



G+S-Kids: Introduzione al Nuoto sincronizzato - Lezione 1

Tensione

Autore

Daniela Torre, Esperta G+S Kids

Condizioni quadro

Durata della lezione 90 minuti
Livello basso medio impegnativo
Età consigliata 8 - 10 anni
Grandezza del gruppo 6-10
Luogo del corso Piscina coperta 1-2 corsie di nuoto
Sicurezza

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Raggiungere la buona tensione / automatizzare la tensione di base

Indicazione

Un'elevata tensione di base non è naturale nei bambini. Sono necessari molto tempo e diversi esercizi per migliorare e automatizzare la tensione di base. I bambini che dispongono di una debole muscolatura del tronco devono sorvegliare attentamente la posizione corretta del corpo e scegliere piuttosto di ridurre la durata dell'esercizio a favore di un'esecuzione impeccabile. Per gli esercizi a coppie, si consiglia di scegliere dei compagni di altezza e peso identici. Nel caso contrario, sarà difficile eseguire l'esercizio in maniera corretta.

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
2'	Accoglienza, presentazione della lezione	In cerchio	
5'	Saltare a bordo vasca lanciandosi reciprocamente il pallone	In cerchio (più cerchi a seconda del numero di bambini)	Pallone di pallanuoto
7'	In piedi sulla punta dei piedi e camminare. - Battere le mani 1x = sedersi in terra - 2x = saltare in aria - 3x = fare una piroletta	A caso, liberamente	

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Esercizio a coppie. Un bambino è sdraiato sulla schiena, l'altro in piedi verso i piedi del compagno li solleva all'altezza del bacino. Il bambino al suolo deve tendersi (rigido) per sembrare un'asse per aria. Poi il bambino in piedi può mollare un piede alla volta. Il bambino sdraiato deve mantenere la sua posizione. Dopo 2', i bambini si scambiano il ruolo.		
5'	Stesso esercizio. Ma questa volta, i bambini sono sdraiati uno accanto all'altro facendosi passare una palla leggera durante l'esercizio. In questo modo la loro attenzione è rivolta al pallone mentre si sforzano di mantenere la loro posizione. Si può aumentare la difficoltà dello stesso esercizio usando dei palloni più pesanti, in una vasca riempita di acqua, ecc.	Le ragazze sono sdraiate una accanto all'altra	Palloni



10'	Riscaldamento, diversi stili adattati alle capacità dei bambini. Eventualmente un gioco in acqua (prendersi), se i bambini non sanno ancora nuotare bene.	Una dietro l'altra nella corsia di nuoto	
10'	Tensione di base: i bambini appoggiano i piedi sul bordo e provano a trovare una buona posizione in acqua (tutte le parti del corpo in superficie, posizione piatta in acqua). Da correggere: posizione in acqua, posizione dei piedi, delle ginocchia, delle spalle e della testa. Non solo verbalmente, ma dimostrare anche fisicamente la posizione corretta ai bambini.	I piedi sul bordo, i bambini uno accanto all'altro	
10'	Tensione. I bambini mettono una tavoletta sotto il bacino e provano a partire dal bordo. Con dei piccoli movimenti devono pagaiare e provano ad avanzare in direzione dei piedi o della testa.	Nella corsia di nuoto	Tavoletta / una per bambino
10'	Tensione: i bambini mettono una bottiglia PET (5 dl, pressata nel mezzo) tra i piedi e provano ad avanzare nella stessa posizione dorsale.	Nella corsia di nuoto	Bottiglie PET 5dl / una per bambino
15'	Tensione – Distesa: i bambini provano a tendersi e, a 1 battito di mani, devono appesantirsi come un masso fino a scendere verso il fondo. Due battiti di mani: rotazione in acqua, 3 battiti: mani sopra la testa.	A caso, liberamente	
15'	Un bambino è sdraiato e circa 3-5 bambini stanno sotto di lui. Al segnale, lo sollevano in aria camminando un po' in questa posizione.		

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Resistenza contro l'acqua: spingere dal bordo in posizione tesa e lasciarsi scivolare a lungo. Stesso esercizio senza posizione tesa o con le gambe/braccia aperte.	Uno accanto all'altro. Attenzione: mantenere una distanza sufficiente per evitare le collisioni	
10'	Gioco: leggere il giornale. I bambini possono scegliere le posizioni di attesa, che però devono contenere degli elementi di tensione (braccia/gambe/corpo completo)	A caso, liberamente	