

PROPOSTA DI CORSO PER LA CONDUZIONE DELLA CANOA

OBIETTIVI

Avviare gli allievi alla pratica della canoa con la preparazione sia atletica che tecnica.

Far acquisire le abilità necessarie per la conduzione della canoa ivi comprese le manovre di sicurezza.

Acquisire le capacità di utilizzare vari tipi di canoa.

ORGANIZZAZIONE

I gruppi dovranno essere formati da un numero di massimo 20 alunni.

Il corso durerà un mese per tre lezioni alla settimana per complessive 12 Ore.

Il periodo scelto per l'attività sono i mesi di Maggio e Giugno per le favorevoli condizioni meteomarine.

LUOGHI

Le lezioni saranno svolte, inizialmente, in palestra presso la società per l'attività fisica preparatoria con l'utilizzo delle attrezzature esistenti. Successivamente, si procederà con l'attività in canoa nelle acque dell'ex Idroscalo nella rada di Augusta.

TEMPI

12 ore per gruppo in orario pomeridiano (16-17) durante i mesi di attività scolastica o, in alternativa, in orario antimeridiano (10-11) durante i mesi di vacanza.

TECNICO SPORTIVO

Le lezioni saranno tenute da un Allenatore Federale della società coadiuvato da un Istruttore di canoa.

Al termine del corso verrà rilasciata abilitazione alla conduzione di canoe regolarmente autorizzata dalla Federazione Italiana Canoa Kayak.

CONTENUTI

In palestra

- Percorso strutturato a stazioni per il consolidamento dell' equilibrio, del controllo posturale, differenziazione cinestesica.
- Percorso strutturato a stazioni anche sotto forma di gara di potenziamento generale e di capacità di ritmizzazione.

In acque libere

- Uscite in acque libere in condizioni di sicurezza con canoe per l'acquisizione delle prime manovre in barca.
- Applicazione e collaudo delle manovre apprese. Ricerca dell' avanzamento e dell'equilibrio.
- Prove su imbarcazioni di diverso tipo su percorsi relativamente più lunghi con variazione di velocità. Eventuale utilizzo di barche multiple.
- Esercizi e giochi con la canoa, la pagaia, simulazione di rovesciamento, recupero dell'imbarcazione singolo e a coppie. Recupero e risalita in canoa dall'acqua, singolarmente e a coppie.
- Manovre di avanzamento e controllo in canoa senza la pagaia organizzato sotto forma di gioco con la palla.
- Utilizzo di vari tipi di imbarcazioni.

Test finale

Si identifica con la verifica delle abilità acquisite attraverso prove di abilità di manovra e prove comparative su di un percorso con vari tipi di canoa. Prove di sicurezza.