

Lezione

Inizio facilitato

Questa lezione introduttiva permette ai bambini di familiarizzarsi in modo ludico con gli elementi di base come il respiro e lo scivolare sull'acqua.

Condizioni quadro

- Durata: 30 minuti
- Livello di capacità: asilo – 2° anno di scolarizzazione
- Età: 5-7 anni
- Dimensione del gruppo: 7-9 bambini, da 10 bambini 2 docenti
- Luogo: vasca non-nuotatori
- Sicurezza: adattare la profondità dell'acqua ai bambini. Mantenere tutti i partecipanti nel campo visivo, i bambini possono muoversi in modo molto insicuro nell'acqua

Obiettivo d'apprendimento

- Respirare e scivolare

| | | Tema/Compito/Esercizio/Gioco | Organizzazione/Disegno | Materiale | |
|--------------------|------------------|---|---|---------------|--|
| Introduzione | 5' | <p>Chi ha paura del coccodrillo?</p> <p>Un bambino è il coccodrillo ed è in piedi (circa 15 metri dagli altri) sul lato opposto della piscina.</p> <p>L'allievo grida: «Chi ha paura del coccodrillo?». Gli altri bambini rispondono: «Nessuno!». Il cacciatore (coccodrillo) risponde: «Ma cosa succede se il coccodrillo si avvicina?». Gli altri bambini: «Allora scappiamo (nuotando)!»</p> <p>Il cacciatore e il gruppo corrono (nuotano) uno contro l'altro sull'altro lato fino alla parete della salvezza (o delimitazione). Il cacciatore cerca di catturare più allievi possibili toccandoli.</p> <p>Chi è stato catturato diventa l'aiutante del coccodrillo e cerca di catturare altri allievi al prossimo passaggio. L'ultimo rimasto vince e sarà il coccodrillo al prossimo turno.</p> | Vasca non-nuotatori Almeno 8 allievi | | |
| | Parte principale | 20' | <p>Pompa ad aria</p> <p>In piedi in acqua, ci si immerge completamente ed espira tutta l'aria, tornare in piedi. Inspirare una volta e poi immergersi di nuovo ed espirare completamente. Ripetere almeno 4 volte con un ritmo regolare senza pause.</p> | | |
| | | | <p>Barile</p> <p>Alzare i piedi dal fondo, formare un pacchetto e immergere la testa sott'acqua. Restare nella posizione per 8-10 secondi (senza respirare).</p> | | |
| Ritorno alla calma | | <p>Propulsione, scivolare</p> <p>Freccia ventrale: tenere le braccia sopra la testa e un piede sulla parete. Tenere le braccia e il viso in acqua e darsi una forte spinta dalla parete. Cercare di scivolare più lontano possibile.</p> <p>Freccia dorsale: tenere le braccia sopra la testa e un piede sulla parete. Piegare le ginocchia, posare la testa e le braccia sull'acqua. Quando le orecchie sono in acqua darsi una forte spinta, mantenere lo sguardo sul soffitto e cercare di scivolare più lontano possibile.</p> <p>Sott'acqua: la stessa cosa. I bambini si lasciano prima di tutto «cadere» sott'acqua e poi si spingono via. Cercare di spingere con le due gambe contemporaneamente.</p> <p>Galleria sottomarina: 1-5 bambini sono in piedi uno vicino all'altro in fila indiana. Un bambino si tuffa e passa sotto le gambe divaricate dei compagni. In alternativa disporre 1-5 grandi cerchi sott'acqua e far passare i bambini dai cerchi.</p> | Lo spazio in cui il bambino scivola deve essere libero. | Grandi cerchi | |
| | 5' | <p>Tuffi</p> <p>Ogni bambino può fare 1-2 tuffi liberi nell'acqua.</p> | | | |