

# Lezione

## Posizione dorsale

Questa lezione è pensata per migliorare la tecnica del crawl sul dorso. Dopo un'introduzione ludica, i bambini si esercitano per migliorare il dorso.

### Condizioni quadro

- Durata: 30 minuti
- Livello di capacità: 2° anno di scolarizzazione
- Età: 5-7 anni
- Dimensione del gruppo: 7-9 bambini, da 10 bambini 2 docenti
- Luogo: vasca non-nuotatori
- Sicurezza: adattare la profondità dell'acqua ai bambini. Mantenere tutti i partecipanti nel campo visivo, i bambini possono muoversi in modo molto insicuro nell'acqua.

### Obiettivo d'apprendimento

- Sul dorso: galleggiare, propulsione, respirazione

		Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Parte principale	Introduzione	5' <b>Pesca agli anelli</b> Formare 2-3 gruppi e distribuire tutti gli anelli in acqua. Ogni gruppo ha il suo centro di raccolta. Al segnale del docente, tutti i bambini entrano in acqua. È possibile raccogliere un solo anello per volta. Riportare l'anello nel centro di raccolta della propria squadra. Continuare finché tutti gli anelli sono pescati. Ogni gruppo conta gli anelli: vince chi ne ha di più.		Anelli
		20' <b>Galleggiare</b> <b>Ninfea:</b> restare per 8-10 secondi tranquilli in posizione orizzontale sulla schiena. Lo sguardo è rivolto verso il soffitto (testa sul «cuscino»), le braccia e le gambe sono distese. <b>Aeroplano:</b> restare per 8-10 secondi tranquilli in posizione orizzontale sul ventre. La testa è in acqua, lo sguardo verso il fondo trattenere il respiro.		
		<b>Crawl sul dorso</b> <b>Realizzazione:</b> far circolare le braccia tese indietro in alternanza senza pausa (180° tra un braccio e l'altro). Prima eseguire il movimento sul posto e poi spostandosi indietro. Chi ce la fa anche nuotando? Aggiungere anche battuta di gambe e respirazione.		
		<b>Respirazione</b> Scivolare in posizione ventrale, espirare finché il corpo va a fondo. Almeno per 10 secondi.		
Ritorno alla calma	5' <b>Tuffo a testa dalla posizione seduta</b> Seduti sul bordo della piscina, stendere le braccia sopra la testa. Inclinarsi sempre più in avanti con il torso. Non appena le mani toccano l'acqua, spingersi dal bordo con i piedi.	Acqua abbastanza profonda.		