



G+S-Kids: Introduzione alla pallanuoto - Lezione 2

Viene introdotto il pallone nei 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	<input checked="" type="checkbox"/> basso <input type="checkbox"/> medio <input type="checkbox"/> impegnativo
Età consigliata	8 - 10 anni
Grandezza del gruppo	8-16
Luogo del corso	- 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 alta.

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

- I movimenti e il nuoto specifici della pallanuoto sono conosciuti
- La mobilità in acqua è visibilmente migliorata.
- Il pallone è integrato come elemento naturale.
- La collaborazione negli esercizi a coppie si trasforma in sfida.
- Possono essere seguite le prime istruzioni di tattica di squadra.

Indicazione

- La struttura di questa serie di esercizi non riguarda unicamente i 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 obiettivi - Gioco di reazione del nero/bianco o dello squalo/delfino	Profondità all'altezza del petto del bambino più basso	Palloni, tavolette

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Esercitare la propulsione del crawl della pallanuoto Crawl della pallanuoto, diverse posizioni della testa su 1 larghezza: - Riscaldamento a crawl, la testa in acqua - Idem muovendo più velocemente le gambe - Tirar fuori la testa dall'acqua	Larghezza (8 – 12 m)	

	<ul style="list-style-type: none"> - Idem con trazioni più corte delle braccia - Idem ma variare veloce - lento - Gambe a crawl schizzare fortemente, velocità normale delle braccia - Braccia rapide + gambe lente - Braccia a crawl + gambe a rana - Battute di gambe a crawl + braccia a rana - Partenza senza spinta dal muro 		
5'	<p>Mobilità in acqua</p> <p>In „posizione accovacciata“, provare a portare le gambe in ogni direzione senza grandi movimenti e senza il supporto delle braccia.</p> <p>Un bambino guida per 20“, 20“ di pausa, l'altro bambino guida per 20“</p>	A coppie, Bambini uno di fronte all'altro, A copia B (come in uno specchio)	
5'	<p>Movimenti di partenza</p> <p>Dalla „posizione accovacciata“ partire con un movimento a forbice e poi nuotare</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nuotare delle larghezze - Nuotare per tutta la vasca <p>A velocità diverse</p>	Lontani dalla parete Partire da una corsia, poi nuotare per 2-4 corsie secondo la propria condizione fisica	
10'	<p>Contatto fisico</p> <p>In coppia, uno di fronte all'altro, le mani sulle spalle, provare a spingere l'altro indietro</p> <ul style="list-style-type: none"> - Idem schiena contro schiena - Idem di lato - Correre uno accanto all'altro e cercare di spingere l'altro lontano. - Idem nuotando 	2 a 2 in faccia, in piedi, di ugual forza e taglia Correre verso una meta Nuotare verso una meta	
13'	<p>Contatto con la palla</p> <p>Giocare con la palla</p> <ul style="list-style-type: none"> - Effettuare una caduta con la palla - Distendersi sulla palla - Sedersi sulla palla - Spingere la palla sott'acqua con 2 mani - Idem, con una mano <p>Controllare la palla sull'acqua</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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, Aumentare la distanza - Tirare verso un bersaglio 	Correre in acqua e maneggiare la palla sull'acqua	1 palla per ogni bambino Posizionare le tavolette
5'	<p>Lanciare</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prendere la palla con 1 mano e lanciare, d+s - Aumentare/ridurre la distanza - Correre a caso e passarsi la palla 	I bambini formano due file e si affrontano ad una distanza di 2-4 metri. Si passano la palla.	1 palla per coppia

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	<p>Gioco con la palla</p> <p>2 squadre. Solo lanciare. Dopo „10“ passaggi senza che la squadra avversaria abbia toccato la palla = 1 punto. Ogni bambino deve rimanere vicino ad un bambino avversario e « sorvegliarlo ». Correndo e nuotando, i bambini tentano di liberarsi dalla loro sorveglianza.</p>		Cuffie per due squadre Adattare la dimensione del campo da gioco al numero di bambini