

# Lezione

## Spostarsi nell'acqua

La seguente lezione permette ai bambini di esercitarsi in modo ludico nello scivolamento nell'acqua e nella battuta di gambe. È introdotta anche la battuta di gambe alternata.

### Condizioni quadro

- Durata: 30 minuti
- Livello di capacità: 1° + 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

- Scivolare/Propulsione delle gambe

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Introduzione	5' <b>Passare la palla</b> Formare due squadre. Ogni gruppo si mette in fila. Il bambino che si trova davanti ha la palla. Al segnale del docente passa la palla dal lato destro al compagno che segue. Il secondo bambino passa la palla dalla sinistra, il terzo dalla destra, ecc. Cambiare sempre lato fino alla fine.  L'ultimo bambino nuota (ev. solo battuta di gambe) con la palla il più velocemente possibile verso l'inizio della fila di bambini e consegna la palla come descritto. Ripetere fino a che tutti tornano al loro posto. Vince la squadra che finisce per prima.		2 palle
	Parte principale	20' <b>Propulsione, scivolare</b> <b>Freccia ventrale:</b> tenere le braccia sopra la testa, un piede sulla parete. Le braccia e il viso sono in acqua e bisogna spingersi con forza dalla parete e scivolare. Ripetere più possibile.  <b>Freccia dorsale:</b> 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 scivolare.	
<b>Battuta di gambe alternata</b> Posizione ventrale distesa: viso in acqua, distendere le gambe e i piedi. Effettuare un movimento delle gambe alternato a partire dalle anche.  <b>In posizione dorsale:</b> tenere lo sguardo sul soffitto, posizione orizzontale sull'acqua, movimento delle gambe alternato a partire dalle anche.			
<b>Pesca agli anelli</b> Disporre 4 anelli sott'acqua. Ogni bambino si tuffa e cerca di raccogliere più anelli possibili in un solo colpo.			Anelli
Ritorno alla calma	5' <b>Capriola in acqua</b> Disporre un grande tappeto al bordo della piscina, una persona che aiuta si trova in acqua. In ginocchio sul bordo del tappetino, la testa è posata nella mano dell'aiutante. Eseguire una capriola in acqua. Chi ce la fa da solo?		Tappetino