G+S-Kids: Introduzione all'immersione libera- Lezione 2

Propulsione con le gambe

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

Condizioni quadro

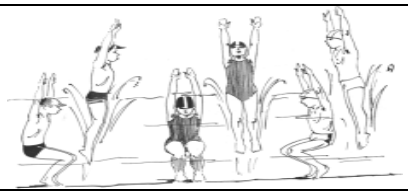
Durata della lezione	≥60 minuti
Livello	☑ basso ☑ medio ☐ impegnativo
Età consigliata	8 - 10 anni
Grandezza del gruppo	6-12 partecipanti
Luogo del corso	Vasca per bambini
Sicurezza	→ I partecipanti devono essere in buona salute (senza medicamenti) → I partecipanti devono essere in grado di eseguire la manovra di compensazione di pressione (richiedere una dimostrazione) → I partecipanti vengono sorvegliati dalla superficie dell'acqua

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento
I partecipanti utilizzano e allenano principalmente le loro gambe.

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'	**La caccia al paziente** I bambini giocano a rincorrersi. Il bambino preso diventa un «paziente» che deve tenersi con la mano nel posto in cui è stato toccato. Continua poi a cacciare in questa posizione.		
3'	**Partenza a razzo** I bambini si mettono in posizione accovacciata sott'acqua e attraversano la superficie dell'acqua saltando in aria (posizione eretta). Chi riesce a fare più salti consecutivamente?		

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
6' – 8'	**Girare in tondo** I bambini nuotano in cerchio (solo con battute di gambe). Al fischo si girano e continuano in senso inverso. Ad un altro segnale (2 fischi), girano attorno al loro proprio asse e continuano a nuotare nella stessa direzione.		
6' – 8'	**Nuotare in tondo esterno** I bambini nuotano in cerchio (con battute di gambe). Un bambino dopo l'altro sorpassa gli altri nuotatori finché ognuno si ritrova di nuovo al proprio posto. Stessa cosa all'esterno del cerchio.		

6‘ – 8‘	**Tirare nel cerchio** I bambini nuotano in cerchio (battute di gambe). Un bambino dopo l’altro viene tirato (con le mani) dagli altri nuotatori finché ognuno si ritrova di nuovo al proprio posto. Stessa cosa all’esterno del cerchio.		
6‘ – 8‘	**Nuoto di resistenza** Un bambino spinge un altro bimbo davanti a sé (uno di fronte all’altro). L’altro bambino è sdraiato sulla schiena e si aggrappa alle spalle del bambino che nuota (nuoto di trasporto). L’altro bambino varia la resistenza dell’acqua cambiando la sua posizione, posizione piatta, seduto, ecc. Cambiamento di ruolo.		

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
14‘	**Pallavolo in acqua** Due squadre giocano 3 set di 15 punti e di almeno 2 punti di differenza. Regole del gioco : Solo la squadra che serve può segnare dei punti. In caso di errore da parte della squadra che serve, si cambia il servizio. Il primo servizio è tirato a sorte. Durante il primo servizio, la corda non deve venir toccata. Il pallone può essere passato al massimo 3 volte nel campo, i bambini possono toccare la palla al massimo 2 volte di seguito. Non si può utilizzare il campo della squadra avversaria, il pallone deve passare sopra la corda. La corda non può essere toccata dai bambini.	2 squadre, in mezzo al campo, una corda/rete è tesa	1 pallone (soffice) 1 corda/rete