



## G+S-Kids: Introduzione all'immersione libera- Lezione 3

# Propulsione con le braccia

### 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 utilizzano e allenano principalmente le loro gambe.

### Indicazione

Le lezioni possono essere organizzate con o senza 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'	<b>La caccia alle lepri</b>  Due squadre sono suddivise in due metà del campo in modo che in ogni metà vi sia lo stesso numero di giocatori. Nel campo 1, i giocatori della squadra A sono i cacciatori, nel campo 2 sono i giocatori della squadra B ad essere i cacciatori. Quando una lepri viene presa, deve cambiare campo e diventare cacciatore. Quale squadra riesce per prima a prendere tutte le lepri e dunque a svuotare il campo?	Dividere i bambini in 2 gruppi, ognuno disposto in una parte del campo	Identificare i gruppi con dei nastri
3'	<b>Cercare gli indiani</b>  I partecipanti «strisciano» a caso in un campo delimitato. Solo gli occhi e la parte superiore della testa possono uscire dalla superficie dell'acqua. Per avanzare possono essere usate solo le mani e le braccia. Al segnale (fischio), tutti si girano e nuotano in senso inverso. Al secondo segnale (due fischi), tutti tornano indietro.		Fischietto

#### PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
3' – 5'	<b>Nuoto sincronizzato</b>  Nuotare a crawl in modo sincronizzato e non (movimenti uguali e opposti)		



6' – 8'	<b>Nuotare contro una resistenza</b> Il bambino che nuota trasporta il suo compagno, aggrappato alle sue pinne, su una certa distanza utilizzando solo le braccia. Il compagno cerca allora di frenare di tanto in tanto e in modi diversi (più o meno forte, posizione orizzontale/in piedi in posizione di sci nautico). Cambiamento di ruolo.		pinne
6' – 8'	<b>Contrabbandiere e doganiere</b> Formare due gruppi (i contrabbandieri e i doganieri). I contrabbandieri tentano di trasportare la loro merce da una parte all'altra della vasca. Se un contrabbandiere si fa prendere, il doganiere deve indovinare dove è stato nascosto l'oggetto. Se il doganiere trova il nascondiglio, l'oggetto gli appartiene. Nel caso contrario resta di proprietà del contrabbandiere. Vince chi alla fine possiede il maggior numero di oggetti. Si nuota solo con le braccia.	2 gruppi ai bordi uno di fronte all'altro Organizzare un deposito per i contrabbandieri, rispettivamente per i doganieri, per es. con dei cerchi sul bordo	oggetti vari
6' – 8'	<b>Legame</b> Due bambini si legano insieme con un nodo/anello (elastico fisso). Nuotano, solo con le braccia, ognuno in una direzione opposta e provano a trainare l'altro con sé.	dopo 3 x si cambia compagno	1 elastico / coppia
6' – 8'	<b>Palla bruciata</b> Si divide il gruppo in 2 squadre. Un membro della squadra A lancia un pallone soffice in acqua dal bordo di partenza. Mentre la squadra B cerca di recuperare la palla per trasportarla nel primo cerchio, il lanciatore cerca di nuotare il più in fretta possibile attraverso i 4 cerchi. Il lanciatore è bruciato se si trova tra 2 cerchi nel momento in cui la squadra avversaria pone la palla nel primo cerchio. Se il lanciatore si trova in un cerchio, non può bruciare. Dopo 3-4 minuti, si cambia. Vince la squadra che ha effettuato il maggior numero di giri. Si nuota solo con un braccio.	4 cerchi galleggianti: 1 in ogni angolo del campo di gioco La squadra A lancia, la squadra B brucia la palla	4 cerchi galleggianti 1 pallone soffice

#### RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
4' – 5'	<b>Mantenere pulito il nido</b> Il gruppo è diviso in due squadre separate da una corda o da una rete. Le due squadre cercano di mantenere la loro metà campo «pulita» dalle uova e buttano le loro uova oltre la rete nel campo avversario il più in fretta possibile. Il gioco finisce al momento del fischio finale. Vince la squadra che nel proprio campo ha meno uova.	Campo da gioco separato a metà da una corda o da una rete	Palla da tennis o da pingpong, ovetti gialli «Kinder sorpresa»