



PROGRAMMA “SCUOLA ATTIVA JUNIOR”

In aula (orario curriculare):

- eventuale proiezioni di filmati
- entrata e uscita dalla canoa (da un pozzetto kayak a simulato o da un kayak)
- impugnature corrette con la pagaia
- tecnica a secco della pagaia
- simulazioni a secco di “attacco” e “contro” con il cucchiaino interno ed esterno della pagaia - posizioni del canoista in canoa kayak (seduto su una panca)
- come si indossa e si assicura al torace un salvagente

In acqua (orario extra-curriculare):

- Giochi in acqua con kayak- canoa – sup ecc;
- Giochi in acqua con le imbarcazioni, pagaia e altri attrezzi; forme elementari di manovra; come dirigere una canoa verso dx e sx, fare una inversione di senso
- Forme semplici di propulsione (con le mani, monopala, pagaia ecc);
- Girare intorno a due boe; con le stesse boe percorrere un otto
- Utilizzo di vari tipi di imbarcazioni e di pagaie;
- imparare a dirigere l'imbarcazione in linea retta con il corretto uso della pagaia.

Materiali molto semplici e necessari per un approccio prettamente scolastico all'uso della canoa/kayak. Oltre a pagaie e a giubbotti salvagenti sarebbe opportuno portare anche mini kayak per simulazioni a secco e usare il pagaiergometro.