



## Materiale introduttivo

# G+S-Kids – Le basi del nuoto

### Autore

Bernadette Pape, Esperta Kids

### Condizioni quadro

Età consigliata Per bambini a partire dai 5 anni  
Grandezza del gruppo 6-8  
Luogo del corso Parte separata della piscina, acqua poco profonda  
Sicurezza Profondità dell'acqua adattata ai bambini, tutti i bambini devono poter essere osservati, i bambini non sono ancora molto sicuri e rassicurati in acqua. Prima di poter imparare i "movimenti del nuoto", i bambini devono sapersi muovere in acqua in maniera disinvolta e padroneggiare gli elementi di base (galleggiare, scivolare, respirare, spingersi)

Altro

### Sguardo d'insieme sulle lezioni

Nr.	Titolo	Obiettivi	Presupposti	Livello
1	Adattamento all'acqua 1	Migliorare l'adattamento all'acqua dei bambini, ridurre la loro paura dell'acqua, movimenti contro la resistenza dell'acqua, espirazione in acqua	Nessuno Età 5-7 anni	basso
2	Adattamento all'acqua 2	Migliorare l'adattamento all'acqua dei bambini, ridurre la loro paura dell'acqua, scivolare, espirare in acqua	Lezione 1 Età 5-7 anni	medio
3	Movimenti di base	Galleggiare in posizione dorsale, scivolare, spinta delle gambe e delle braccia	I bambini padroneggiano i contenuti delle lezioni 1+2 Età 5-7 anni	medio
4	Crawl/Dorso crawl	Esercizi a crawl, dorso crawl, virate a piroletta, partenza immersa e scivolata	I bambini padroneggiano gli esercizi dei test di base 1-7 Età 8-10 anni	medio
5	Delfino/Rana	Esercizi a delfino, rana, tergicristallo, sensazioni in acqua	I bambini padroneggiano gli esercizi dei test di base Età 8-10 anni	impegnativo

### Regole del gioco

I bambini hanno sempre bisogno di muoversi, utilizzare questa attitudine e non lasciare che si instaurino delle situazioni di sala d'attesa. Non bisogna mai esigere e mantenere un'elevata intensità a scapito della sicurezza! Conoscere i punti di forza e le debolezze dei bambini per offrire un insegnamento del nuoto in sicurezza. Scegliere le modalità organizzative e la posizione del monitore in modo da poter osservare tutti i bambini in qualsiasi momento. I bambini non sentono niente sott'acqua!

### Materiale necessario

Utilizzare il materiale in maniera mirata, non bisogna mai organizzare una battaglia di materiale. Considerare il materiale di sostegno e di propulsione come delle stampelle e metterli da parte il più rapidamente possibile. Preparare il materiale necessario prima della lezione.

### Consigli e finezze

Non costringere i bambini a fare qualcosa contro la loro volontà, far dimenticare le loro paure tramite il gioco. Aiutare là dove si rivela necessario. Più i bambini sono giovani, più corta è la loro capacità di concentrazione, interrompere spesso la lezione con parti ricreative (per es. giochi). Utilizzare delle metafore per allenare l'immaginazione dei movimenti dei bambini.