

G+S-Kids: Introduzione ai Tuffi - Lezione 1

Chiodo: entrata in acqua con i piedi

Autore

Carmen Stritt Burk, esperta G+S / Responsabile della formazione Swiss Diving

Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti
 Livello basso medio impegnativo
 Età consigliata 5 - 10 anni
 Grandezza del gruppo 4-8
 Luogo del corso Vasca di nuoto / bordo sopraelevato o blocchetto di partenza
 Sicurezza I bambini devono saper nuotare ed essere in grado di accedere al bordo di qualsiasi tipo di vasca

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Chiodo in avanti braccia in alto / coordinazione e postura del corpo

Indicazione

Gioco dei mulini a vento: se i bambini sono molto piccoli gli esercizi con 3 cerchi di braccia sono troppo difficili e occorre sostituire il dado con delle carte che indicano al bambino quale tuffo a chiodo deve effettuare. Questo gioco permette al bambino di automatizzare i movimenti delle braccia senza doverli correggere.

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	A secco: Gioco delle tigri e dei leoni : 2 squadre una contro l'altra : le tigri allineate da una parte in faccia ai leoni. Tutti sono seduti a gambe incrociate. Il monitore, a scelta, pronuncia «tigre» o «leone». La squadra scelta si alza, raggiunge velocemente la sua casa (tappeto) che la proteggerà dalla squadra avversaria. Ogni animale dell'altra squadra cerca di toccare il proprio avversario prima che raggiunga la sua casa. Ogni animale toccato fa guadagnare un punto alla squadra avversaria.		2 tappeti verdi che rappresentano la casa
5'	Idem da seduti con le gambe tese		

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10-12'	Tavola per scivolare: 2x ogni esercizio 1. ognuno scivola come vuole, ma ogni volta va a nascondersi sott'acqua 2. posizione seduta gambe tese (come I 2) 3. idem 2, ma tenersi come un soldato per andare a nascondersi sott'acqua		Tavola per scivolare (vedi informazioni)
12-15'	Gioco dei burattini : . il bambino ha il ruolo del burattino . il monitore è il burattinaio . eseguire ogni esercizio 2x. . per ogni esercizio il monitore spiega dov'è attaccato un filo immaginario . ogni volta che salta, il bambino immagina che il burattinaio tiri il (i) filo (i) indicato (i)	. i bambini saltano 2 a 2 . è un bambino che ha il ruolo del burattinaio 	Inizialmente, i tuffi a chiodo devono essere eseguiti su un suolo duro tipo : . bordo della vasca . blocchetto di partenza . un muro (<1m) . 1m piattaforma



12-15'	<p>Gioco dei «Mulini a vento» :</p> <p>Preparazione :</p> <p>Ogni bambino fa 3 tuffi a chiodo in avanti e 3 indietro :</p> <ol style="list-style-type: none">1. con 1 cerchio delle braccia 4. idem indietro.2. con 2 cerchi delle braccia 5. idem indietro.3. con 3 cerchi delle braccia 6. idem indietro. <p>Ogni tuffatore tira il dado per vedere che tipo di tuffo a chiodo dovrà eseguire: il numero di punti corrisponde al numero indicato sopra, rispettivamente al tipo di chiodo da eseguire. Il gioco finisce quando almeno un tuffatore ha tirato una volta ogni numero e ha dunque eseguito ogni tuffo a chiodo una volta.</p>	<ul style="list-style-type: none">. Un cerchio in un angolo come area in cui lanciare i dadi.. esercizi allineati su un bordo sopraelevato	Dado a 6 punti
--------	--	---	----------------

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	A bordo vasca, ogni bambino esegue una volta il suo tuffo a chiodo preferito in avanti e poi nuota liberamente in posizione ventrale un'andata e ritorno sulla lunghezza della piscina. Fa la stessa cosa, cominciando dal suo tuffo a chiodo indietro preferito.	Partenza allineata sulla larghezza della piscina. Ogni bambino che ha finito la sua prima andata/ritorno, si siede a gambe crociate a bordo vasca. Aspetta il segnale del monitore per fare il chiodo all'indietro.	