



G+S-Kids: Introduzione al Nuoto - Lezione 4

Crawl/Dorso crawl

Autore

Bernadette Pape, Esperta Kids G+S

Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti

Livello basso medio impegnativo

Età consigliata 8 - 10 anni

Grandezza del gruppo Numero ideale di bambini 6-10

Luogo del corso Vasca non-nuotatori separata (parte)

Sicurezza Profondità dell'acqua adattata ai bambini, tutti i bambini devono poter essere osservati; tuffi solo in acqua profonda

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Esercizi di crawl, dorso crawl, virate con capriola, partenze con fase subacquea e scivolata.

Indicazione

Questa lezione ha luogo in una corsia di nuoto. I bambini hanno tra gli 8 e i 10 anni. Condizione: padroneggiare i test di base 1-7. Nel crawl, la respirazione rappresenta il problema principale, per cui sono necessari molti esercizi che combinano la respirazione con delle parti isolate del movimento a crawl.

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Trasporto delle lettere: trasportare delle parti di lettere e rimetterle insieme. Andata a crawl (con le parti di puzzle), ritorno a dorso crawl.	Girare in una corsia di nuoto. Per non più di 25m.	Set di puzzle di lettere dell'IKEA

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Battute di gambe combinate con respirazione laterale: Superman = battute di gambe, 1 braccio teso in avanti, l'altro teso all'indietro lungo il corpo, espirare in acqua, respirare sul lato (braccio teso indietro). Mai respirare davanti, solo di lato. Per quelli che lo fanno per la prima volta, è utile un piccolo aiuto di propulsione con la mano del braccio teso in avanti. Cambiare braccio dopo ogni vasca. Superman in tutte le posizioni: di lato, in posizione dorsale e ventrale.	Girare in una corsia di nuoto.	1 piccolo aiuto di propulsione per ogni bambino
10'	Tuffo di partenza: Inginocchiato, in piedi, le mani sul muro, dapprima solo lasciarsi cadere, poi aggiungere uno slancio. Colui che scivola più lontano.	Due bambini partono insieme	
12'	Gioco dei dadi: 2 bambini insieme, chi ottiene il maggior numero di punti in 10'? 1= 2 vasche a dorso crawl 2= 2 vasche Superman con pinna di squalo 3= 2 vasche ruotando come un tronco d'albero 4= 2 vasche crawl, 1 solo braccio 5= 2 vasche tergicristallo 6= 4 vasche libere	Girare in una corsia di nuoto.	eventualmente 1 piccolo aiuto di propulsione
10'	Virata con capriola: Effettuare 4 rotazioni su sé stessi su 2 vasche di crawl 1. nuotare, rotazione in avanti fino a toccare il muro con i piedi, spingersi in posizione dorsale, braccia chiuse in avanti (allungate) 2. come nel punto 1, ma spingersi in posizione laterale e girarsi sulla pancia durante la fase di scivolamento.	Girare in una corsia di nuoto. Vasca non-nuotatori in una direzione, tutti contemporaneamente	



RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
8'	Sole e luna: Al segnale di partenza, il sole cerca di prendere la luna e viceversa. Chi perde perde un punto (all'inizio tutti hanno 3 punti).	Vasca non-nuotatori I bambini formano una passerella schiena contro schiena	