

# Allenamento polisportivo: Acqua

Se il tempo lo permette, svolgere questo allenamento preferibilmente nella piscina all'aperto. Per stimolare la motivazione dei partecipanti, molti degli esercizi sono effettuati in gruppo, in parte anche sotto forma di gara.

L'attrito dell'acqua è un elemento particolarmente importante per stimolare la resistenza corporea. Inoltre, ci si concentra anche sul nuoto veloce e sul miglioramento della tecnica.

## Condizioni quadro

Durata della lezione: 90 min.

Livello di capacità: Adulti principianti – Avanzati

Luogo: Piscina all'aperto, lago (in caso di maltempo, piscina coperta).

## Obiettivi d'apprendimento

- Ottimizzazione della resistenza e della forza.
- Miglioramento della tecnica di nuoto e del tiro al bersaglio.
- Divertimento e cooperazione in gruppo, miglioramento della tattica di gioco.

## Indicazioni di sicurezza

[Lista di controllo](#) per gli aspetti legati alla sicurezza in acqua. Tenere in considerazione il grado individuale di tolleranza allo sforzo.

	Esercizio/gioco/gara	Organizzazione/disegno	Materiale
Introduzione	15' <b>Riscaldamento:</b> A coppie, una persona si riscalda, l'altra fa pausa. In acqua, a turno svolgere 20 ripetizioni di «bicicletta», correre sul posto toccando i glutei con le caviglie, saltellare alzando le ginocchia. Eseguire tre serie complete.  <b>Gara a squadre:</b> Ogni coppia esegue 100 ripetizioni di «bicicletta», correre sul posto toccando i glutei con le caviglie e saltellare alzando le ginocchia. I partecipanti possono suddividersi i compiti a piacimento. Sempre solo uno dei due è occupato.  <b>Variante:</b> Svolgere in gruppi da tre o da quattro.		
	15' <b>Occupare gli angoli:</b> Tre persone occupano tre angoli di un quadrato, il quarto angolo rimane libero. Passarsi un frisbee in senso antiorario. La persona che ha tirato il frisbee si sposta (camminando o nuotando) e occupa subito il quarto angolo libero del quadrato, dopo continua a giocare. Dopo cinque giri, cambiare la direzione del frisbee.  <b>Varianti:</b> Spostarsi sott'acqua. Aumentare le dimensioni del quadrato. Utilizzare un pallone.		Frisbee, palloni.
Parte principale	15' <b>Controllo della palla:</b> Una squadra da cinque persone cerca di mantenere una palla sotto controllo passandola sempre a un giocatore libero. Un cacciatore (o due) cercano di prendere la palla provando a toccare la persona che ne è in possesso oppure catturandola direttamente quando è in aria. Sostituire il cacciatore (o i cacciatori) dopo un minuto o se è riuscito a catturare la palla.  <b>Varianti:</b> Giocare con un frisbee. Cambiare la composizione dei due gruppi (cacciatori-difensori). Effettuare nell'acqua che arriva all'altezza del petto (camminare o correre) oppure nell'acqua profonda (nuotare).		Palla da pallanuoto, frisbee.
	30' <b>Staffetta di resistenza:</b> Formare gruppi da tre. Durante 10 minuti, a turno, eseguire 25 metri a dorso effettuando solo la battuta di gambe. Utilizzare un pallone da pallanuoto come testimone per cambiare nuotatore dopo ogni 25 metri. Tenere il pallone con entrambe le mani sopra la parte superiore del corpo. Dopo una pausa di cinque minuti nuotare altri 10 minuti, questa volta scegliere lo stile di nuoto e senza palla.  <b>Variante:</b> Nuotare sott'acqua su tratti brevi.  <b>Gara:</b> staffetta americana su di un circuito o un percorso definito. Quale squadra riesce a effettuare la distanza prestabilita più velocemente se la distribuzione delle distanze è fissa (un giro/una vasca a nuotatore), oppure se è scelta liberamente dal gruppo?		Palloni resistenti all'acqua, cronometro.
Ritorno alla calma	15' <b>Palla sulla linea:</b> Formare due squadre. Effettuare l'esercizio o con l'acqua all'altezza del petto stando in piedi o in acqua profonda senza appoggio. L'esercizio consiste nel far circolare una palla tra i membri della propria squadra. Lo scopo è riuscire a posizionare la palla dietro la linea di fondo degli avversari. Chi è in possesso della palla non può né camminare né nuotare.  <b>Variante:</b> Passare la palla solo con la mano più debole.		Palla da pallanuoto.