

Lezione 1: Preparazione del salto mortale all'indietro (avanzati)

Questa lezione permette di eseguire la forma elementare del salto mortale all'indietro. Gli allievi sono in grado di eseguire uno slancio perfetto ed esercitano il movimento rotatorio per eseguire il mortale all'indietro, aiutati dai segnali acustici.

Condizioni quadro

Durata della lezione: 45 minuti

Età: 8-15 anni

Livello: avanzati

Livello di apprendimento: applicare

Obiettivi di apprendimento

- Lavorare sulle premesse del salto mortale all'indietro
- Forma elementare del salto mortale all'indietro dal trampolino di un metro

Descrizione degli esercizi

Gli esercizi di questa lezione e la loro descrizione sono disponibili su mobilesport.ch.

		Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Modulo riscaldamento	10'	Ginnastica dei piedi		Tappetini
		Burattino con varianti		Tappetini
		Tuffo in piedi all'indietro		Tappetini
		Esercizi di tensione		Tappetini
		Reazione/velocità: esercizi per allenare l'entrata in acqua		Tappetini
Modulo di base	15'	Tuffo in piedi in avanti teso dal bordo senza slancio e senza oscillazione delle braccia		
		Tuffo in piedi in avanti teso dal bordo senza slancio e con oscillazione delle braccia		
		Tuffo in piedi in avanti teso dal trampolino di un metro senza slancio e senza oscillazione delle braccia		Trampolino di un metro
		Tuffo in piedi all'indietro teso dal trampolino di un metro senza oscillazione delle braccia		Trampolino di un metro
		Tuffo in piedi all'indietro in posizione raccolta dal trampolino di un metro senza oscillazione delle braccia		Trampolino di un metro
		Caduta/Tuffo all'indietro con il corpo teso		Trampolino di un metro
Modulo tuffi	20'	Ruotare all'indietro da seduti dal trampolino di un metro, rimanere in posizione raccolta fino al momento in cui si entra in acqua		Tappetini, trampolino di un metro
		Ruotare all'indietro dalla posizione accovacciata dal trampolino di un metro, entrare in acqua col corpo teso. In un primo tempo tendere il corpo al segnale del monitore, poi eseguire l'esercizio da soli		Trampolino di un metro
		Forma elementare del mortale all'indietro senza movimento di slancio, braccia tese sopra la testa. Aiutare con segnali acustici: lasciarsi cadere leggermente all'indietro, slancio, posizione raccolta, tendere il corpo. In seguito senza segnali acustici		Trampolino di un metro