

Es. pratica per bambini - Falzetti G. - CONI - Camerino 12/7/14

- **Il tuffo volante:** i bambini in fila sul bordo con le dita dei piedi ben aggrappate al bordo si lanciano tutti insieme verso la corsia al fine di arrivare a toccarla con il solo slancio dal bordo, successivo ritorno senza nessun particolare stile, uscita dal bordo e ripetizione del tuffo a oltranza. Esercizio utile per superare l'impatto della temperatura acquatica, per il miglioramento del salto sfruttando la lunghezza della corsia, per sviluppare la velocità imprimendo un ritmo serrato alle ripetizioni dell'esercizio. Può essere eseguito mediante l'ausilio del tondoludo come cavallo, proponendo il salto dei cavalli con lo stesso slancio in modo da arrivare a toccare la corsia con il tondoludo, variante questa utile per quei bambini che presentano qualche difficoltà di galleggiamento.

- **I ninja:** i bambini aggrappati sulla corsia si muovono lungo la stessa riproponendo il movimento che si fa a secco per la salita della pertica o meglio ancora della fune (cioè con il solo uso delle braccia). Si può fare lateralmente con il capo fuori dall'acqua, oppure sotto la corsia e quindi con il capo immerso, oppure a cavallo sulla corsia (che con il peso dei bambini si affonderà), oppure girando intorno alla corsia. Esercizio di notevole importanza per lo schema motorio dell'arrampicamento di difficile esecuzione in ambito terrestre nei bambini più piccoli. Può essere utilizzato come prosecuzione del tuffo volante.

- **I koala:** i bambini sul bordo, a coppie un bambino sta attaccato al bordo con le mani e con i piedi in appoggio sulla parete (similmente ad un ragno) mentre l'altro si aggrappa alle spalle del primo tipo koala con i piedi in movimento. Il primo bambino si sposta come un ragno per il bordo e trascina a spasso il secondo che ha sulle spalle. Si procede poi al cambio con il koala che scorre verso il basso in immersione sul corpo del primo bambino e passandogli sotto le gambe riemerge sulla parete, si attacca al bordo e si procede allo scambio dei ruoli.

- **Il pescatore:** l'istruttore tiene un tondoludo per ogni mano e i tondoludi fingeranno da canne da pesca per pescare i bambini-pesciolini che in sospensione al centro della corsia dovranno slanciarsi per prendere il tondoludo ciondolante su di essi che prenderanno come trofeo una volta catturato. In quel momento l'istruttore prende un altro tondoludo e il gioco continua finché tutti i bambini non avranno il proprio trofeo. I bambini con difficoltà di galleggiamento potranno fare lo stesso gioco stando a cavallino del tondoludo.

- **Lo zoo della piscina:** ponendo i bambini a cavallo del tondoludo si possono fare spostamenti in avanti (cavalluccio marino), indietro (gamberetto), lateralmente nelle due direzioni (granchietto a destra e granchietto a sinistra), in rotazione sul posto (medusa). In questo modo i bambini attivano la senso percezione delle mani che devono modificare il loro appoggio in base alla direzione. Inoltre, si possono fare combinazioni dei vari animali andando nella stessa direzione, oppure cambiando direzione con lo stesso esercizio, oppure cambiando direzione mantenendo la frontalità della posizione. In questo modo si dà un senso ritmico alle varie proposte. Gli stessi spostamenti possono essere proposti mettendo il tubo come un'altalena, oppure mettendo i bambini in piedi sul tubo, queste modifiche richiedono uno spiccato senso di equilibrio e anche il solo proporre e provarle agiscono in questo senso. Questa serie di giochi può essere proposta subito dopo il gioco del pesciolino, gioco in cui i bambini si appropriano del tondoludo.

- **Piscinodromo:** si può utilizzare la piscina come posto per fare corse di cavalli (o gamberi o altalene ecc.) utilizzando regole precise o senza alcun tipo di regole, oppure facendo fare ai ragazzi dei trenini che durante la gara non si dovranno staccare, pena la squalifica, o ancora facendo dei lavori in opposizione per vedere chi spinge o tira più forte (in questo caso i bambini saranno in due schiena contro schiena sullo stesso tondoludo). Si possono poi fare le corse delle canoe facendo passare un tondoludo sotto l'ascella e il poplite, mentre un altro tondoludo contro lateralmente, si fanno poi fare delle prove di equilibrio in circuito, fino a fare poi la corsa delle canoe nelle diverse direzioni, oppure ponendo degli ostacoli in piscina da superare; questo gioco può essere fatto dopo il gioco del pescatore con i bambini che hanno già un tondoludo come cavallo, in seguito alla cattura del tondoludo da parte di ogni bambino ne avranno quindi due a testa.

- **Escursione in grotta:** si pongono i bambini uno dietro l'altro lungo la corsia a coprire una breve distanza con il tondoludo usato come cavallo e in sospensione sul posto con le gambe divaricate. Il bambino che si trova all'inizio della fila si immerge e passa sotto i compagni fino al superamento dell'ultimo e si pone in coda con un tondoludo fornito dall'istruttore. Parte poi il primo della fila e si prosegue ad oltranza finché tutti i bambini hanno fatto almeno un passaggio sotto gli altri.

- **Tututubiamo:** si propone ai bambini di inventare un modo alternativo di usare il tondoludo, proponendo poi esempi come il cagnolino con i baffi (mento appoggiato sul tondoludo e spostamento a cagnolino in modo tale da far sollevare il tondoludo come fossero dei baffi), il siluro alato (scivolamento dorsale o ventrale con il tubo dietro la schiena o sotto la pancia), il riposo della mucca (dorso con il tondoludo dietro il collo ottenendo un sollevamento delle code del tondoludo dall'acqua mediante la corretta posizione del dorso), il cagnolino ingessato (tondoludo tenuto sotto il collo dei piedi in posizione ventrale e spostamento a cagnolino con gambe tese), ecc.

- **Giochi con tavolette:** i bambini più grandi e con un discreto controllo acquatico, oppure nei casi in cui non ci sono ausili didattici come i tondoludi, si possono usare le tavolette. Ad esempio quasi tutti gli esercizi visti con i tondoludi possono essere riproposti con le tavolette, facendo sedere i bambini sulle tavolette, oppure mantenendo le tavolette immerse in acqua con i piedi in equilibrio verticale, oppure facendo dei lavori in opposizione, o lavori di gruppo intrecciando le braccia sulle tavolette dei compagni vicini, ecc.

- **Corsa delle lettighe:** si crea con un connettore e tre tondoludi una struttura assomigliante ad una lettiga con due cavalli, ponendo un tondoludo a cerchio tramite il connettore e inserendo gli altri due tondoludi nei fori del connettore. In questo modo due bambini fungeranno da cavalli ed il terzo bambino all'interno della lettiga sarà il conduttore (questo bambino viene posto all'interno del cerchio creato con il tondoludo) che con una frusta (tondoludo libero) stimolerà i cavalli.

- **Lo specchio:** utilizzando la stessa struttura della lettiga, si orientano i tondoludi che fungevano da cavalli in direzioni opposte e si sistema il tondoludo-cerchio verso l'alto. Si pongono i bambini uno di fronte all'altro e con una bicicletta in avanti dell'uno e indietro dell'altro i due bambini si passano attraverso il cerchio una palla.

- **Motoschifo:** si pone un tondoludo con le due code nei fori centrali del connettore e si fa entrare il bambino nel perimetro passando le braccia sopra il tondoludo ed inserendo le mani sui fori laterali del connettore come fosse un manubrio. Si possono fare quindi corse, moto scontri, impennate (cioè

si passa dalla posizione prona a quella supina sollevando il connettore dall'acqua verso l'alto e il dietro).

- **I cavalieri:** il meccanismo del gioco è simile a quello del fazzoletto. Si costruiscono delle spade con dei mezzi tondoludi e dei connettori, poi si consegnano ai bambini insieme ai tondoludi sani da adottare come cavalli. Si predispongono due squadre che si fronteggiano con partenza dalla propria torre (connettore o birillo o due tavolette appoggiate l'una all'altra) che deve essere abbattuta dalla squadra avversaria.

- **Battello:** necessario il tappetone, si pongono tre bambini sul bordo corto appoggiati sul ventre che fungeranno con la battuta di piedi da motore, poi si pongono due bambini sul bordo lungo del tappetone che eseguiranno remate con l'arto superiore libero dal bordo del tappetone, ed un terzo bambino al centro del tappetone che fungerà da pilota. Si fa fare un giro al battello e poi si mischiano i bambini in modo tale che ognuno faccia i due bordi lunghi del tappetone (ripetere sempre esercizi che richiedono l'uso di una sola parte del corpo da entrambi i lati) e la battuta di gambe.

- **Esempio di Circuito:** partenza con palla e qualsiasi stile, arrivo al tappetone che si trova trasversalmente alla corsia, il bambino si ferma e tira la palla verso il tondoludo a cerchio che si trova oltre il tappetone cercando di fare canestro nel cerchio galleggiante sull'acqua, sale sul tappetone, fa un tuffo a pennello nel cerchio aggrappando la palla come fosse una parata e contrastando quindi la spinta dell'acqua, butta fuori la palla alla sua emersione e ritorna indietro mediante ninja.

- **Pallacorda:** si creano due squadre e si distribuiscono tra due corsie dando ad ogni bambino una palla. Lo scopo del gioco è far confluire tutte le palle in una corsia. Considerare diversi fattori per determinare gli spazi d'azione (ovvero il campo di gioco) e se si è in acqua alta dare un tondoludo per ogni bambino per sostenimento.

- **Tuffi:** oltre ai tipici tuffi dal bordo, si possono eseguire numerosissime variazioni come il tuffo con l'altalena (bambino seduto sul tondoludo che deve mantenere l'equilibrio ed uscire ad altalena dopo il tuffo), salto della corda (bambino che impugna il tondoludo alle due code formando un arco sopra il capo, si butta in acqua facendolo passare sotto i piedi e gettandolo oltre il bordo dietro di se fuori dall'acqua, facendo fare al tondoludo un giro di 270 gradi), tuffo col botto (partenza come il salto della corda ma invece di buttare il tondoludo dietro passando sotto i piedi, il bambino dà un colpo col tondoludo in acqua facendo il tipico botto), tuffo sulla poltrona (mantenendo il tondoludo dietro la schiena e sotto le ascelle il bambino si lascia cadere in acqua verso dietro come volersi buttare in poltrona, attenzione alla tendenza di buttarsi verso il bordo con il rischio di trauma della mandibola), tuffo della mummia (variante del tuffo sulla poltrona senza tondoludo ma mantenendo la posizione della mummia durante la caduta all'indietro), tuffo del surf (il bambino salta su una tavoletta posta in acqua di fronte a lui e cerca di affondarla mantenendo l'equilibrio, attenzione ad eventuali sbilanciamenti con rischio di trauma alla nuca), tuffo della botte (bambini in fila sul bordo con piedi in appoggio, arti inferiori racchiusi al petto, fronte appoggiata sulle ginocchia, arti superiori che abbracciano gli inferiori, ci si lascia cadere in acqua e si attende l'emersione mantenendo la posizione della botte), tuffo capriola (stessa partenza della botte ma si esegue una capriola in acqua), capriola in avanti, indietro e tuffi con l'ausilio del tappetone.