

G+S-Kids: Introduzione al Nuoto sincronizzato - Lezione 3

Figure

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

Figura semplice / Gambe di balletto



Indicazione

Le posizioni di base per questi esercizi implicano una certa tensione di base e la conoscenza della tecnica del pagaiare corrette. È anche necessaria una buona flessibilità. Per gli esercizi a coppie, si tratta di formare dei gruppi in modo che i bambini meno capaci siano con i bambini più esperti.

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
3'	Accoglienza, presentazione della lezione	In cerchio	
5'	Saltare dal bordo, 20x di lato, 20x davanti	A caso, liberamente	
7'	Dondolare una gamba: battere 1x: in avanti 2x: lato destro 3x: lato sinistro 4x: indietro	Uno accanto all'altro sul bordo	

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Esercizio a coppie. Un bambino sdraiato sulla schiena. L'altro solleva una gamba fino a circa 30 cm dal suolo. Poi il bambino sdraiato esegue la figura della gamba di balletto mentre l'altro bambino gli dà il ritmo.	A coppie	
5'	Riscaldamento, diverse nuotate adattate alle capacità dei bambini. Eventualmente un gioco in acqua (prendersi), se i bambini non sanno ancora nuotare bene.	Uno dietro l'altro nella corsia	
10'	Movimento gambe di balletto: i bambini sdraiati sulla pancia i piedi contro il bordo. Da questa posizione, effettuano il movimento della gamba di balletto.	A bordo vasca	



15'	Movimento gamba di balletto: i bambini sdraiati sulla schiena i piedi contro il bordo e una tavoletta sotto le spalle. Provano a schiacciare la tavoletta verso il basso e a eseguire il movimento di gamba di balletto senza pagaiare.	A bordo vasca	Tavoletta
5'	Movimento gamba di balletto: stesso esercizio picchiando.	A bordo vasca	Tavoletta
15'	Movimento gamba di balletto: i bambini mettono la parte inferiore del piede su una tavoletta (2 bambini per tavoletta) e effettuano insieme e allo stesso ritmo il movimento della gamba di balletto.	A coppie, liberamente nella corsia	Tavoletta
15'	Movimento gamba di balletto: ogni bambino mostra la figura, gli altri commentano (feedback).	Tutti i bambini fuori dall'acqua, un bambino in acqua	

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
15'	Gioco a rotazione: ½ gruppo si lancia la palla di pallanuoto (definire il numero di passaggi). Gli altri possono cercare degli anelli mentre aspettano. Il gruppo che effettua il maggior numero di passaggi ha vinto.		Pallone di pallanuoto