

G+S-Kids: Introduzione ai Tuffi - Lezione 3

Tuffo: i primi tuffi con slancio

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 di tuffi

Sicurezza

Anche nel gioco è importante che i bambini si abituino a tuffarsi utilizzando le basi apprese per il rinforzo muscolare in modo da proteggere la schiena.



Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Primi tuffi (entrata con la testa) con slancio.

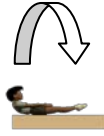
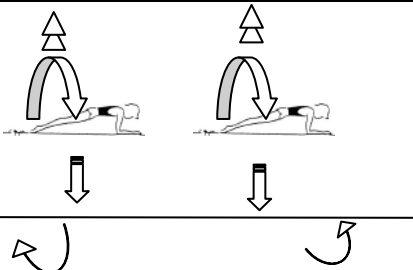
Gioco del delfino: rinforzo e tuffo con piccolo slancio.

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10-15'	A secco: ripresa del gioco delle tigri e dei leoni (vedi lezione 1), ma stavolta nelle posizioni che saranno utilizzate in acqua (vedi disegni)	1.  2. 	2 tappeti verdi che rappresentano la casa

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
15-20'	a. nella vasca bassa, ripetizione del salto del delfino, partenza con le braccia all'altezza delle orecchie prendendo le mani b. nella vasca dei tuffi: salto del delfino partendo dal bordo (con piccolo slancio) c. Ripetizione della caduta imparata durante la lezione precedente. d. unire b+c e. tuffarsi con un piccolo slancio scavalcando un oggetto (tubo o altro) f. tuffarsi passando sopra un compagno con un piccolo slancio		
12-15'	Gioco dei «Delfini»: 2 gruppi: 1 bambino di ogni gruppo si trova a bordo vasca in posizione isometrica addominale e gli altri bambini del gruppo si tuffano lanciandosi oltre il bimbo accovacciato, nuotano verso il bordo opposto della vasca e tornano a corsa. Non appena tutto il gruppo è tornato, il prossimo bambino assume la posizione isometrica e così via, finché tutti i bambini sono passati dalla posizione di rinforzo addominale. A questo punto l'intera squadra si siede a bordo vasca. La squadra i cui componenti riescono a sedersi per primi ha vinto. Stessa cosa per le altre posizioni (come nel gioco d' introduzione).		

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Sulla larghezza del trampolino, ogni bambino fa un tuffo in avanti con slancio, cercando di tuffarsi il più profondamente possibile. In seguito risale in superficie verso il bordo, fa una freccia sul dorso e nuota fino al lato opposto dove ricomincia con lo stesso esercizio.	Il gruppo è allineato e si tuffa contemporaneamente al segnale del monitor.	