



G+S-Kids: Introduzione al Nuoto - Lezione 2

Adattamento all'acqua 2

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

Indicazioni

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. Sempre interrompere la lezione con dei giochi, in quanto i bambini di questa età non possono rimanere concentrati molto a lungo.

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5-10'	Canzoncina dei nanetti che lavorano sulla montagna o altra cantilena....(Mostrare i movimenti come durante la 1a lezione, ma più difficili: mostrare sempre più spesso i movimenti sott'acqua, ripetizione dell'ultima lezione)	In cerchio	nessuno

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Percorso: Saltare in acqua – Salto delle rane fino in fondo alla vasca – ritorno a coccodrillo che soffia (vedere lezione precedente, ora soffiando in acqua)	Correre in cerchio	nessuno
5'	Rincorrere il cavalluccio marino: 3 tubi, il bambino si siede sul tubo come un cavalluccio marino e prova a prendere un altro bambino saltando. Il bambino preso si siede sul suo tubo e insieme, continuano finché tutti i bambini sono seduti su un solo tubo	Sparpagliati su tutto lo spazio disponibile	3 tubi
10'	Corsa del cavalluccio marino: Quale gruppo di cavallucci riesce ad arrivare più rapidamente all'altro lato della vasca. Viene tirato per primo il gruppo di vincitori (scivolata tirata). Ripetere varie volte. Quando i bambini padroneggiano il motore (gambate alternate), questa forma di gioco può anche essere trasformata in gara di gambate.	Andate e ritorno in vasca	3 tubi
5'	Gonfiare il pallone: Posizionarsi in cerchio, spalla contro spalla, prendersi per le mani e ad ogni soffio di aria fare un piccolo passo indietro (gonfiare un pallone vivente in diversi modi, sopra/sotto l'acqua, con la bocca, il naso, entrambi. Per far uscire l'aria, strillare).	In cerchio	nessuno



10'	Far atterrare un idrovolante. (Con un piccolo aiuto in mano, atterrare sull'acqua. Le braccia tese da entrambi i lati, gambe tese, testa sott'acqua). Chi rimane più a lungo sdraiato sull'acqua? Chi osa sbarazzarsi degli sci (aiuti) e rimanere sdraiato?	Sparpagliati su tutto lo spazio disponibile	2 piccoli aiuti di propulsione per ogni bambino
8'	Rincorrere l'aereo. Il monitore è il cacciatore, i bambini non possono essere presi se galleggiano come un aereo sull'acqua. Tirare i bambini presi in posizione di aereo verso l'aeroporto, devono aspettare fermi finché un bambino libero li tocchi per liberarli.	Sparpagliati su tutto lo spazio disponibile	nessuno

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
2'	Canzoncina di saluto: (Disegnare degli omini nell'acqua seguendo lo schema di una canzoncina: punto, punto, virgola, riga ed è finito il viso. Un po' di capelli, due orecchie, due braccia, ecc. e poi prendere il volo ... e tutti i bambini planano come un aereo)	In cerchio	nessuno