

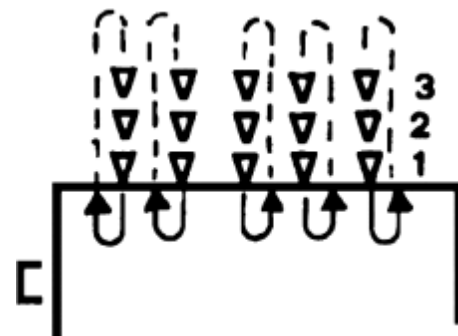
Tuffi: Informazioni didattico-metodologiche

La riuscita di una lezione di tuffi dipende da una buona preparazione della stessa. Per i gruppi di grandi dimensioni le pedane dei tuffi non sono sufficienti come postazioni.

Organizzazione: due proposte

Esercizi fuori dall'acqua con la classe

- L'insegnante sorveglia il gruppo
- Proporre dei movimenti facili da eseguire per tutti
- Evitare compiti pericolosi
- Scegliere delle forme di organizzazione vincolanti

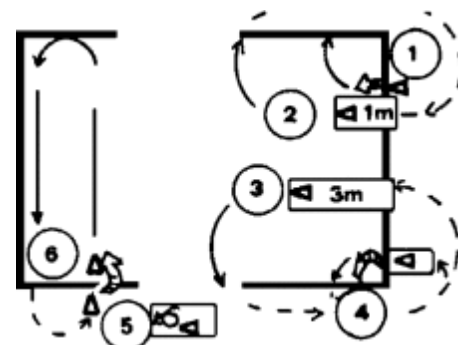


Esempio: Tuffi in «serie»

- 1 si tuffa e aspetta in acqua di lato
- 2 si tuffa, al segnale 1 esce dall'acqua e si rimette in fila sul bordo
- 3 si tuffa quando 2 esce dall'acqua, ecc.

Esercizio a postazioni

- 6 postazioni, 4 persone ad ogni postazione
- Durata dell'esercizio: 3-4 minuti o 5 ripetizioni
- Tutti gli esercizi sono stati presentati agli allievi che li conoscono
- Le corsie delimitano, i numeri e gli schizzi permettono di orientarsi
- L'insegnante osserva, aiuta, corregge, sostiene e motiva



Fonte: Lorenz Geissbühler, insegnante di educazione fisica e tuffatore