



G+S-Kids: Introduzione al Nuoto - Lezione 1

Adattamento all'acqua 1

Autore

Bernadette Pape, Esperta Kids G+S

Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti

Livello basso medio impegnativo

Età consigliata 5 - 7 anni

Grandezza del gruppo Numero ideale di bambini 6-10, dai 5 anni

Luogo del corso Vasca non-nuotatori separata (parte)

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.

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Migliorare l'adattamento all'acqua dei bambini, ridurre la loro paura dell'acqua, movimenti contro la resistenza dell'acqua, espirazione in acqua.

Indicazione

Non costringere i bambini ansiosi a fare qualcosa contro la loro volontà, ridurre la loro paura tramite il gioco. Non lasciare che si instaurino delle situazioni di sala d'attesa.

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5-10'	Canzoncina dei nanetti che lavorano sulla montagna o altra cantilena...(Mostrare i movimenti, i bambini li imitano, lavare il viso, i capelli, scendere sott'acqua, soffiare, ecc)	In cerchio	nessuno

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
8-10'	Stregare i bambini (monitore o bambino): Rana (tutti saltano gracchiando come rane), Cicogna (le braccia formano il becco della cicogna che si apre e si chiude, muoversi camminando come una cicogna), Coccodrillo (in acqua poco profonda o su degli scalini: posizione ventrale, gambe tese, mani al suolo, „camminare“ solo con le mani)	In gruppo o in cerchio	nessuno
5'	Rincorrere le cicogne Distribuire i bambini in rane e cicogne (2 gruppi). Le cicogne provano a rincorrere le rane, le rane prese si trasformano in cicogne e le cicogne in rane (cambiamento di ruolo)	Sparpagliati in tutto lo spazio disponibile	nessuno
10'	Trasformare i bambini in automobili correre con un volante (anello) in mano imitando il rumore del motore ; più difficile : il rumore del motore sotto l'acqua, lasciar cadere il volante e andare a riprenderlo sott'acqua	Sparpagliati in tutto lo spazio disponibile	Anelli
10'	Autolavaggio: (i bambini formano una passerella) un bambino (auto sporca) passa con il suo volante (anello) in mano attraverso l'autolavaggio che ha precedentemente programmato (molto, mediamente o poco sporco). I bambini spruzzano l'acqua al suo passaggio gridando forte. Programmazione	I bambini si dispongono uno di fronte all'altro e formano una passerella	Anelli
10'	I coccodrilli cercano il loro pasto: sparpagliare gli oggetti in fondo all'acqua, i bambini devono andare a recuperarli e riportarli in superficie	Sparpagliati in tutto lo spazio disponibile	Anelli

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Saltare in acqua dal bordo e, alla fine, dirsi «Ciao» sott'acqua		