G+S-Kids: Introduzione alla pallanuoto - Lezione 1

Introduzione dei movimenti specifici della pallanuoto

Autori
Anita Bibo, esperta di nuoto G+S
Heinz Weber, esperto di nuoto G+S

Condizioni quadro

Durata della lezione	≥60 minuti
Livello	☑ basso ☐ medio ☐ impegnativo
Età consigliata	8 - 10 anni
Grandezza del gruppo	8-16
Luogo del corso	- Profondità dell'acqua: altezza del petto del bambino più basso. Se la profondità dell'acqua supera i 150cm, aggiungere degli esercizi a bordo vasca e utilizzare dei supporti - Per il tema "rinforzare le ossa", sono necessari degli esercizi a bordo vasca - Dimensione della palla = piccola (no. 3 o pallone soffice con superficie aderente)
Sicurezza	I bambini padroneggiano tutti i test di base di swimsports.ch. I bambini sono in grado di nuotare in acqua profonda.

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento
- I nuovi movimenti specifici della pallanuoto vengono appresi e, grazie alla loro applicazione, la mobilità in acqua può essere migliorata.
- I partecipanti non temono i contatti fisici (moderati)
- I partecipanti non temono la palla e imparano ad usarla.
- Giocare in acqua risulta piacevole.

Indicazione
- Le strutture di questa serie di esercizi non riguarda unicamente ai giochi in acqua, ma anche l'insegnamento delle tecniche specifiche della pallanuoto e la sicurezza dei bambini.
- I bambini hanno rapidamente freddo in acqua, bisogna alternare i momenti di tecnica ai giochi.
- Per gli esercizi a coppie (contatto fisico), scegliere possibilmente dei partecipanti di taglia e forza simili.
- Eseguire tutti gli esercizi con la palla sia con la mano destra che con la sinistra.

Contenuti
- Mobilità in acqua
- Nuoto specifico della pallanuoto
- Uso della palla
- Contatto fisico
- Prime esperienze di tattica di squadra

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
3-5'	**Preparazione** Benvenuto e spiegazione degli esercizi - Prendere la palla quando il proprio nome è pronunciato	Profondità all'altezza del petto del bambino più basso	Palloni, Tavolette

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	**Propulsione con le gambe** Fare delle battute di gambe, braccia in avanti, testa sopra l'acqua, risp.1 larghezza (circa 8-12m): - Gambe a rana chiudendo le gambe - Idem ma senza chiudere le gambe - Movimenti asimmetrici delle gambe a rana (pedalare in posizione orizzontale) - Idem con posizione del corpo di sbieco - Battute di gambe a crawl - 1 gamba a crawl, 1 gamba rana		
5'	**Apprendimento del crawl** Crawl con gambate accelerate (in superficie) e testa fuori dall'acqua - Solo gambate crawl, braccia in avanti, testa in acqua - Crawl, testa in acqua - Crawl, testa fuori dall'acqua - Idem con trazioni corte delle braccia - Idem ma cominciare lentamente, poi sempre più velocemente - Crawl fermarsi al fischio		Fischietto
2'	**Mobilità in acqua** In „posizione accovacciata", provare a mettere le gambe in diverse posizioni (inclinarsi con l'aiuto della testa), ma senza muoversi e con appoggio delle braccia. Il monitore è fuori e indica la direzione delle gambe con le sue mani. I bambini sono in acqua e guardano il monitore.		
3'	**Introduzione al movimento di partenza** Partendo dalla "posizione accovacciata", partire con un movimento a forbice. Senza nuotare. Attraverso tutta la vasca, incontrando un bambino, cambiare rapidamente direzione (inclinarsi) e ripartire.		
10'	**Contatto fisico** Correre in acqua a coppie - Tenersi per mano - A braccetto - Un bambino davanti, l'altro dietro tiene quello davanti per le spalle - Un bambino chiude gli occhi e si fa dirigere dall'altro - Idem con indicazioni tramite contatto fisico - Tutte le coppie si muovono a caso in acqua restando raggruppati, evitare gli scontri - Idem ma ora il primo bambino cerca di „sbarazzarsi" del secondo	Sotto forma di staffetta in modo che tutti vadano in acqua	
10'	**Contatto con la palla** - Dribblare, come nella pallacanestro. Spingere leggermente la palla sott'acqua e lasciarla riemergere (in piedi). Mano destra + sinistra - Idem correndo - Lanciare la palla con 2 mani sopra l'acqua - Idem con 1 mano, destra + sinistra - Lanciare la palla il più in alto possibile con 2 mani - Idem con 1 mano, destra + sinistra - Prendere la palla con presa a « cucchiaio », destra + sinistra - Correre e prendere la palla con presa a « cucchiaio », destra + sinistra - Idem nuotando - Lanciare contro il muro con una mano, toccare la tavoletta	Correre in acqua e maneggiare la palla sull'acqua	1 palla per ogni bimbo Posizionare la tavoletta

5‘	**Lanciare** Due file, i bambini si guardano in faccia (Distanza 2-4 metri) e si passano la palla - Prendere la palla con due mani e passarla - Lanciare con 1 mano e lanciare con 2 - Lanciare e prendere con 1 mano Eseguire l’esercizio con l’altra mano		1 palla per coppia

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10‘	**Gioco con la palla** 2 squadre. Dopo 10 passaggi senza che la squadra avversaria abbia toccato la palla = 1 punto. Non appena l’altra squadra riesce a prendere la palla, prova a realizzare i 10 passaggi.		Cuffie per le due squadre Adattare la dimensione del campo da gioco al numero di bambini (meno bambini ci sono per squadra, più facile e più frequente è il contatto con la palla). Possibilità di giocare su più campi.