

# Nuoto: Lezioni

## Postazioni

Questa lezione consente agli allievi di elaborare diversi aspetti di uno stile di nuoto.

La lezione si basa su un metodo di lavoro relativamente indipendente. Tramite postazioni con diversi contenuti viene favorito l'apprendimento individuale.

### Condizioni quadro

Durata della lezione: 60-90 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 lavorano in modo indipendente.

### Organizzazione

- Il docente si posiziona a seconda delle priorità.
- Il docente si trova a bordo della vasca e osserva solamente due gruppi. Se necessario, interviene e fornisce feedback individuali.

**Suggerimenti:** La lezione può essere applicata a ogni stile di nuoto. La preparazione di questa lezione è molto impegnativa. È realizzabile con una classe che si mostra relativamente disciplinata.

	Percento della lezione	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Introduzione	10 %	Delucidare lo scopo della lezione. Visualizzare e spiegare le postazioni ❶ - ❷. Riscaldamento nuotando a destra circolando nelle corsie. Assegnare i numeri da 1 a 4 ai giovani secondo l'ordine di arrivo dopo il riscaldamento (per avere gruppi misti e non tutti i più veloci in un gruppo).		
Parte principale	70 %	Postazione ❶: Braccia: crawl sott'acqua Postazione ❷: Gambe: crawl/dorso Postazione ❸: Coordinazione respirazione e bracciata crawl Postazione ❹: Nuotare a crawl sott'acqua; più difficile: indietro bracciata crawl, vasca completa all'indietro	L'organizzazione delle quattro postazioni rimane sempre uguale. 	4 schede A3 diverse in 8 copie (2 esemplari per postazione) con al massimo 4 indicazioni chiare sul compito Tavoletta Pull-buoy Orologio
Ritorno alla calma	20 %	<b>Palla sulla linea:</b> ❶ contro ❷, ❸ contro ❹. Le squadre devono deporre (non tirare) la palla sul bordo di fronte della vasca. Se viene toccata alla spalla da un avversario, la persona che tiene la palla la deve consegnare a un compagno di squadra. <b>Variante:</b> Se la palla va sott'acqua, deve essere consegnata agli avversari.	Occorre prestare attenzione alle regole. In generale non è permesso spingere, schiacciare, tirare e immergersi.	Palla da pallanuoto
		Informazioni sulla prossima lezione.		