

Lezione 2: Tuffo ritornato (avanzati)

Durante questa lezione gli allievi eseguono la forma elementare del tuffo ritornato. Si tuffano in piedi in avanti e all'indietro, entrano in acqua di testa e realizzano un tuffo a testa (in piedi) dal trampolino di un metro.

Condizioni quadro

Durata della lezione: 45 minuti

Età: 8-15 anni

Livello scolastico: scuola elementare, scuola media livello I

Livello: avanzati

Livello di apprendimento: applicare

Obiettivi di apprendimento

- Lavorare sulle premesse del tuffo ritornato
- Eseguire la forma elementare del tuffo ritornato dal trampolino di un metro

Descrizione degli esercizi

Gli esercizi di questa lezione e la loro descrizione sono disponibili su mobilesport.ch.

		Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Modulo riscaldamento	10'	Ginnastica dei piedi		Tappetini
		Burattino con varianti		Tappetini
		Tuffo in piedi all'indietro		Tappetini
		Esercizi di tensione		Tappetini
		Reazione/velocità: esercizi per allenare l'entrata in acqua		Tappetini
Modulo di base	15'	Tuffo in piedi in avanti teso dal bordo senza slancio e senza oscillazione delle braccia		Asse galleggiante
		Tuffo in piedi in avanti teso dal bordo senza slancio e con oscillazione delle braccia		
		Tuffo in piedi in avanti teso dal trampolino di un metro senza slancio e senza oscillazione delle braccia		Trampolino di un metro
		Tuffo in piedi all'indietro teso dal trampolino di un metro senza oscillazione delle braccia		Trampolino di un metro
		Tuffo in piedi raggruppato all'indietro dal trampolino di un metro senza oscillazione delle braccia		Trampolino di un metro
		Caduta all'indietro dall'asse galleggiante/esercizio di entrata in acqua con asse galleggiante		Asse galleggiante
		Esercizio di entrata in acqua dalla posizione inclinata dal bordo/dal trampolino di un metro		Trampolino di un metro
Modulo tuffi	20'	Appoggiarsi con le mani su un gradino, slancio e sollevare il fondoschiena quasi fino a raggiungere la posizione di stand		
		Salto acrobatico dalla posizione accovacciata con slancio, sollevare il fondoschiena, tendere le gambe e tuffarsi attraverso due cerchi		Cerchi
		Tuffo a testa in avanti senza slancio e senza oscillazione delle braccia ma con le braccia tese verso l'alto		Trampolino di un metro
		Forma elementare del tuffo ritornato senza movimento di slancio con le braccia tese verso l'alto		Trampolino di un metro