



G+S-Kids: Introduzione al Nuoto sincronizzato - Lezione 2

Pagaiare

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

Pagaiare

Indicazione

La posizione di base per pagaiare necessita di una tensione di base sufficiente. Se i bambini si concentrano troppo sul movimento, hanno tendenza a mollare un po' questa tensione. Se non rimane tensione a sufficienza, gli esercizi non possono essere realizzati oppure solo con degli ausili come per esempio una tavoletta. È inoltre importante insegnare ai bambini che pagaiare non equivale a nuotare, e che non esiste né trazione né fase d'appoggio, ma che i movimenti devono venir eseguiti in maniera regolare e con una pressione costante.

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
3'	Saluti, presentazione della lezione	In cerchio	
5'	Saltare dal bordo lanciandosi un pallone	In cerchio (più cerchi a seconda del numero di bambini)	Pallone di pallanuoto
7'	Saltare su una gamba. - Battere le mani 1x = cambiare gamba - 2x = su 1 gamba, le braccia dietro la schiena insieme ad un altro bambino - 3x = girarsi una volta su sé stessi	A caso, liberamente	

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Esercizio a coppie. I bambini sono uno di fronte all'altro e provano a pagaiare insieme (sopra la testa).	A coppie	
5'	Stesso esercizio. Un bambino comanda, l'altro si lascia dirigere.	A coppie	
5'	Riscaldamento, i bambini nuotano secondo le loro capacità. Eventualmente giocare a prendersi in acqua, se i bambini non sanno ancora nuotare bene.	Uno dietro l'altro in una corsia di nuoto	
10'	Sentire la pressione dell'acqua: i bambini formano un cerchio e camminano in una direzione, cercando contemporaneamente di spingere l'acqua lontano. Poi il gruppo si gira e i bambini cercano nuovamente di spingere via l'acqua.	In cerchio	



15'	Sentire la pressione dell'acqua: i bambini formano due linee e provocano una corrente. Un bambino nuota nella corrente della corsia. Un bambino alla volta.	In una corsia di nuoto	
15'	Pagaiare: i bambini mettono una bottiglietta PET schiacciata tra i piedi e provano ad avanzare con dei movimenti a pagaia sopra le loro teste.	In una corsia di nuoto	Bottiglie PET 5dl / una a testa
10'	Pagaiare: i bambini nuotano sulla schiena a coppie, tenendo un oggetto (per es. una tavoletta) tra le loro teste. Ogni bambino prova ad essere più forte dell'altro spingendo l'oggetto contro il compagno.	A coppie, liberamente nella corsia	Un oggetto
10'	Pagaiare: i bambini provano a formare una catena (piatti sulla schiena, mettendo i piedi sulle spalle di un altro bambino) e tentano di avanzare in questa formazione. In direzione della testa, eventualmente anche in cerchio.	Grandezza del gruppo a seconda del livello 2-	

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
15'	Gioco a rotazione: 2/3 del gruppo effettua un certo numero di vasche. Intanto, l'altro 1/3 si tuffa il più spesso possibile. Poi si cambia. Il gruppo che ha effettuato il maggior numero di tuffi ha vinto.		