



# G+S-Kids: Introduzione al nuoto di salvataggio - Lezione 3

## Salvataggio, Immersione a distanza, Nuoto di resistenza

### Autore

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

### 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

**Tecnica di salvataggio:** essere in grado di salvare un compagno sott'acqua e trasportarlo per 25m

**Immersione:** immersione a distanza di almeno 15m senza tuffo di partenza

**Nuoto:** nuotare per 400m senza fermarsi

### Indicazione

Il monitore sceglie una postazione che gli permetta di sorvegliare tutti in qualsiasi 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 la manovra di compensazione.

### Contenuti

#### INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	<b>Riscaldamento:</b>  3 x 100 m 25 m battute di gambe, 3 trazioni braccio destro, 3 trazioni braccio sinistro, poi nuotata completa (rana e crawl)	In cerchio nella corsia di nuoto	
5'	<b>Entrata in immersione:</b>  100m: per ogni vasca scendere 3x sul fondo Attenzione! Manovra di compensazione	In cerchio nella corsia di nuoto (sempre 2 bambini insieme, uno dietro l'altro)	Anelli di immersione per segnare le distanze

#### PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	<b>Nuoto di resistenza:</b>  400m di cui 50m in posizione dorsale libera, 350m liberi	In cerchio nella corsia di nuoto	
5'	<b>Introduzione salvataggio:</b>  Spiegare e far eseguire la presa per la spalla. Far riemergere il compagno da diverse profondità. - Arrivare e immergersi da diverse distanze - Far riemergere il compagno con un peso supplementare (anello) - Con gli occhi chiusi (orientamento)	Gruppi di 2	2 anelli di immersione



10'	<b>Immersione:</b> Introduzione alla trazione sott'acqua Mettere 2 cerchi in acqua, il primo a 2 m, il secondo a 4 m. Al primo cerchio, trazione delle braccia fino alle cosce, al secondo, ritorno delle braccia con movimento delle gambe - idem senza cerchio - idem immergendosi il più lontano possibile (record) con una sola trazione sott'acqua - diverse trazioni sott'acqua di seguito e andare il più lontano possibile - chi fa meno trazioni sott'acqua per arrivare a 15m ?  Verifica : immersione a distanza fino ad un minimo di 15m senza tuffo di partenza.	Sempre 2 bambini/corsia, partenze leggermente distanziate	4 grandi cerchi muniti di peso
10'	<b>Tecnica di salvataggio:</b> 25m in gruppi di 2, salvare un compagno e trasportarlo per 25m (presa alla nuca, nuca/fronte). Il bambino sceglie liberamente la distanza da percorrere immerso per salvare il compagno. Prova ad indietreggiare dopo ogni tentativo.		

#### RITORNO ALLA CALMA

<b>Durata</b>	<b>Tema/Esercizio/Gioco</b>	<b>Organizzazione / Disegno</b>	<b>Materiale</b>
10'	<b>Staffetta trasporto:</b>  Formare 2 gruppi, distribuire i bambini nella corsia, 1 bambino all'arrivo, 2 bambini alla partenza. Trasportare un bambino fino al bambino seguente. Il soccorritore rimane sul posto e fa una pausa. Il salvato diventa il soccorritore e trasporta il prossimo bambino, ecc ..., andata e ritorno. Vince la squadra che torna per prima al punto di partenza.	Distribuire i bambini nelle corsie, alla partenza 2 bambini, all'arrivo 1 bambino	Tavolette per segnalare le postazioni nelle corsie