

Nuoto: Lezioni

Gioco a dadi

Il contenuto ludico di questa lezione serve ad allenare le basi già acquisite. Inoltre, la presente unità di insegnamento permette di motivare gli allievi ad ampliare il loro repertorio di movimenti e a completare le capacità individuali.

Condizioni quadro

Durata della lezione: 45-60 minuti
Livello: dalla seconda alla quarta media

Obiettivi d'apprendimento

- I giovani ampliano il loro repertorio di movimenti nello stile di nuoto in questione.
- I giovani completano le loro capacità individuali nello stile di nuoto in questione.

Organizzazione

- Si nuota in due corsie transitando a destra (p. es. nella corsia al bordo della piscina l'esercizio viene effettuato solo in una direzione. In seguito si tira di nuovo il dado. Nella seconda corsia, invece, si fanno due vasche prima di tirare di nuovo il dado. In questo caso bisogna però adattare il totale dei punti). Prevedere abbastanza dadi e schede con gli esercizi.
- Per ogni scheda di esercizi, 4-6 giovani. Posizionare le schede alla fine delle corsie. Per 24 allievi bastano 4 schede.
- Il docente si trova a bordo della vasca. Se necessario, interviene e fornisce feedback individuali.

Suggerimenti: La lezione può essere applicata a ogni stile di nuoto. La preparazione è impegnativa ma ne vale la pena perché i giovani apprezzano molto questo tipo di lezione.

	Percento della lezione	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Introduzione	10 %	Spiegare lo scopo e il contenuto del gioco con il dado. Riscaldamento nuotando a destra circolando nelle corsie.		
Parte principale	70 %	<p>Fuori dall'acqua, spiegare brevemente i punti più importanti dello stile scelto (braccia, gambe, coordinazione, respirazione). Rimanere brevi altrimenti gli allievi iniziano ad avere freddo.</p> <p>Gioco del dado</p> <p>1: braccio 2: gamba 3: esercizio di forza a terra 4: se la somma totale è un numero pari: due bracciate e un colpo di gamba, altrimenti due colpi di gamba e una bracciata 5: tutta la vasca più veloce possibile 6: tutta la vasca con meno cicli possibile</p> <p>La somma del numero di punti deve dare p. es. 40.</p> <p>Se lo spazio a disposizione è sufficiente: chi ha finito può divertirsi immergendosi (p. es. girare i piatti o immergersi e scivolare attraverso un cerchio). Regola di sicurezza: non ti immergere mai da solo. Se lo spazio a disposizione non è sufficiente: gli allievi visualizzano sequenze di immagini dello stile di nuoto in questione e rispondono a domande scritte (p. es. per verificare se hanno capito lo scopo degli esercizi).</p>		<p>4 schede A3 con i compiti 10 dadi Immagini non troppo piccole con esercizi di forza 4 tappetini</p>
Ritorno alla calma	20 %	<p>La principessa sul pisello</p> <p>Seduti su una tavoletta, lo scopo è cercare di toglierla agli altri. Chi cade deve consegnare la sua tavoletta al vincitore che siede così su due tavolette. Il perdente deve cercarsene una nuova.</p> <p>Informazioni sulla prossima lezione.</p>		Tavoletta