



## G+S-Kids: Introduzione alla pallanuoto - Lezione 3

# Variazione dei movimenti specifici della pallanuoto, con o senza pallone

### 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 - 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

- Gli esercizi di mobilità e le forme specifiche della pallanuoto possono essere eseguite con delle variazioni
- In una sfida il pallone non costituisce più il corpo estraneo
- Piacere competitivo

### Indicazione

- Le strutture 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 a dei 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
- Controllo della palla
- Contatto fisico
- Prime esperienze di tattica di squadra

### INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
3-5'	<b>Preparazione</b>  Benvenuto e spiegazione degli obiettivi - Lanciare i palloni sulle tavolette	Profondità all'altezza del petto del bambino più basso	Palloni e tavolette



## PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
7'	<b>Esercitare la propulsione del crawl della pallanuoto, con e senza palla</b>  Crawl della pallanuoto con posizioni diverse della testa, 1 larghezza: <ul style="list-style-type: none"><li>- Riscaldamento crawl, testa dentro e fuori dall'acqua</li><li>- Nuotare una larghezza di crawl spingendo una palla</li><li>- Idem, fermarsi al fischio e prendere la palla</li><li>- Nuotare di traverso nella vasca, quando s'incrocia un altro bambino fermarsi e prendere la palla</li></ul>	Distribuzione libera per tutta la vasca	1 palla per ogni bambino, fischietto
10'	<b>Introduzione al movimento della bicicletta</b>  Spiegare il movimento da seduti sul bordo della vasca, mostrarlo e farlo esercitare <ul style="list-style-type: none"><li>- Lavorare sullo stesso movimento delle gambe in posizione orizzontale, ventrale, avanzando...</li><li>- Event. utilizzare un tubo/tavoletta sotto le braccia come aiuto per il galleggiamento In posizione dorsale, indietreggiando</li></ul>		1 tubo/tavoletta per bambino
5'	<b>Contatto fisico</b>  Battaglia di tubi/tavolette: Seduti su tubi/tavolette provare ad «annegare» gli altri (regole chiare) o di farli cadere dalle tavolette		1 tubo/tavoletta per bambino
5'	<b>Movimento di partenza</b>  Dalla „posizione accovacciata“ partire con un movimento a forbice e poi nuotare	Nuotare delle vasche per la lunghezza. Al primo fischio fermarsi, al secondo ripartire	
5'	<b>Contatto fisico, nuotando il crawl, con la palla</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Nuotare uno accanto all'altro, spingersi per le spalle</li><li>- idem con i palloni</li></ul>	Attraverso tutta la vasca 4-8 m	
5'	<b>Nuotare e lanciare</b>  Nuotare una breve distanza con la palla, fermarsi e lanciare la palla contro il muro <ul style="list-style-type: none"><li>- La distanza fino alla parete è breve</li><li>- Aumentare la distanza</li><li>- Ricezione della palla a «cucchiaio», mano destra e sinistra</li></ul>		
5'	<b>Lanciare</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Prendere la palla con una mano e lanciarla, mano destra e sinistra</li><li>- Aumentare/ridurre la distanza</li><li>- Correre a caso e lanciare</li></ul>	I bambini formano un triangolo (distanza 2-4 metri) e si passano la palla	1 palla per gruppo di 3

## RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	<b>Gioco con la palla</b> 2 squadre. Dopo 5 passaggi, lanciare la palla contro un bersaglio o una tavoletta (messa al bordo della vasca). Prima di poter tirare, ogni bambino deve aver fatto un passaggio. Adattare il numero di passaggi al numero di bambini.		Cuffie per due squadre Adattare la dimensione del campo di gioco al numero di bambini