



G+S-Kids: Introduzione al Nuoto - Lezione 5

Delfino/Rana

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 Tutti i bambini devono poter essere osservati; tuffi solo in acqua alta

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Esercizi del delfino, rana, tergicristallo, sensazioni in acqua.

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. Il delfino può essere esercitato con le pinne. Le battute di gambe a delfino non devono partire dalle ginocchia ma dai fianchi.

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Nuotare a crawl: Ogni volta che un braccio si immerge in acqua, sollevare il dietro dell'acqua, stessa cosa con battute di gambe a delfino.	Girare in una corsia di nuoto.	Pinne

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Battute di gambe delfino: in tutte le posizioni: ventrale, dorsale, laterale. Con ritmo: dopo ogni 2 battute di gambe, alzare la testa per respirare.	Girare in una corsia di nuoto.	Pinne
5'	Tergicristallo (vedi test di base)	Girare in una corsia di nuoto.	
10'	Combinazione di battute di gambe a delfino: ritmo come sopra, ma effettuare una trazione sott'acqua con le braccia = delfino sott'acqua.	Girare in una corsia di nuoto.	Pinne
10'	Nuoto a rana con compagno: nuotare in coppia, chi precede effettua il movimento delle braccia a rana, chi segue tiene i piedi del compagno e effettua i movimenti delle gambe. La coordinazione deve essere corretta e non alternata (a locomotiva).	Girare in una corsia di nuoto.	
5'	Delfino 2 x braccia a destra, 2 x braccia a sinistra, 2 trazioni complete	Girare in una corsia di nuoto.	Pinne
5'	Piedi in avanti, pagaiare con le mani In posizione piatta sull'acqua, effettuare dei movimenti di pagaia con le mani a livello delle anche. Cambiare direzione cambiando la posizione delle mani (verso la testa, verso le gambe).	Girare in una corsia di nuoto.	Se possibile senza pullboy, altrimenti con pullboy tra le gambe

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Tutti contro tutti (come palla seduta): Ognuno cerca di prendere gli altri con la palla. Chi viene preso si siede dapprima vicino alla tavoletta rossa. Quando qualcun altro è preso, ci si sposta verso la tavoletta gialla, poi verso quella verde. Al quarto colpo, il primo bambino toccato è di nuovo libero.	Vasca non-nuotatori	1 o 2 palloni, 1 tavoletta rossa, 1 gialla, 1 verde