

Allenamento

Nuoto

Durante questo allenamento, i bambini imparano a spostarsi all'interno di un campo da gioco senza scontrarsi con i compagni. Si tuffano, nuotano e giocano in gruppo.

Condizioni quadro

- Durata: 45 minuti
- Età: 5-10 anni
- Livello di capacità: principianti, avanzati (esperti)

Obiettivi di apprendimento

- Andare sott'acqua, respirazione
- Spirito di squadra, competere

Osservazioni

- Il nuoto è una disciplina sportiva di sicurezza. Devono quindi essere osservate determinate misure di sicurezza. Prima di tutto vale la regola che i bambini devono sempre essere tenuti d'occhio. I bambini principianti devono sempre essere in contatto fisico con il fondo o il bordo della piscina o con un monitore. Inoltre Swiss Swimming consiglia ai monitori di svolgere [una formazione di base della SSS \(brevetto base pool\)](#) e il [certificato di rianimazione BLS/AED](#)
- Swiss Swimming propone un numero massimo di bambini in base alla categoria d'età:
 - max 10 bambini di 5-8 anni
 - max 12 bambini di 9-10 anni

		Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Introduzione	5'	Cattura il pesce 2-4 pescatori ricevono ognuno un tubo di gomma e lo tengono per le estremità con le mani, come per formare una rete da pesca. I pescatori possono catturare un compagno passandogli la rete attorno al collo. Il bambino catturato diventa a sua volta pescatore.	Vasca per principianti, 10x10m	Tubi di gomma
	30'	Le perle di Atlantide Pescare le perle I bambini sono dei pirati. Devono andare sott'acqua a pescare delle perle (anelli) che fanno parte di un tesoro sommerso (sul fondo della piscina) e riportarle sulla loro nave (tavoletta), situata sulla riva opposta. Il pirata può trasportare solo una perla per giro. È lui stesso che stabilisce il proprio ritmo e il numero di giri che vuole fare. Quando sono state raccolte tutte le perle e le navi sono state riempite, i bambini possono giocare con il tesoro raccolto e inventare nuove forme di gioco. Staffetta per le perle I pirati formano piccole squadre e raccolgono assieme delle perle dallo scrigno, che si trova sul lato opposto della vasca. In ogni squadra diversi pirati corrono/nuotano e vanno a cercare delle perle contemporaneamente. Ogni pirata può trasportare solo una perla per giro. Le perle raccolte vanno messe nel tesoro della squadra (cerchio). Quale squadra ne raccoglie di più? «Attenzione al gabbiano!» Un bambino fa il gabbiano e «vola» (= nuota) in mezzo ai pirati che raccolgono il loro tesoro. Se tocca un compagno, quest'ultimo deve ritornare al punto di partenza, abbandonando la perla che aveva nelle mani. Varianti <ul style="list-style-type: none"> • Sostituire il materiale da raccogliere (e la storiella). • Raccogliere immagini di animali e ritornando verso il tesoro imitarne il movimento. • Raccogliere pezzi di un puzzle e alla fine comporlo. 	Vasca per principianti (per gli avanzati possibile anche in piscina), 10x10m Attenzione: ai più piccoli si consiglia di distribuire gli oggetti in un perimetro più vasto per evitare gli scontri.	Diverso materiale (anelli, tavolette, pull-boy, palloni che affondano, ecc.), grandi cerchi (per nave/deposito), eventualmente segni distintivi per i «gabbiani», puzzle e figure di animali (metallo)
Parte principale				

Osservazioni (seguito)

- I contenuti di questo allenamento provengono dal fascicolo «[Sport per i bambini G+S – Giocare](#)» e sono stati adattati alle particolarità del nuoto per bambini. Il volume contiene altre idee da sfruttare per questa disciplina e anche il sito mobilesport.ch alle rubriche «[Nuoto](#)» e «[Sport per i bambini G+S – Giocare](#)» ne presenta delle altre.
- In collaborazione con Swiss Olympic e «cool and clean», Swiss Swimming ha compilato una raccolta di giochi intitolata «[Kids Game Set](#)». Questo set è concepito per aiutare a organizzare lezioni variate e adatte a bambini di età compresa tra 4 e 14 anni. Il «Kids Game Set» contiene giochi e gare per singoli, coppie e squadre, che trasmettono, tra le altre cose, valori come un comportamento leale e rispettoso in seno al gruppo.

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Ritorno alla calma	5' Vacanze in spiaggia I bambini si muovono liberamente in acqua. Ai seguenti comandi eseguono un compito preciso: <ul style="list-style-type: none"> • Acqua! Nuotare velocemente o raggiungere un luogo prestabilito (eventualmente contrassegnarlo) • Sole! Stare a galla sulla schiena. • Sabbia! Camminare sul posto nell'acqua. • Tempesta! Immergersi. 	Vasca per principianti (per gli avanzati possibile anche in piscina), 10×10m	Tavoletta o altro oggetto per demarcazione
	5' Caverna incantata I bambini nuotano nel mare. Il mago può incantare i bambini con la sua bacchetta magica (tubo di gomma corto). I bambini incantati sono liberati quando un compagno si immerge e attraversa la caverna (gambe divaricate). Il gioco finisce quando tutti sono incantati o dopo due minuti. Successivamente vengono designati nuovi maghi.	Vasca per principianti, 10×10m	Eventualmente nastro per distinguere il cacciatore

Autrice: Sara Fünfgeld, responsabile Sport per i bambini, Swiss Swimming