

Nuoto: Lezioni

Lezione accompagnata

Questa lezione è adatta allo stile di nuoto in cui gli allievi sono già relativamente ferrati.

Grazie ai diversi compiti svolti nuotando, gli allievi variano le loro capacità e ampliano il repertorio dei movimenti.

Condizioni quadro

Durata della lezione: 30-45 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.
- I giovani conoscono gli aspetti chiave dello stile di nuoto in questione.

Organizzazione

- Si nuota in due corsie transitando a destra.
- 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. Preparare la lezione nel dettaglio.

	Percento della lezione	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Introduzione	10 %	Spiegare lo scopo della lezione. Riscaldamento nuotando a destra circolando nelle corsie.		
Parte principale	70 %	<p>Spiegare brevemente i punti più importanti dello stile scelto. Rimanere brevi altrimenti gli allievi iniziano ad avere freddo.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2 vasche (V) a rana. 2. 1 V rana con 2 bracciate & 1 battuta di gambe 1 V rana con 2 battute di gambe & 1 bracciata 3. 1 V braccio sin, braccio de, entrambe le braccia con battute di gambe ogni volta 1 V gamba sin, gamba de, entrambe le gambe con bracciata ogni volta 4. 1 V gamba sin, braccio de 1 V gamba de, braccio sin 5. 1 V braccio sin e gamba sin 1 V braccio de e gamba de 6. 1 V numero massimo di trazioni 1 V numero minimo di trazioni 7. 0.5 V respirare ogni 2 bracciate 0.5 V respirare ogni 4 bracciate 0.5 V respirare ogni 4 bracciate 0.5 V respirare ogni 2 bracciate 8. Combinazione con altri stili di nuoto. P. es. bracciata rana con battuta di gambe crawl (oppure delfino, movimento ondulatorio con le gambe unite), bracciata sinistra, destra, ecc. 		
Ritorno alla calma	20 %	<p>Acchiappino in ospedale: Due persone svolgono il ruolo del virus e una quello del medico. I virus vanno a caccia. Chi viene contagiato non può più nuotare e deve rimanere fermo dove è stato toccato. Solamente il medico può porvi rimedio. A seconda della condizione, possono essere designati più o meno virus e medici.</p> <p>Informazioni sulla prossima lezione.</p>		