



## G+S-Kids: Introduzione al Nuoto - Lezione 3

### Movimenti di base

#### 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; nuotando in acqua alta: garantire la sicurezza a scapito dell'intensità

#### Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Galleggiare in posizione dorsale, scivolare, propulsione delle gambe e delle braccia

#### 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. 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'	<b>Rincorrere i cavalli:</b> i bambini con i cerchi sono i cowboy, gli altri bambini sono dei cavalli selvaggi. Non appena un cowboy ha preso un cavallo col suo laccio (cerchio), il cavallo deve tirare il cowboy per una larghezza di vasca (cowboy in posizione di freccia). Il cavallo selvaggio diventa un cowboy e deve rincorrere un altro cavallo.	Sparpagliati su tutto lo spazio disponibile	Alcuni cerchi

##### PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	<b>Partenza del razzo:</b> tutti i bambini sono con la schiena contro la parete, le braccia allungate sopra la testa e le mani chiuse. Conto alla rovescia: 3,2 = la testa del razzo entra in acqua, 1= la testa è in acqua, go=spinta dal muro. Scivolare fino alla luna. Ritornare sulla terra (posizione di partenza) con altri ruoli: silenzioso, rumoroso, gambe aperte/chiuse, testa in alto/basso, con variazioni nelle gambate, ecc.	Andata e ritorno nella vasca	nessuno
5'	<b>Rincorrere la stella marina:</b> vedi rincorrere l'aereo (lezione 2) questa volta in posizione dorsale (indicazione per i bambini: guardare il soffitto e far vedere la pancia)	Sparpagliati su tutto lo spazio disponibile	
12'	<b>Nuotare in posizione dorsale:</b> tenere due piccoli aiuti di propulsione all'altezza dell'ombelico e avanzare con gambate alternate	Andata in vasca, ritorno a piedi	1 piccolo aiuto di propulsione per ogni bambino
7'	<b>Caccia al tesoro:</b> recuperare degli oggetti dal fondo della vasca. Formare 2 squadre, vince la squadra che recupera il maggior numero di tesori (oggetti).	Sparpagliati su tutto lo spazio disponibile	Oggetti da immersione



12'	<b>Gioco dei pirati:</b> Due squadre si trovano ognuna da un lato della vasca e possiedono lo stesso numero di tesori. Ogni bambino deve provare a rubare un oggetto all'avversario. All'andata sempre effettuando dei salti da delfino, al ritorno (con il tesoro rubato) sempre con gambate a crawl (posizione ventrale).	Andata e ritorno nella vasca	3 piccoli aiuti di propulsione per ogni bambino
-----	---	------------------------------	---

#### RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
4'	<b>Fuga del luccio:</b> I bambini sono in cerchio (rete da pesca vivente), 2 bambini vengono catturati dalla rete cercando di scappare, mentre la rete gira.	In cerchio	nessuno