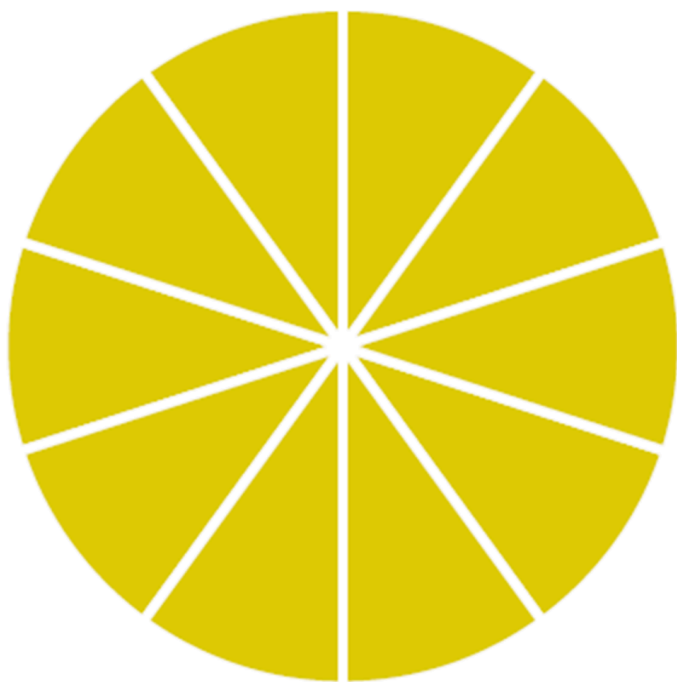


Nuoto di salvataggio – Forme di base del movimento: Esercizi e giochi

Nei primi anni di vita i bambini sviluppano numerosi movimenti elementari che possono essere raggruppati in forme di base del movimento. Ogni elemento nuovo da imparare si fonda su forme di movimento già presenti.



Forme di base del movimento

- ▶ Correre, saltare
- ▶ Stare in equilibrio
- ▶ Rotolare, ruotare
- ▶ Arrampicarsi, stare in appoggio
- ▶ Dondolare, oscillare
- ▶ Muoversi a ritmo, danzare
- ▶ Lanciare, ricevere
- ▶ Lottare, azzuffarsi
- ▶ Scivolare, slittare
- ▶ Altre forme

Sii consapevole dell'importanza delle forme di base del movimento e del gioco nell'allenamento dei bambini. Nel limite del possibile integra queste forme in ogni allenamento, assicurando così una promozione variata a lungo termine. Qui troverai degli esempi per allenare le forme di movimento di base.

Download: [Parcours – Bootcamp di Natale](#) (pdf)

Correre, saltare: Dune di sabbia in movimento

I bambini sono in grado di orientarsi durante il gioco.



Tutti i bambini sono dune di sabbia. Ogni bambino memorizza «segretamente» un'altra duna di sabbia (un altro bambino). Poi i bambini si muovono liberamente in un campo delimitato nella sabbia. Al segnale di partenza, ogni bambino corre intorno alla sua duna «scelta». Chi è il più veloce e grida «stop» per primo?

Il gioco riprende: chi vince il maggior numero di volte? (Dopo diversi turni, scegliere una nuova duna.)

più facile

- La duna va solo toccata (bambino «scelto»)

più difficile

- Giocare con cerchi/palloni segnati in acqua poco profonda

Materiale: Eventualmente uno schizzo come illustrazione, Coni di segnalazione, bandierine (per le dune di sabbia)

Stare in equilibrio: Balletto sulla tavola

I bambini migliorano il loro equilibrio sul Paddle Board e sono in grado di muoversi sulla tavola senza perdere l'equilibrio.



I bambini si posizionano in ginocchio sul Paddle Board cercando di rimanere in equilibrio. Chi sente di essere stabile può anche ruotare le braccia (un solo braccio, due braccia, in avanti, all'indietro) o tenderle e ruotare il corpo di 180 gradi di lato.

più facile

- Eseguire l'esercizio a coppie (un bambino stabilizza il Paddle Board)

più difficile

- In piedi su entrambe le gambe o su una gamba sola e ruotare le braccia (una o entrambe).

Materiale: Paddle Boards

Rotolare, ruotare: Controllo della sicurezza in acqua light

I bambini sono in grado di orientarsi dopo aver fatto una capriola in acqua.



I bambini fanno una capriola dal bordo in acqua profonda, si tengono a galla per un minuto e poi nuotano per dieci metri in posizione ventrale.

più facile

- Fare una capriola in acqua su un tappetino e tenersi a galla con un pullbuoy.
- Ruzzolare in acqua a coppie (ad esempio accovacciati l'uno accanto all'altro o in piedi tenendosi per i piedi).

più difficile

- Eseguire una capriola sulla distanza percorsa a nuoto
- Aumentare la distanza da percorrere nuotando

Materiale: Cronometro, Eventualmente superficie morbida, Pullbuoy

Download: [Fogli didattiche - Controllo della sicurezza in acqua CSA](#) (pdf)

Arrampicarsi, stare in appoggio: Piranha

I bambini riescono a sollevarsi da terra o dalla tavola in modo efficace.



Tutti i bambini (pesci) sono distesi su una linea tracciata nella sabbia. Un bambino (piranha) si trova a circa un metro dietro agli altri. Tu racconti una storia. Alla parola chiave piranha, tutti devono correre verso una seconda linea e posizionarsi dietro di essa per mettersi in salvo. Il piranha cerca di catturare i pesci. Chi viene toccato dal piranha diventa a sua volta un piranha. Chi riesce a scappare?

più facile

- Disporre i bambini in fila, uno dietro l'altro, a una certa distanza.
- Iniziare il gioco con diversi piranha

più difficile

- Alzarsi dalla posizione supina
- Sdraiarsi sul Paddle Board e iniziare il gioco; al segnale inginocchiarsi e avanzare in questo modo; il piranha tocca il Paddle Board
- Il piranha inizia sul Paddle Board

Materiale: Paddle Boards

Muoversi a ritmo, danzare: Lo specchio fatato in acqua

I bambini sono in grado di eseguire i loro movimenti in modo ritmico e preciso in acqua e sott'acqua.



I bambini riproducono i movimenti di un compagno sott'acqua. Un bambino mostra il movimento, l'altro cerca di imitarlo nella maniera più sincrona possibile.

più facile

- Nuotare in maniera sincrona con diversi stili (crawl, rana, dorso)

più difficile

- Creare una coreografia ed eseguirla nuotando sott'acqua. Ad esempio: rotazione a destra con il corpo, seguita da una capriola e da una rotazione a sinistra (l'esercizio può essere eseguito anche nella piscina per i tuffi)

Lanciare, ricevere: Lancio della palla di salvataggio

I bambini sono in grado di lanciare la palla di salvataggio a una persona in acqua in modo controllato e preciso (a un braccio di distanza).



Lancer la balle de sauvetage de façon contrôlée et précise (à une longueur de bras) à une personne se trouvant dans l'eau.

più facile

- Effectuer ce jeu sur la terre ferme
- Lancer la balle non pas à un-e enfant, mais à un endroit précis

più difficile

- Effectuer les lancers depuis différentes distances; augmenter la distance après chaque lancer réussi
- Lancer la balle au milieu d'une bouée de sauvetage

Materiale: Palle di salvataggio, Coni, Eventualmente un salvagente

Scivolare: Lancio del razzo

I bambini sperimentano lo scivolamento grazie a una buona tensione del corpo e a una posizione corretta in acqua.



I bambini formano delle coppie e giocano gli uni contro gli altri. Mentre un bambino è disteso sull'acqua (razzo), l'altro lo spinge il più lontano possibile afferrandolo per i piedi. Il razzo cerca di scivolare il più lontano possibile mantenendo il corpo teso. Quale razzo raggiunge il punto più lontano?

più facile

- Eseguire l'esercizio in posizione supina sul Paddle Board
- Eseguire l'esercizio inginocchiati sul Paddle Board
- Due coppie spingono il più forte possibile in modo sincrono.

più difficile

- Eseguire l'esercizio distesi sulla schiena
- Spingere due bambini contemporaneamente

Materiale: Ev. Paddle Boards

Fonte: SLRG - SSS



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP