

Lezione

Per i più avanzati

Questa lezione è destinata ai nuotatori avanzati. I bambini si esercitano nel nuoto, nella battuta di gambe del crawl e nell'espiazione in acqua in diversi modi.

Condizioni quadro

- Durata della lezione: 30 minuti
- Livello di capacità: 3° anno di scolarizzazione
- Età: 8-9 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

- Respirazione di lato, propulsione

		Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Introduzione	5'	Lanciare una palla e nuotare Formare 2 gruppi. Il primo gruppo si lancia una palla 20-30 volte. Se la palla cade in acqua, si ricomincia a contare. Durante lo stesso tempo, il secondo gruppo nuota diverse vasche e le somma. Non appena il primo gruppo ha finito i 20 (o 30) passaggi, il secondo gruppo di nuotatori si ferma e calcola le vasche compiute. Scambiare i ruoli. Quale dei due gruppi ha nuotato di più?	Suddividere la vasca in due parti (da una parte si gioca, dall'altra si nuota).	Palla
	20'	Propulsione e respirazione Battuta di gambe crawl con propulsione ed espiazione in acqua Tenere le braccia sopra la testa, il viso in acqua, spingersi dalla parete e stendere le gambe e i piedi. Realizzare la battuta di gambe con un movimento alternato (su e giù) che parte dalle anche. Espirare in acqua. Superman In posizione ventrale, stendere il braccio sinistro sopra la testa (variare: tenere il braccio dietro vicino al corpo, stendere entrambe le braccia). Il viso è in acqua. Effettuare la battuta di gambe crawl, espirare in acqua. Per inspirare girare la testa a destra senza che i piedi tocchino il fondo. Vite Battuta di gambe alternata con rotazione dalla posizione ventrale a quella dorsale (risp. dalla posizione dorsale a quella ventrale). Stendere le braccia sopra la testa, almeno 10 metri senza toccare il fondo. Immergersi Spingersi sott'acqua e nuotare. Solo battuta di gambe crawl o rana. Chi riesce ad arrivare più lontano?		
Ritorno alla calma	5'	Tuffo di testa dalla posizione seduta o raggruppata Dalla posizione seduta o raggruppata sul bordo della piscina, stendere le braccia sopra la testa. Non appena le mani toccano l'acqua, spingersi dal bordo con i piedi.		