

Nuoto di salvataggio – Forme di base del gioco: Good Practice

Insieme alle forme di base del movimento, le forme di base del gioco sono una colonna portante delle attività G+S nel settore chiave «Foundation». Se i bambini e i giovani si esercitano in diverse forme di base del gioco, ciò promuove un'ampia comprensione del gioco e crea una buona situazione di partenza per partecipare con piacere su tutto l'arco della vita ad attività ludico-sportive.



Forme di base del gioco

- Giochi liberi
- Giochi di reazione
- Giochi di staffette
- Giochi di inseguimento e di nascondino
- Giochi di lotta
- Giochi di lancio
- Giochi di passaggi
- Giochi di tiri in porta
- Giochi di rinvio
- Altre forme

La chiave ludica consente loro di accedere in modo divertente alle attività sportive e di movimento. Ciò accresce la motivazione e l'interesse e spinge a fare di più. Qui trovi esempi comprovati nella pratica per l'allenamento delle forme di base del gioco.

Giochi liberi: Insalata di braccia e gambe

I bambini trovano insieme una soluzione attuabile.



Formare diverse squadre (da tre a cinque bambini ciascuna) ognuna delle quali ha un Paddle Board. Tu decidi quante mani/piedi/braccia/gambe i componenti della squadra devono appoggiare sul Paddle Board. Ogni squadra cerca una soluzione per coprire la distanza stabilita il più velocemente possibile, seguendo le istruzioni.

più facile

- Iniziare unicamente quando tutte le squadre hanno trovato una soluzione.
- Eseguire l'esercizio in piscina con isole galleggianti o tavole galleggianti.

più difficile

- Iniziare subito dopo aver trovato la soluzione
- Aumentare la difficoltà dell'esercizio (ginocchio, gomito, testa)

Materiale: Paddle Boards, Tavole galleggianti

Giochi liberi: Sasso-carta-forbici

Nuotando, i bambini sono in grado di percorrere determinate distanze il più velocemente possibile.



Due bambini alla volta giocano a «Sasso-carta-forbici». Chi vince nuota su una distanza predefinita, mentre chi ha perso gioca contro un altro bambino che ha perso o ha vinto, ecc. Chi riesce a effettuare il maggior numero di traversate della piscina sulla lunghezza o sulla larghezza entro il fischio finale?

più facile

- Nuotare da sponda a sponda in larghezza
- Eseguire l'esercizio con l'aiuto di una tavola da nuoto o di un tubo galleggiante

più difficile

- Definire in precedenza lo stile di nuoto (ad es. rana, crawl, dorso)

Materiale: Tubi galleggianti, Tavola da nuoto

Giochi di reazione: Giorno e notte

I bambini agiscono con attenzione e migliorano le loro capacità di reazione.



Le coppie si dispongono a tandem sdraiandosi bocconi sulla sabbia o sul pavimento a una distanza di due o tre metri guardandosi negli occhi. I partecipanti sdraiati su un lato rappresentano «il giorno», quelli sdraiati sull'altro lato «la notte». A seconda del segnale dato, «i diurni» inseguono «i nottambuli» o viceversa. Chi ottiene il punteggio più alto come cacciatore o come preda?

Nota: il gioco può essere svolto anche in acqua.

più facile

- Ridurre la distanza tra le coppie
- Le cacciatrici e i cacciatori e le prede che hanno vinto formano nuove coppie

più difficile

- Aumentare la distanza tra le coppie

Materiale: Fischiotto

Giochi di staffette: Trasporto di materiale

I bambini sono in grado di percorrere efficacemente la distanza ricorrendo a diversi stili di nuoto.



Diverse squadre di tre o quattro partecipanti dispongono di vario materiale (ad esempio tavola galleggiante, pullbuoy, anelli, palla). Un bambino per gruppo nuota con un oggetto fino alla sponda opposta, deposita il materiale e torna indietro. Suggerimento: una volta depositato il materiale, parte il prossimo. Quale gruppo riesce a trasportare tutto il suo materiale più velocemente?

più facile

- A seconda del livello di nuoto dei partecipanti, eseguire l'esercizio in acqua poco profonda.

più difficile

- Definire in precedenza l'oggetto da trasportare e lo stile di nuoto, ad esempio in posizione dorsale trasportare gli anelli sullo stomaco o sulla testa.
- Tenersi alla tavola da nuoto e muovere le gambe a rana, crawl, delfino, ecc.
- Stringere il pullbuoy tra le gambe ed eseguire trazioni con le braccia.
- Spostare la palla in avanti nuotando a crawl come nella pallanuoto.

Materiale: Tavole per il nuoto, anelli, Pullbuoy, altro materiale in base alle necessità

Giochi di inseguimento: Pesca sportiva (in acqua o sulla sabbia)

I bambini sono in grado di correre/nuotare velocemente, cambiare direzione e orientarsi nel gioco.



Delimitare un campo da gioco in acqua poco profonda. Il pescatore tiene in mano un tubo galleggiante come se fosse una canna da pesca e cerca di toccare i bambini (pesci) che gli girano intorno. Variante nella sabbia: il bambino pescatore tocca qualcuno con una bandierina e lo nomina nuovo pescatore.

più facile

- Ingrandire il campo da gioco
- Variare il modo di spostarsi (ad esempio, camminare all'indietro, camminare in coppia mano nella mano)
- Giocare con due squadre e scoprire quale squadra riesce a catturare più componenti della squadra avversaria in due minuti
- Eseguire una penitenza dopo essere stati toccati (ad es. eseguire una verticale in acqua)

più difficile

- Tenere il tubo galleggiante con entrambe le mani a semicerchio per catturare i pesci.

Materiale: Tubo galleggiante, ev. bandierine

Giochi di lancio: Rubapalla (di salvataggio)

I bambini sono in grado di lanciare e recuperare le palle in modo sicuro.



Due squadre contrassegnate giocano l'una contro l'altra in acqua o sulla sabbia. Quale squadra riesce per prima a effettuare dieci passaggi al suo interno con una palla di salvataggio senza che gli avversari possano toccare la palla? Dopo dieci passaggi riusciti si ottiene un punto.

Regole:

- Nessun contatto fisico
- Non si può correre con la palla
- Se la palla cade a terra, va all'altra squadra.

più facile

- Ridurre le dimensioni del campo o utilizzare una palla più piccola e leggera.
- Assegnare un punto ogni cinque passaggi

più difficile

- Campo più grande, eseguire il gioco in acqua
- Giocare con due palle

Materiale: Palle di salvataggio, mini pallone da pallamano

Fonte: SLRG - SSS



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO