



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

# Lancio di una palla di salvataggio, immersione, nuoto di resistenza

### Autore

Stefan Baumgartner, allenatore di nuoto FSN, BII SSS, monitore G+S

### Condizioni quadro

Durata della lezione	≥60 minuti
Livello	<input checked="" type="checkbox"/> basso <input type="checkbox"/> medio <input type="checkbox"/> impegnativo
Età consigliata	8 - 10 anni
Grandezza del gruppo	Per corsia, max. 10 bambini
Luogo del corso	Vasca non-nuotatori e corsia di nuoto
Sicurezza	In precedenza i bambini vengono istruiti sulle regole di comportamento in piscina

### Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

**Tecniche di salvataggio:** riuscire a lanciare una palla di salvataggio verso un bersaglio fisso.

**Immersione:** recuperare 4 oggetti immersi a una profondità di almeno 1,50m e su 2x4m di superficie.

**Nuoto:** riuscire a nuotare la metà della propria età (8 anni = 4 vasche) come esercizio di resistenza.

### Indicazione

Il monitore sceglie una postazione che gli permetta di sorvegliare tutti in qualsiasi momento. I bambini devono sapere che non possono mai immergersi da soli, ma sempre in presenza di un compagno che li osservi.

### Contenuti

#### INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
8'	Gioco: prendere il pallone Controllo delle «capacità acquatiche» dei bambini	Il cacciatore ha la palla di salvataggio	Palla di salvataggio
7'	Passare la palla di salvataggio sott'acqua	2 squadre provano ad eseguire un esercizio il più rapidamente possibile (es. Passare la palla di salvataggio sotto le gambe, i bambini si mettono in fila)	Numero di palloni equivalente al numero di squadre

#### PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	<b>Nuotare:</b> battute di gambe a stile libero, min. 2 vasche, poi 2 vasche a nuoto completo (controllare le capacità di nuoto).	Una vasca, poi uscire e tornare a piedi. Il monitore formula delle correzioni da bordo vasca.	Una tavoletta per ogni bambino
5'	<b>Immergersi:</b> recuperare uno o due anelli a una profondità di almeno 1,50m su una superficie di 2x2m circa. Variare la distanza tra gli anelli Varianti: - espirare dal naso - espirare dalla bocca - con gli occhi chiusi (tastare) - avanzare solo con le braccia, risp. solo con le gambe  Esercizio a coppie: Il compagno decide quali sono gli oggetti da recuperare. Per es. 2 anelli e 2 piattelli Più oggetti per i bambini più esperti (record)	Importante: i bambini si immergono uno alla volta. Controllare che ci siano degli scambi rapidi. Ributtare in acqua gli anelli riportati in superficie.	8 - 12 anelli da immersione 8 - 12 piattelli da immersione
10'	<b>Nuotare:</b> Nuotare la metà della propria età senza fermarsi (max 10') Es. 8 anni = 4 vasche	Girare in cerchio in modo che i nuotatori più veloci possano superare gli altri dall'interno	



8'	<b>Pallone di salvataggio:</b> Riuscire a lanciare la palla di salvataggio in maniera mirata e con la tecnica corretta su una distanza di 5-8m. Provare diverse tecniche di lancio, qual è la migliore?	Due o più squadre sono una di fronte all'altra e si lanciano una palla di salvataggio (dal bordo della vasca)	Palla (e) di salvataggio
7'	<b>Immergersi</b> Recuperare dei tesori. 2 gruppi uno di fronte all'altro nella vasca non-nuotatori. Tutti gli oggetti di immersione in acqua. L'obiettivo è di recuperare il maggior numero di oggetti (tesoro) dal bordo (sulla barca). Vince il gruppo di pirati che recupera il maggior numero di oggetti.  Obiettivo: controllare se tutti i bambini sono in grado di riportare in superficie diversi oggetti in una volta	Nella vasca non-nuotatori. Subito dopo l'immersione, riportare gli oggetti in barca (bordo). Non è permesso effettuare 2 immersioni di seguito senza essersi prima sbarazzati del tesoro recuperato.	8 - 12 anelli di immersione 8 - 12 piattelli o altro materiale di immersione

#### RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	<b>Prendere (Immergersi)</b> Il bambino catturato si mette in piedi, a gambe divaricate. Si libera nuotando tra le gambe di un bambino non ancora catturato. È permesso liberare più bambini.  Alla fine, tutti riordinano il materiale.	Nella vasca non-nuotatori	Tutto il materiale