



## G+S-Kids: Introduzione all'immersione libera- Lezione 4

# Velocità & forza in 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 allenano la loro velocità e la loro forza.

### 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>Basketball</b>  Due squadre giocano una contro l'altra su uno o due cestini  Variazioni: - giocare con una sola mano - fare passaggi solo all'indietro - non nuotare con la palla in mano - con uno, due, tre .... palloni - ecc.		1 pallone soffice 1 -2 secchielli come cestini
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 usare solo le mani e le braccia. Al segnale (fischio), tutti si girano e nuotano in senso inverso. Al secondo segnale (due fischi), tutti tornano al punto di partenza.		Fischietto

#### PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
6' - 8'	<b>Velocità 1</b>  I bambini nuotano il più velocemente possibile in direzione del bordo della vasca. Dal bordo, una persona lancia una bottiglia PET riempita di acqua salata circa 15m dietro i bambini. Quando la bottiglia è in aria, i bambini si girano e cercano di prenderla. Il primo che prende la bottiglia ha vinto. Vince la squadra che ottiene più vittorie in 3 tentativi.	Tutti contro tutti	1 bottiglia PET riempita di acqua salata



6' – 8'	<b>Nuoto a piramide</b> I bambini provano a effettuare una vasca il più velocemente possibile. Escono dall'acqua e tornano a piedi. (devono andare lentamente). In seguito nuotano 2 vasche, poi escono e tornano a piedi (lentamente), poi tre, quattro, cinque, poi quattro, tre, due e una vasca (tornando ogni volta lentamente a piedi).	Attenzione, nuotare solo all'indietro con le pinne oppure toglierle	nessuno
6' – 8'	<b>Velocità 2</b> I bambini si tengono al bordo della vasca con una mano. Sguardo rivolto nella direzione in cui dovranno nuotare. Dal bordo una persona lancia una bottiglia PET riempita di acqua salata davanti ai bambini,. I bambini partono appena vedono la bottiglia. Il primo che raggiunge e tocca la bottiglia in mano ha vinto. Vince la squadra che ottiene più vittorie in 3 tentativi.	Tutti contro tutti	1 bottiglia PET riempita di acqua salata
6' – 8'	<b>Trasportatore</b> Ogni squadra trasporta i suoi oggetti dall'altra parte il più velocemente possibile. Un solo oggetto per ogni passaggio. Organizzare il tutto sotto forma di staffetta.	2 squadre una di fronte all'altra a bordo vasca	Oggetti diversi
6' – 8'	<b>Depositare le uova</b> Separare il gruppo in 2 squadre. In ogni metà vasca si trovano due cerchi. Ogni squadra deve cercare di depositare le uova nel cerchio della squadra avversaria. Ogni squadra può spostare i propri cerchi. Quale squadra deposita il maggior numero di uova nel nido avversario?	2 squadre una di fronte all'altra. Metà vasca per squadra. All'inizio della partita, le uova (Kinder sorpresa) vengono distribuite in tutta l'area di gioco	4 cerchi Kinder sorpresa (senza cioccolata)

#### RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
6' – 8'	<b>Caccia ai tappeti</b> Tre o quattro tappeti sono sparsi in acqua e fungono da rifugio per le prede dei cacciatori. Sullo stesso tappeto possono stare al massimo due persone contemporaneamente. Chi viene preso si trasforma in cacciatore.	All'interno di un campo delimitato, dimensione da adattare a seconda del numero di bambini	3 – 4 tappeti