibrio, e mostrano altri modi per trascorrere del tempo in acqua in modo attivo.

SUP

ETÀ
6+

DURATA
45 min

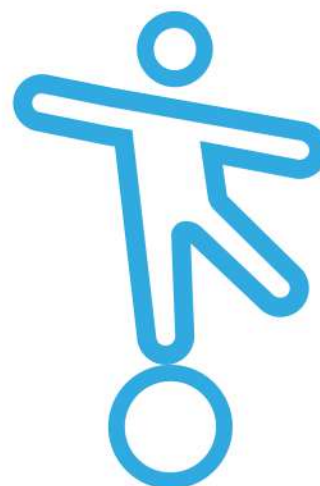
DIMENSIONI GRUPPO
fino a 20 partecipanti

BREVE DESCRIZIONE

Imparare e comprendere a gestire l'equilibrio del corpo sulla tavola da SUP.

COMPETENZE SVILUPPATE

- Equilibrio
- Tecniche di recupero
- Confidenza con acqua e tavola



SCOPO DELL'ATTIVITÀ

1. Restare in piedi in equilibrio sulla tavola.

EQUIPAGGIAMENTO

- SUP
- aiuti al galleggiamento

DESCRIZIONE

Attività 1: Esercitazione a terra - Trovare l'equilibrio, 15 minuti.
Il gruppo è diviso in 2 gruppi da 4 persone. L'istruttore dimostrerà a terra come salire sulla tavola, dove si trova il centro della tavola, come remare con le mani e come riprendersi da una caduta. Successivamente ogni persona eseguirà gli esercizi sulla terraferma e in acque poco profonde.

Attività 2: Trovare l'equilibrio, 30 minuti.

Tutti saranno sulla propria tavola e l'istruttore dimostrerà e guiderà alcune pose che mettono alla prova l'equilibrio sulla tavola. Alcuni esempi di pose possono essere la posa del cane a testa in giù con una gamba alzata e due mani sulla tavola, e/o la posa dell'albero, in piedi su una gamba con le braccia aperte e incrociate. Allo stesso tempo devono essere consapevoli di rimanere nella stessa posizione in acqua e di non andare alla deriva.

RIFLESSIONI

Consapevolezza del proprio corpo e dello spazio attorno.



SUP

ETÀ
6+

DURATA
45 min

DIMENSIONI GRUPPO
fino a 20 partecipanti

BREVE DESCRIZIONE

Imparare come impugnare e usare correttamente la pagaia in acqua.

COMPETENZE SVILUPPATE

- Equilibrio
- Tecnica di remata
- Spirito e lavoro di squadra



SCOPO DELL'ATTIVITÀ

1. Imparare a pagaiare.

EQUIPAGGIAMENTO

- SUP
- salvagente
- pagaie

DESCRIZIONE

Attività 1: A terra - Fondamentali di remata, 10 min.

Durante questa attività l'istruttore dimostrerà a terra come misurare e adattare la pagaia alla propria altezza, come tenere la pagaia, come cambiare lato e come alzarsi tenendo la pagaia.

L'esercizio verrà dimostrato anche in acqua.

Attività 2: Gioco dell'acqua a staffetta

Poseremo in acqua 2 boe, la boa 1 (bassi fondali) e la boa 2 (a venticinque metri dalla boa 1). Creeremo 3 squadre di due ragazzi per squadra, che svolgeranno una staffetta. Le squadre partiranno dalla linea di partenza della spiaggia, portando insieme per un breve tratto la tavola, e mettendola in acqua. Uno dei bambini inizierà a remare dalla boa 1 alla boa 2 e di nuovo alla boa 1 dove un compagno sarà pronto a dargli il cambio. Il secondo ragazzo continuerà lo stesso percorso e finirà quando entrambi riporteranno la tavola alla linea di partenza .

Diamo loro la possibilità di utilizzare la posizione in piedi o seduta, con l'obiettivo di aumentare l'autostima dei ragazzi, partecipare e portare a termine la missione. Questa attività non assegnerà i vincitori ma assegnerà la missione completa, indipendentemente dal tempo o dal risultato.

RIFLESSIONI

1. Saper far curvare la tavola
2. Tecniche di remata
3. Controllo della tavola

ETÀ
6+

DURATA
45 min

DIMENSIONI GRUPPO
fino a 20 partecipanti

BREVE DESCRIZIONE

Imparare a governare una tavola da SUP con la pagaia, giocando con una palla.

COMPETENZE SVILUPPATE

- Equilibrio
- Confidenza con la tavola
- Tecniche di remata
- Autostima



SCOPO DELL'ATTIVITÀ

Migliorare il controllo nei cambi di direzione

EQUIPAGGIAMENTO

- SUP e salvagenti
- 2 boe
- Salvagenti anulari gonfiabili
- 2 palloni
- Maschere per dormire

È necessario esercitarsi a stare in piedi e a muoversi sulla tavola. Il gioco si svolge in acqua. Tutti dovrebbero avere abbastanza spazio intorno a sé.

Gioco di team building: SUP Polo

Installiamo in acqua 2 boe come corridoio (cancello) e un cestino (salvagente anulare) a pochi metri di distanza.

Accoppiamo i bambini in squadre ed entrambi i bambini sono seduti sulla tavola con in mano le pagaie.

Lo scopo delle squadre è passare attraverso il corridoio, mettere la palla nel canestro e tornare al punto di partenza/arrivo.

Variazione dell'esercizio

Per i ragazzi di età superiore ai 12 anni, il bambino che rema sarà bendato e il secondo ragazzo farà da guida per raggiungere l'obiettivo.

Il bambino guida avrà la responsabilità di mettere la palla nella ciambella.

Ripetere il gioco invertendo i ruoli.

RIFLESSIONI

1. Il gioco mostra l'importanza del lavoro di squadra e della comunicazione.

SUP

ETÀ
8+

DURATA
45 min

DIMENSIONI GRUPPO
fino a 20 partecipanti

BREVE DESCRIZIONE

Movimenti semplici ed esercizi di allungamento svolti a bordo di un SUP.

COMPETENZE SVILUPPATE

- Equilibrio
- Consapevolezza del proprio corpo
- Creatività
- Cooperazione



SCOPO DELL'ATTIVITÀ

1. Lo scopo degli esercizi è rimanere sopra la tavola.

EQUIPAGGIAMENTO

- SUP
- salvagenti

DESCRIZIONE

Prima dell'attività è necessario esercitarsi a stare in piedi e a muoversi sulla tavola.

I partecipanti non devono essere lasciati soli in mezzo all'acqua, quindi è essenziale la sicurezza sotto forma di un adulto su un SUP o altra barca.

I partecipanti stanno in ordine sparso, dunque occorre spazio.

Ogni partecipante, in piedi sul SUP, segue le istruzioni dell'istruttore che avvia i diversi esercizi, quali:

- piegamenti
- squat
- in piedi su una gamba
- salti delicati, camminando sulla tavola
- planc
- sollevamenti delle gambe, cerchi delle braccia
- allungamenti vari
- esercizi proposti dai partecipanti all'attività...

RIFLESSIONI

1. L'attività mostra altre tecniche di utilizzo e movimento sul SUP.



Altre barche

Attività svolte su altre imbarcazioni o canoe disponibili presso i circoli partecipanti al progetto. Per le attività proposte potranno essere utilizzate anche altre imbarcazioni o natanti di facile reperimento.

other boats

ETÀ
6+

DURATA
ogni round circa 10 min

DIMENSIONI GRUPPO
gruppi di 4 - 5 bimbi

BREVE DESCRIZIONE

Gara di pedalò su un percorso in acqua segnato da boe.

COMPETENZE SVILUPPATE

- Leadership
- Lavoro di squadra
- Saper timonare una barca
- Fair play



SCOPO DELL'ATTIVITÀ

1. Imparare a giocare in acqua

EQUIPAGGIAMENTO

- pedalò
- boe (minimo 4)

DESCRIZIONE

Prima dell'attività è necessario spiegare come si controlla il pedalò. È una buona idea esercitarsi a girare prima dell'inizio della gara.

Allestimento dell'area di gioco: su una linea di 50 metri si prepara uno slalom con boe gialle e una boa rossa di arrivo. Le regate dovrebbero svolgersi a distanza di sicurezza dalla riva per evitare di dare fastidio ai bagnanti. La linea di partenza può essere delimitata utilizzando boe o da barca appoggio.

I partecipanti al segnale di partenza percorrono lo slalom fino all'ultima boa per ritornare alla linea di partenza in linea retta. Vince la squadra che fa il tempo più veloce o che arriva per prima al traguardo, a seconda della variante dell'attività.

- Variante 1: una corsia - cronometrato
- Variante 2: due o più corsie - ad eliminazione

RIFLESSIONI

Rispetto dei principi di sicurezza e fair play.



TIRO ALLA FUNE CON PEDALÒ

altre barche

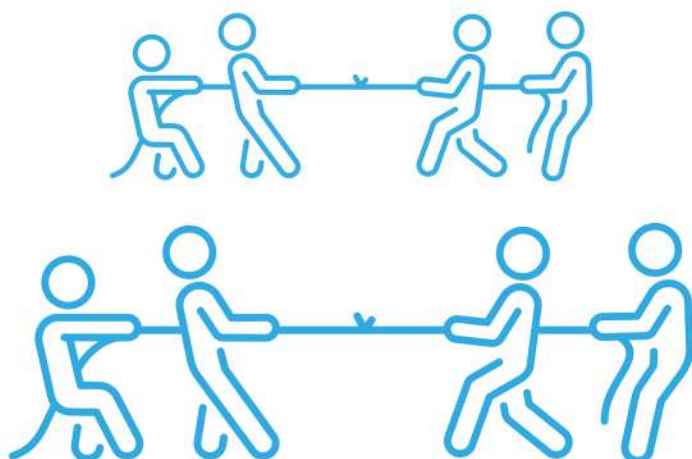
ETÀ
6+

DURATA
ogni gara 5 min circa

DIMENSIONI GRUPPO
equipaggi di 3 - 4 bimbi

BREVE DESCRIZIONE

Due barche legate tra loro a poppa, gli equipaggi remano in direzioni opposte.



COMPETENZE SVILUPPATE

- Lavoro di squadra
- Leadership
- Fair play

SCOPO DELL'ATTIVITÀ

1. Imparare a giocare in acqua

EQUIPAGGIAMENTO

- 2 pedalò
- cima (4 metri almeno)
- 2 boe

DESCRIZIONE

Due pedalò con la prua in direzioni opposte e collegati con una cima lunga almeno 4 metri. Tre partecipanti per equipaggio su ciascuna barca: due pedalano, l'altro al timone per controllare la direzione. Il quarto partecipante può essere un navigatore. Il numero di bambini su entrambe le barche deve essere lo stesso.

Segna la linea centrale con due boe.

Al via dell'istruttore, ogni equipaggio deve iniziare a pedalare più forte dell'altro per spostare la barca avversaria verso la propria posizione. Il vincitore sarà colui che per primo porterà l'altra barca oltre la linea centrale.

RIFLESSIONI

Rispetto dei principi di sicurezza e fair play.



altre barche

ETÀ
6+

DURATA
ogni gara 5 min circa

DIMENSIONI GRUPPO
2 - 4 kids per match

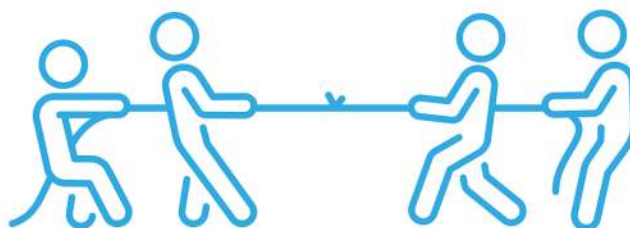


BREVE DESCRIZIONE

Due canoe legate assieme, gli equipaggi competono per portare l'avversario dalla propria parte.

COMPETENZE SVILUPPATE

- Lavoro di squadra
- Leadership
- Fair play



SCOPO DELL'ATTIVITÀ

1. Pratica di remata e divertimento.
2. Concentrazione nel conseguire il compito
3. Resilienza

EQUIPAGGIAMENTO

- 2 canoe / kayak con pagaie
- cima (lunga almeno 4metri)
- 2 boe

DESCRIZIONE

Due canoe in acqua, con la prua in direzioni opposte, e collegate con una corda lunga 4 metri.

Segna la linea centrale con due boe.

Fate salire i partecipanti, al via dell'istruttore, ogni bambino deve iniziare a remare più forte dell'altro per spostare la barca avversaria verso la sua posizione. Il vincitore sarà colui che per primo porterà l'altra barca oltre la linea centrale.

RIFLESSIONI

1. L'istruttore deve assicurarsi che tutti abbiano imparato a remare.
2. Stimolare i bimbi a rimanere concentrati durante lo sforzo fisico.





Acquaticità

Attività acquatiche che possono essere eseguite in acque poco profonde e profonde a seconda dell'abilità natatoria. Le attività possono essere eseguite sia in spiaggia che in piscina. Gli esercizi sono progettati per stimolare la confidenza con l'acqua dei partecipanti.

acquaticità

ETÀ
6+

DURATA
2 x 10 min

DIMENSIONI GRUPPO
fino a 20 partecipanti

BREVE DESCRIZIONE

Un'attività di squadra simile alla pallanuoto, in cui l'obiettivo della squadra è segnare un goal. I partecipanti nuotano o camminano sul fondo seduti sui tubi galleggianti in schiuma.

COMPETENZE SVILUPPATE

- Visione tattica di gioco
- Lavoro di squadra
- Confidenza con il movimento in acqua



SCOPO DELL'ATTIVITÀ

L'obiettivo è eliminare la paura dell'acqua e altri sentimenti negativi, eseguire movimenti nell'acqua in modo naturale e libero e rafforzare i muscoli della schiena, delle braccia e delle gambe.

EQUIPAGGIAMENTO

- 2 palloni da pallanuoto
- 2 porte o cerchi galleggianti
- 2x10 tubi in schiuma galleggianti in due colori
- boe

DESCRIZIONE

Il gioco è pensato per i bambini che non sanno nuotare o alle prime esperienze. A seconda delle loro abilità natatorie, il gioco può essere fatto sia in acque profonde che poco profonde. Durante l'attività, i partecipanti si passano la palla tra loro mentre sono seduti sui "serpenti", i tubi galleggianti in schiuma, e si muovono remando con braccia e gambe o camminando sul fondo.

L'area di gioco rettangolare è delimitata da boe, sui due lati opposti si posizionano, legati con una cima ad un peso per mantenerli fermi, le porte o cerchi.

Dopo il segnale di partenza, i partecipanti si passano la palla tra loro seduti sui "serpenti" per segnare il punto. Vince la squadra che segna più goal. Il gioco riprende dopo che è stato segnato un gol (dalla porta) o dopo che la palla esce dall'area di gioco (dalla linea laterale). Non è consentito afferrare il corpo dell'avversario. Le mani dei partecipanti possono toccare solo la palla. Se un partecipante infrange questa regola, è un "fallo", il gioco viene interrotto e l'azione viene avviata dalla squadra avversaria

RIFLESSIONI

1. Rispetto dei principi di sicurezza e fair play.

nuoto

ETÀ
6+

DURATA
5 min - una gara

DIMENSIONI GRUPPO
fino a 20 partecipanti

BREVE DESCRIZIONE

La competizione consiste nel nuotare avanti e indietro per 12 metri con la tavoletta su cui è posato un bicchiere d'acqua. Il bicchiere non deve cadere. Ciascuno, al termine del percorso, passa la tavola con il bicchiere al compagno.

COMPETENZE SVILUPPATE

- Lavoro di squadra
- Confidenza con l'acqua
- Movimento in acqua



EQUIPAGGIAMENTO

- tavolette da scuola nuoto
- bicchieri di carta
- boe

SCOPO DELL'ATTIVITÀ

1. L'obiettivo è eliminare la paura dell'acqua e altri sentimenti negativi, eseguire movimenti nell'acqua in modo naturale e libero e rafforzare i muscoli della schiena, delle braccia e delle gambe.

DESCRIZIONE

I partecipanti percorreranno la distanza nuotando con una tavoletta da scuola nuoto. Il percorso è delimitato da boe poste a circa 12 metri di distanza dalla linea di partenza.

Due o più squadre aspettano davanti alla linea di partenza. Un partecipante per ogni squadra si prepara sulla linea di partenza con la tavoletta con il bicchiere sopra. Dopo il segnale di partenza, i partecipanti gareggiano tra loro nuotando o camminando lungo il fondo fino al segnale e ritorno. La tazza non deve cadere. Tuttavia, se ciò accade, i partecipanti devono prendere e rimettere a posto le tazze. Dopo l'arrivo, i partecipanti passano la tavola al membro successivo della squadra. La gara termina quando l'ultimo concorrente termina il percorso.

RIFLESSIONI

Rispetto dei principi di sicurezza e fair play.



nuoto

ETÀ
6+

DURATA
5 min - una gara

DIMENSIONI GRUPPO
gruppi di 10-16 bimbi

BREVE DESCRIZIONE

La pallanuoto è uno sport di squadra giocato con la palla in acqua. Per poter giocare a pallanuoto è necessario saper nuotare. Per questo motivo, l'età minima del gruppo target è di 8-10 anni. Per i bambini dai 6 agli 8 anni è possibile seguire le stesse indicazioni, ma con il giubbotto salvagente.

COMPETENZE SVILUPPATE

- Lavoro di squadra
- Comunicazione
- Leadership
- Gestire la pressione



EQUIPAGGIAMENTO

- palloni da pallanuoto
- una o due porte

SCOPO DELL'ATTIVITÀ

- Imparare a galleggiare.
- Afferrare e passare la palla in acqua.
- Imparare a spostarsi in acqua con la palla e fare/ricevere passaggi.

DESCRIZIONE

esercizio 1 – In posizione distesa sull'acqua, cominciare a spostarsi mulinando le gambe come in bicicletta, tenendo la testa fuori dall'acqua.

esercizio 2 – Con gli stessi movimenti di gambe rana alternata, alzare una mano fuori dall'acqua per afferrare e passare la palla.

esercizio 3 – Nuotare con la palla verso la porta, poi avvicinarsi ad essa, provare a effettuare un tiro con il movimento di passaggio appreso.

RIFLESSIONI

1. Acquisire maggiore confidenza con l'acqua.
2. Sviluppate nuove tecniche di galleggiamento.
3. Attraverso la collaborazione con i compagni, raggiungere la porta avversaria



nuoto

ETÀ
8+**DURATA**
10 min**DIMENSIONI GRUPPO**
fino a 10 bimbi per volta**BREVE DESCRIZIONE**

Nuotare in posizione seduta sul un tubo galleggiante di schiuma nella piscina e muoversi avanti e indietro in acqua con le mani e le gambe. È anche possibile svolgere piccole gare. È possibile facilitare l'esercizio saltando o camminando sul fondo invece di nuotare o scivolare in acqua.

COMPETENZE SVILUPPATE

- Rafforzamento della schiena
- Confidenza con l'acqua
- Movimento in acqua

EQUIPAGGIAMENTO

- tubi galleggianti da piscina per ciascun partecipante
- cuffie e occhialini, se richiesti

SCOPO DELL'ATTIVITÀ

Impara a mantenere una posizione eretta, seduto in acqua e nuota in questa posizione per rafforzare i muscoli spinali (muscoli che aiutano a mantenere la posizione corretta sul banco di scuola).

DESCRIZIONE

I partecipanti si siedono agitandosi su un noodle da nuoto, in posizione seduta (come su una sedia) e provano a nuotare spingendosi con le mani. Possono aiutarsi con le gambe simulando la corsa sott'acqua.

Per i principianti è una buona idea iniziare l'attività in acque poco profonde. In posizione seduta sui tubi galleggianti, il compito è nuotare per circa 50 metri. Prima nuota/cammina in avanti e poi indietro. Il corpo creerà resistenza nell'acqua mentre si muove. L'obiettivo è mantenere il corpo in posizione verticale nell'acqua e muoversi in questa posizione.

L'esercizio è progettato per rafforzare i muscoli profondi mantenendo il corpo in una posizione fissa. Inoltre, è un buon esercizio per braccia e gambe.

RIFLESSIONI

Per mantenere la posizione sono necessari un addome forte e muscoli spinali forti. Alcuni bambini potrebbero impiegare più tempo per eseguire correttamente l'esercizio.





MANUALE ATTIVITA'

Educazione attiva all'aria aperta

Finanziato dall'Unione Europea. I punti di vista e le opinioni espressi sono tuttavia quelli esclusivi dell'autore/i e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia Esecutiva Europea per l'Istruzione e la Cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono esserne ritenuti responsabili.



Co-funded by
the European Union

Progetto nr 2021-2-PL01-KA210-SCH-000049590
Partenariati su piccola scala nell'istruzione scolastica