

G+S-Kids: Introduzione ai Tuffi - Lezione 2

Cadute: entrata in acqua con le mani

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 o dei tuffi / bordo sopraelevato o blocchetto di partenza / ev. trampolino

Sicurezza

I bambini devono essere in grado di nuotare e di raggiungere i bordi di qualsiasi tipo di vasca.

I bambini devono sempre poter essere osservati

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Primi tuffi (entrata con la testa) con adeguata postura del corpo.

Indicazione

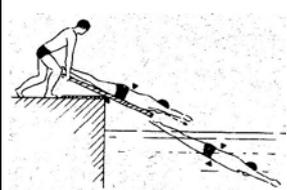
1. Gioco delle lettere: se i bambini non sanno ancora scrivere, le lettere possono essere sostituite con 4 gruppi di 6 disegni. Ogni gruppo ha un colore di fondo. Quando una squadra ha riunito 4 disegni dello stesso colore di fondo, la squadra ha vinto.

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
2'	Benvenuto, presentazione della lezione	Seduti in cerchio	
10-15'	<p>A secco: Gioco dei pesciolini (fazzoletto): i bambini sono seduti a gambe incrociate formando un cerchio. Un bambino corre o cammina all'esterno del cerchio e deposita il pesciolino che tiene in mano dietro uno dei bambini seduti.</p> <p>Il bambino seduto deve accorgersi e alzarsi per toccare l'altro bimbo il più velocemente possibile. Se questo bambino viene toccato, deve andare in mezzo al cerchio e mettersi in posizione di tuffo contando fino a 10. Può salvarsi sedendosi al posto dell'inseguitore. Ogni bambino che ha già avuto in mano il pesciolino, prende posto nel gruppo.</p>	<p>Organizzazione :</p> 	Uno o due pesciolini di plastica o altro materiale morbido
	Secondo giro = posizione carpiata		

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
15-20'	<p>A. Ogni bambino esegue 5 tuffi in avanti in posizione di freccia</p> <p>B. Tavoleta per scivolare : 2x ogni esercizio</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ognuno scivola come vuole sulla pancia, ma ogni volta va a nascondersi sott'acqua 2. ognuno scivola sulla pancia in posizione di freccia <p>C. In ginocchio su una tavoletta di nuoto: partendo in ginocchio sulla tavoletta, lasciarsi scivolare in acqua verso il fondo finché i piedi siano nascosti sott'acqua.</p> <p>D. In piedi: in posizione carpiata, piedi uniti e le mani già prese, il monitore tiene il bambino sui fianchi finché quest'ultimo tocchi l'acqua con le mani. A quel punto il monitore lascia il bambino scivolare in acqua come aveva fatto con la tavoletta per scivolare.</p> <p>E. Idem, ma il bambino esegue la caduta senza l'aiuto del monitore.</p>		<ul style="list-style-type: none"> . Tavoleta per scivolare (vedi informazioni) . tavolette di nuoto



12-15'	Gioco delle lettere: Uno alla volta i giocatori di 2 squadre fanno una caduta dalla stessa altezza (come in D). Se il bambino non molla le sue mani prima di toccare l'acqua, può estrarre una lettera dal sacchetto di plastica e portarla alla propria squadra. Man mano che la squadra riceve delle lettere, prova a formare una parola di almeno 3 lettere. La prima squadra che trova una parola ha vinto.	<ul style="list-style-type: none">. indicare il percorso preciso del tuffatore dalla partenza fino alla posa della lettera.. i due gruppi devono poter essere osservati dall'allenatore che decide se il tuffatore può estrarre una lettera dal sacchetto sollevando il pollice (sì) o abbassandolo (no). Osservazione : la decisione del monitore è inderogabile	<ul style="list-style-type: none">. Tutte le lettere dell'alfabeto.. Un sacchetto di plastica per nascondere le lettere.
--------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Sulla larghezza del trampolino ogni bambino fa un tuffo in avanti al rallentatore cercando di fare meno rumore e meno spruzzi possibili. Questa volta si tuffa il più profondamente possibile.	Il gruppo è allineato. La prima volta tutto il gruppo si tuffa contemporaneamente al segnale del monitore, la seconda volta un bambino dopo l'altro.	