



## G+S-Kids: Introduzione al nuoto di salvataggio - Lezione 2

# Tecnica di salvataggio, Immersione a distanza, Nuoto di resistenza

### 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 Max 10 bambini per corsia di nuoto  
Luogo del corso Corsia di nuoto  
Sicurezza In precedenza i bambini vengono istruiti sulle regole di comportamento in piscina

### Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Migliorare l'adattamento all'acqua nei bambini, ridurre la paura dell'acqua, movimenti contro la resistenza dell'acqua, espirazione in acqua.

### Indicazione

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

Per gli esercizi di immersione in profondità, il pericolo di iperventilazione va spiegato prima di iniziare l'esercizio e le manovre di compensazione.

### Contenuti

#### INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
8'	<b>Riscaldamento:</b>  2 vasche a rana con le gambe 2 vasche miste (esempio: rana con le braccia, battute di gambe a crawl) 2 vasche a dorso o crawl	In cerchio nella corsia di nuoto	Tavoletta per bambini
7'	<b>Immergersi:</b>  2-4 vasche, risp. 3m sopra l'acqua e 2m sott'acqua	In cerchio nella corsia di nuoto, sempre in gruppi di 2 per garantire una sorveglianza permanente	Anelli di immersione per segnare le distanze

#### PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	<b>Tecnica di salvataggio:</b>  Introduzione alla presa alla nuca e nuca/fronte (a bordo vasca), è importante tenere le braccia tese	A bordo vasca in semi-cerchio	Un pull-boy per ogni bambino
5'	<b>Tecnica di salvataggio in acqua:</b>  Con battute di gambe libere i bambini provano a trasportare il loro pull-boy su una distanza di almeno 12,5m senza che tocchi l'acqua  Variare le battute di gambe e la posizione in acqua : - Battute di gambe veloci/lente - Battute di gambe ampie/contenute - Chiudere completamente/parzialmente le gambe - Posizione: abbassare/alzare il fondoschiena - Posizione: di lato/piatto  Qual è il movimento di gambe ideale? Come scegliere la propria posizione in acqua (piatta se possibile)	Segnare 12.5 m A bordo vasca, poi uscire	Pull-boy 2 tavolette per segnare le distanze



10'	<b>Nuoto:</b> Introduzione al dorso doppio. Prima, solo le gambe, poi coordinazione con le braccia (50-100m)  - Gambe con tavoletta, braccia tese, la tavoletta sulle ginocchia (autocontrollo per non far uscire le ginocchia dall'acqua), le ginocchia non devono mai toccare la tavoletta - gambe 1x a sinistra, 1x a destra - gambe, 2x veloce, 2x lento - scivolare il più possibile dopo ogni movimento di gambe  - solo braccia, tavoletta tra le gambe - idem. veloce - lento, braccia tese - piegate, toccare il bacino - le cosce  - combinare braccia-gambe	In cerchio nella corsia di nuoto, in modo che i più veloci possano superare dall'interno.	Tavoletta per ogni bambino
5'	<b>Immersione:</b> Immersione a distanza fino ad almeno 8m, se possibile vicino al fondo della vasca Cominciare con brevi distanze, poi aumentare progressivamente  Attenzione: rendere attenti ai pericoli dell'iperventilazione	Si immergono sempre 2 bambini (a destra – a sinistra e vicino alla linea). Partenze leggermente distanziate. In seguito uscire e tornare a piedi	
5'	<b>Tecnica di salvataggio:</b> 25m (2x 12.5m) a gruppi di 2, trasportare il compagno (presa alla nuca, nuca/fronte) - variante braccia tese-piegate - variante compagno in orizzontale - verticale in acqua	Lungo il bordo della vasca	
10'	<b>Nuoto:</b> Come nuoto di resistenza, ognuno nuota il numero di vasche corrispondente alla propria età (es. 10 anni = 10 vasche)		

#### RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	<b>Nuoto sincronizzato:</b> Gruppi di 2 I compagni decidono lo stile e nuotano in modo sincronizzato per 2 vasche	In caso di 2 corsie: andare sulla corsia 1, tornare nell'altra In caso di 1 corsia: uscire dopo una vasca e tornare a piedi	Tutto il materiale