

Tuffi – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Comportarsi in modo corretto e rispettoso

Si tratta di un valore sancito anche dalla Carta etica e negli sport natatori svolge un ruolo fondamentale. Assicurati che le tuffatrici e i tuffatori assumano un comportamento corretto e rispettoso tra di loro, con le monitorici e i monitori, con i sorveglianti della piscina nonché con altre persone del loro ambiente. Durante gli allenamenti e nelle competizioni trasmetti e mostra valori quali rispetto, gratitudine e umiltà. Tratta tuffatrici e tuffatori alla pari.

Il branco di pesci

I tuffatori imparano a comportarsi in modo corretto e rispettoso.

Tutti i bambini si dispongono in cerchio nell'acqua poco profonda. Si reggono reciprocamente in modo da formare un branco di pesci. Un bambino (il pescatore) cerca di catturare un pesce del branco. Ogni bambino che viene catturato diventa a sua volta pescatore e aiuta a catturare gli altri pesci del branco.

Varianti

- Il pesce cerca di arrivare al centro del cerchio
- Il pesce cerca di scappare dal centro del cerchio

più difficile

- Fischer/-in und Fische nutzen nur eine Hand
- Fische stehen auf einem Bein

Osservazione: Il monitore osserva la dinamica del gruppo e affronta la tematica dell'atteggiamento nei confronti dei compagni e delle emozioni nonché del rispetto dei limiti. Trovi utili indicazioni in merito nel set di carte «Le buone attività G+S – Promuovere», negli approfondimenti «Promuovere l'autopercezione» e «Promuovere un atteggiamento rispettoso e corretto».

Alfabeto umano

I tuffatori imparano a comportarsi rispettosamente tra loro e sperimentano lo spirito di squadra.



I tuffatori si muovono a ritmo di musica all'interno della palestra. Il monitore interrompe la musica e chiama un numero, una lettera o una figura geometrica (ad es. triangolo, quadrato, cerchio). I tuffatori rappresentano il numero, la lettera o la figura in piccoli gruppi.

Varianti

- Il primo gruppo forma una lettera a scelta e gli altri la indovino
- I tuffatori formano insieme una parola o una figura

più difficile

- Il gruppo forma una parola o una figura alla cieca o in silenzio
- Il monitore indica il numero di mani o piedi di un gruppo di due o tre persone che possono toccare il suolo
- Il monitore mostra l'immagine di una piramide umana e i tuffatori la formano

Osservazione:

- Assicurati che ci sia posto a sufficienza, una base morbida (tappetini) e nessun ostacolo.
- Osserva la dinamica del gruppo. Se opportuno, tematizza i concetti di vicinanza e distanza. In base all'età, affronta il modo in cui bambini e giovani condividono e rispettano necessità e limiti.

Materiale: Musica, ev. immagini di figure, lettere, piramidi umane

Fonte: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO