

G+S-Kids: Introduzione all'immersione libera- Lezione 1

La testa sotto la superficie dell'acqua

Autore

Lorenz Kuhn, Esperto G+S-Kids / Esperto G+S / FAKO

Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti

Livello basso medio impegnativo

Età consigliata 8 - 10 anni

Grandezza del gruppo 6-12 partecipanti

Luogo del corso Vasca per bambini

Sicurezza → I partecipanti devono essere in buona salute (senza medicinali)
 → I partecipanti devono essere in grado di eseguire la manovra di compensazione di pressione (richiedere una dimostrazione)
 → I partecipanti vengono sorvegliati dalla superficie dell'acqua

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

I partecipanti tengono la testa sott'acqua per un dato tempo.

Indicazione

Le lezioni possono essere organizzate con o senza materiale di equipaggiamento dell'immersione libera (pinne, maschera, tubo).

A seconda del livello, le lezioni possono essere organizzate in acqua profonda (fino ai fianchi o al petto), in piedi, camminando o nuotando.

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
6' - 8'	<p>La volpe che ruba la coda</p> <p>Ogni bambino riceve un nastro (la coda della volpe) che infilano nel loro costume da bagno. Le code delle volpi devono essere visibili in gran parte e <u>non</u> fissate. Ognuno cerca di togliere la coda ai compagni. Le volpi senza coda devono saltare su una gamba sola e possono continuare il gioco in questo modo. Le code di volpe rubate sono una riserva che può essere utilizzata in caso di perdita della propria.</p>		1 nastro per ogni bambino
4' - 5'	<p>Elicottero</p> <p>I bambini si dispongono in cerchio. Un bambino nel centro fa girare una maglietta o un asciugamano attorno a sé (due al secondo giro). I bambini devono cercare di non farsi toccare. Se il bambino che fa girare la maglietta riesce a farlo velocemente tenendola bassa i bambini avranno poco tempo per reagire.</p>		2 magliette o asciugamani
3'	<p>Partenza del razzo</p> <p>I bambini si mettono in posizione accovacciata sott'acqua e attraversano la superficie dell'acqua saltando in aria (posizione eretta). Chi riesce ad eseguire più salti consecutivamente?</p>		

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
6' - 8'	Tunnel del Gottardo I bambini formano diversi gruppi (secondo il numero di partecipanti) e si mettono uno dietro l'altro con le gambe divaricate per creare un tunnel sott'acqua. Il primo bambino di ogni gruppo effettua una partenza e attraversa il tunnel senza fare movimenti né con le braccia né con le gambe. Non appena il bambino torna in superficie, parte il prossimo bambino (segnale acustico).	Staffetta 	
6' - 8'	Segnali segreti Due bambini scendono sott'acqua. Un bambino fa un segnale segreto all'altro. Quest'ultimo, una volta risalito in superficie, deve indovinare a cosa corrisponde il segnale segreto. Se ci riesce, i ruoli vengono invertiti. Quando s'indovinano i 2 segnali, si cambia coppia.	Tutti devono fare un segnale. Tempo max. 8 minuti.	
6' - 8'	Slalom gigante I bambini formano 2 o più gruppi (secondo il numero di partecipanti). Si dispongono gli uni accanto agli altri con le gambe divaricate. Il primo bambino di ogni gruppo si immerge e nuota fra le gambe dei compagni effettuando uno slalom sott'acqua. Quando riemerge in superficie, parte il prossimo bambino.	Staffetta 	
6' - 8'	Salti della rana I bambini nuotano con una «rana» (oggetto che rimane sott'acqua) sopra il fondo dell'acqua e contano le piastrelle. Per esempio 20 in avanti, 10 a sinistra, 5 indietro e 2 a destra. All'arrivo depositano le «rane» in un recipiente.		Un oggetto per ogni bambino. Un recipiente per ogni bambino.

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
6' - 8'	Lo squalo bianco Chi ha paura dello squalo bianco? Il principio è lo stesso di «chi ha paura dell'uomo nero»: il cacciatore si trova da una parte, il resto del gruppo dall'altra. Il gruppo (pesci) cerca di attraversare la vasca senza essere preso. Lo squalo prova a prendere il maggior numero possibile di «pesci», che in quel caso diventano degli squali e partecipano alla caccia.	Gioco	