



Materiale introduttivo

G+S-Kids – Le basi della pallanuoto

Autori

Anita Bibo, esperta di nuoto G+S, DTLG-NW, istruttrice di nuoto

Heinz Weber, esperto di nuoto G+S, DTLG, Capo dello Sport Swiss Waterpolo, capo di formazione a.i.

Condizioni quadro

Età consigliata 8 – 10 anni

Grandezza del gruppo Minimo 8 bambini – massimo 16 bambini

Luogo del corso Piscina coperta con fondo mobile, altrimenti profondità ideale 1m.

Se la profondità dell'acqua supera i 150cm, aggiungere degli esercizi a bordo vasca e utilizzare dei supporti

Sicurezza I bambini padroneggiano tutti i test di base di swimsports.ch. I bambini sono in grado di nuotare in acqua profonda.

Altro

Sguardo d'insieme sulle lezioni

Nr.	Titolo	Obiettivi	Presupposti	Livello
1	Introduzione dei movimenti specifici della pallanuoto	<ul style="list-style-type: none">- I nuovi movimenti specifici della pallanuoto sono conosciuti e, grazie alla loro applicazione, la mobilità nell'acqua può venir migliorata.- I partecipanti non hanno paura dei contatti fisici (moderati)- I partecipanti non hanno paura della palla e imparano a servirsene.- Il gioco in acqua è piacevole.	I bambini sono in grado di nuotare in acqua profonda.	facile
2	La palla si aggiunge ai movimenti specifici della pallanuoto	<ul style="list-style-type: none">- I movimenti e il nuoto specifico della pallanuoto sono conosciuti.- La mobilità in acqua è visibilmente migliorata.- Il pallone è integrato come elemento naturale.- La collaborazione negli esercizi a coppie si trasforma in sfida.- Le prime istruzioni di tattica di squadra possono essere seguite.	Seguito della lezione di pallanuoto 1	facile
3	Variazione dei movimenti specifici della pallanuoto, con o senza pallone	<ul style="list-style-type: none">- Gli esercizi di mobilità e specifici della pallanuoto possono essere eseguiti con delle variazioni.- Il pallone non costituisce più un corpo estraneo in una sfida- Piacere nella competizione	Seguito della lezione di pallanuoto 2	facile
4	Migliorare l'uso della palla nella pallanuoto	<ul style="list-style-type: none">- Sentire l'acqua e la palla contemporaneamente- Esercitarsi con palle e palloni diversi- Sviluppare la sensibilità (uso) della palla	Seguito della lezione di pallanuoto 3	medio
5	Variazione della tecnica della pallanuoto, con e senza palla	<ul style="list-style-type: none">- Ricezione della palla, tutti i bambini sono in grado di ricevere la palla con una sola mano (presa a cucchiaio).- Migliorare sensibilmente il tocco della palla	Seguito della lezione di pallanuoto 4	medio

Regole del gioco

- I bambini hanno rapidamente freddo in acqua, bisogna quindi alternare momenti di tecnica con dei giochi
- Per il tema "rinforzare le ossa", sono necessari degli esercizi a bordo vasca.
- Eseguire tutti gli esercizi con la palla sia con la mano destra che con la sinistra
- Per gli esercizi a coppie (contatto fisico), scegliere possibilmente dei partecipanti di taglia e forza simili.

Materiale necessario

- Dimensione della palla = piccola (n° 3) o palla soffice con superficie aderente.

Consigli e finezze

- I bambini padroneggiano tutti i test di base di swimsports.ch. I bambini sono in grado di nuotare in acqua alta.
- Le strutture di questa serie di esercizi non riguardano unicamente ai giochi in acqua, ma anche l'insegnamento delle tecniche specifiche della pallanuoto e la sicurezza dei bambini.