G+S-Kids: Introduzione al nuoto di salvataggio - Lezione 1A

Lancio di una palla di salvataggio

Autore
Vera Henggeler, monitrice G+S I, esperta Kids, monitrice giovani SSS

Condizioni quadro

Durata della lezione	≥60 minuti
Livello	☑ basso ☐ medio ☐ impegnativo
Età consigliata	8 - 10 anni
Grandezza del gruppo	12-15
Luogo del corso	Vasca profonda 1.00m e più
Sicurezza	Istruzione dei bambini per quanto concerne il lancio della palla di salvataggio NON stare MAI dietro al lanciatore. In questa parte dell'insegnamento, l'organizzazione del gruppo è importante poiché, all'inizio, le palle di salvataggio vengono lanciate in maniera poco coordinata.

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento
Saper utilizzare una palla di salvataggio e lanciarla verso un bersaglio.

Indicazione
Importante: è necessaria la presenza di un numero sufficiente di monitori per correggere i lanciatori in modo individuale. Buona organizzazione e spiegazione chiara dello svolgimento della parte principale.
Errori consueti: ci si dimentica di «mirare» con il braccio. Far girare la palla di salvataggio solo 3 volte. Il braccio che lancia si sposta all'indietro dal basso verso l'alto.
È richiesta una buona concentrazione.

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	**Seduti in gruppo, discutere l'obiettivo di utilizzo di una palla di salvataggio:** 1) Quando è utile l'uso di una palla di salvataggio (gioco di domande)? -su corte distanze -la persona da salvare è cosciente e le si può parlare -c'è una palla di salvataggio nelle vicinanze 2) Qual è il vantaggio della palla di salvataggio? -aiuto rapido -il salvataggio risulta più facile (se la vittima coopera), poiché la palla procura una propulsione supplementare -Se la vittima si muove in maniera isterica, o se è troppo grande (per dei bambini) e rappresenta un pericolo per il soccorritore, la palla è un aiuto che non mette in pericolo il soccorritore, si guadagna del tempo, ecc. Spesso i bambini hanno idee e suggerimenti interessanti (arma contro gli squali, ecc.)	Sedersi in cerchio, o in altro modo. Se possibile, i bambini non sono ancora bagnati (per evitare che prendano freddo)	
10'	**Riscaldamento a staffetta con palla di salvataggio** Si trasporta la palla (come il bastone di una staffetta normale) e la si passa. Il gruppo che finisce per primo vince (ogni bambino nuota 2x)	3-4 gruppi di circa 4 bambini I gruppi si dividono in due e si mettono uno di fronte all'altro, una metà ad ogni bordo vasca	4 palle di salvataggio

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10-15'	**Introduzione alla tecnica di lancio** Il monitore fa una dimostrazione, i bambini lo imitano e si esercitano 4 gruppi di 3: Risp. 1 bambino in acqua che tiene un cerchio come bersaglio. Un bambino lancia da bordo vasca, l'altro si trova accanto (non dietro altrimenti può ricevere la palla in testa). Il bambino che osserva può correggere il suo compagno. Il monitore osserva e corregge. Non appena il lanciatore ha lanciato la palla, sostituisce il bambino che tiene il cerchio, questo diventa correttore, il correttore diventa lanciatore … Si può continuare il gioco finché tutti i bambini si sentono più o meno a loro agio. La distanza del cerchio può essere modificata in avanti/indietro a seconda delle necessità.	Organizzazione ottimale: almeno 2 monitori (per es. 1 monitore principale + assistente) 2 gruppi di 6 bambini, con risp. 2 palle di salvataggio	4 palle di salvataggio 4 grandi cerchi
10-15'	**Staffetta con palla di salvataggio** Il primo bambino lancia la palla. Se la palla arriva fino al bordo opposto e il nuotatore che si trova in quel luogo riesce a prenderla (senza tuffarsi in acqua!), la palla può essere rilanciata immediatamente. In questo caso il primo lanciatore si dirige a piedi verso il lato opposto. Se il lanciatore non riesce a lanciare la palla fino al lato opposto, deve nuotare vicino alla palla per trasportarla al lato opposto. Vince il gruppo che è di nuovo seduto al proprio posto con tutti i bambini. In una vasca di 25m o 50m, si raccomanda di posizionare un bambino in mezzo alla vasca con una grande cerchio. Se la palla atterra direttamente nel cerchio, il bambino che vi si trova può partire nuotando con la palla, altrimenti deve aspettare che la palla gli sia portata fino al cerchio.	3-4 gruppi di circa 4 bambini I gruppi si dividono in due e si mettono uno di fronte all'altro, una metà ad ogni bordo vasca	4 palle di salvataggio 4 cerchi (richieste buone spiegazioni + organizzazione)

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Trasporto di malati 4 bambini per palla (gruppo), risp. 3 bambini lanciano, 1 bambino è «malato» e si aggrappa alla palla (non può nuotare), ogni bambino viene trasportato per una vasca. Vince la squadra che per prima ha trasportato ogni membro del gruppo per una vasca.	2 gruppi per corsia i monitori controllano	4 palle di salvataggio