Opuscolo per il monitore giovanile

SLRG SSS

REGIONE SUD

SSS Regione Sud - I edizione - anno 2005

Indice

1. Scopo dell'opuscolo

2. Valutazioni e considerazioni iniziali
   2.1 Da sapere
      2.1.1. - Le modalità d'assimilazione dell'apprendimento
      2.1.2 - Il monitore
      2.1.3 - Principi di metodologia
      2.1.4 - Struttura della lezione
      2.1.5 - La spiegazione
      2.1.6 - La dimostrazione
      2.1.7 - La correzione
3. Il Gioco
   3.1. Introduzione
   3.2. Ricorda

4. Tipi di gioco

5. Giochi nel mondo del salvataggio:
   5.1 Giochi in acqua
      5.1.1 - Premessa
   5.2 Giochi fuori dell'acqua
   5.3 Giochi legati alle regole per il bagnante

6. Le sei regole
   6.1 Le 6 regole per il bagnante
   6.2 Le 6 regole per i fiumi
   6.3 Le 6 regole per il ghiaccio

7. Salvataggio giovanile
   7.1 Attività in acqua
   7.2 Attività fuori dall'acqua

8. Attività in aula

9. Esempio di formulario per l'iscrizione al corso giovanile

10. Esempio di formulario per un annuncio di un corso giovanile

11. Fonti

1. Scopo dell’opuscolo

Attraverso questo opuscolo vogliamo aiutare tutti i monitori che intraprendono un’attività con i giovani. Le diverse esperienze raccolte nei corsi hanno permesso di trarre degli spunti, con i quali arricchire e migliorare i corsi giovanili.
Questi corsi avvicinano i giovani al mondo del “salvataggio” attraverso il gioco.
Come tutte le raccolte, non deve essere una Bibbia e presa alla lettera, ma serve come un “fil rouge”, da applicare laddove manca l’esperienza, la fantasia ecc.
Questa raccolta sarà soggetta sicuramente a continue variazioni.
Tutti coloro che ritengono di avere un’esperienza interessante da riportare in questo opuscolo, sono i benvenuti.

Un grazie a tutti coloro che, in un modo o nell’altro, hanno collaborato, alla raccolta dei testi per poter allestire questo opuscolo.

A nome della SSS Regione Sud mi complimento e ringrazio coloro che hanno scelto di dedicare il proprio tempo libero ai giovani.

Grazie

Il presidente

Boris Donda

Il Responsabile
Del settore Giovanile

Giampaolo Pedretti

2. Valutazioni e considerazioni Iniziali

Un monitore, prima di intraprendere qualsiasi attività, dovrebbe tener presente i seguenti punti:

- Età degli allievi
- Numero degli allievi
- Capacità natatorie degli allievi
- Durata del corso
- Eventuali problemi fisici (handicap) o psicologia degli allievi
- Obiettivi
- Metodi
- Sicurezza

Oltre a questo vanno considerati:

- Infrastruttura a disposizione
- Materiali e mezzi
- Monitori a disposizione

Dopo aver preso in considerazione tutti i punti citati sopra e valutato la fattibilità, si può procedere all'organizzazione del proprio corso giovanile.
Una cosa importante del corso é che non deve essere monotono, bisogna cioè porre la necessaria attenzione nel variare le diverse lezioni.
Il divertimento deve essere in ogni caso la base di tutto il corso.
Prevedere un'adeguata alternanza tra lezioni in acqua e lezioni a secco.

2.1. Alcuni fondamenti teorici

2.1.1. Le modalità d'assimilazione dell'apprendimento

Il **10%** di quello che si legge

Il **20%** di quello che si sente

Il **30%** di quello che si vede

Il **70%** di quello che si vede e si sente

L'**80%** di quello che si è detto

Il **90%** di quello che si ha personalmente realizzato

Viene assimilato durante la lezione

Possiamo quindi dedurre che una chiara rappresentazione mentale ed una buona dimostrazione sono alla base del successo di qualsiasi corso.

2.1.2. Il monitore

Un buon monitore possiede

- motivazione
- organizzazione
- capacità tecniche

inoltre deve

- essere ben accettato dagli allievi
- saper motivare
- saper accettare e rispettare gli altri

2.1.3 Principi di metodologia

Nelle sue spiegazioni il monitore deve procedere secondo un ordine logico, in particolare deve procedere

- dai concetti conosciuti verso quelli sconosciuti
- dal facile al difficile
- dai movimenti parziali alla forma complessa

2.1.4 Struttura della lezione

Una buona lezione si compone delle parti seguenti

INTRODUZIONE 15/25 %

1. Benvenuto, avvisi ed eventuali direttive igieniche
2. Riscaldamento generale e predisposizione psichica
3. Messa in moto specifica alla disciplina/gioco

PARTE PRINCIPALE 50/70 %

1. Tecnica: elementi da ripetere, elementi nuovi da imparare
2. Condizione fisica

CONCLUSIONE 15/25 %

1. Ritorno alla calma
2. Feed-back
3. Saluto e doccia

2.1.5 La spiegazione

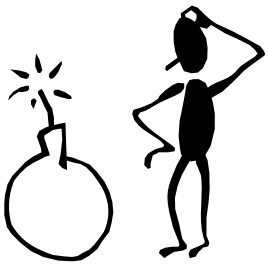
Spiegare il meno possibile.
Limitare al necessario usando parole semplici.
Adattare la tua spiegazione all'età ed al livello dei tuoi allievi.
Dimostrare nel possibile.

2.1.6 La dimostrazione

MOVIMENTI TECNICI CORRETTI

- Frequenti ripetizioni
- Dimostrare anche gli errori
- Tutti devono poter vedere bene

2.1.7 La correzione



cercare la causa dell’errore, descriverne le conseguenze quando ciò può essere utile

- Avere molta pazienza
- Correggere un solo errore alla volta
- incoraggiare ad evolvere.

3 IL Gioco

3.1 Introduzione

Giocando, i bambini fanno esperienze che servono alla crescita fisica e psichica: esplorano, imparano, esprimono, socializzano, comunicano, risolvono problemi, si mettono alla prova, si sentono liberi. Giocare significa creare un mondo immaginario nel quale loro sono i maestri ma anche disporre di uno spazio mentale che consente alle cose di accadere. Ecco perchè i bambini troppo ansiosi o quelli che trascorrono troppe ore davanti alla tv possono avere difficoltà a giocare in modo originale: i primi sono troppo

insicuri per esplorare il mondo a modo loro, i secondi hanno già tutto lo spazio mentale occupato. Questo non significa che i bambini non debbano mai annoiarsi o avere delle pause. Nelle pause si riflette, si osserva, si lascia vagare il pensiero, si hanno delle idee o più semplicemente ci si riposa. Un bambino che sta bene, che non è in preda all'ansia o al dolore, che sa di essere amato, non ha bisogno di essere continuamente intrattenuto: può, anzi, permettersi di annoiarsi, di non preoccuparsi di ricevere continue attenzioni. Tenere presenti questi «ingredienti» è utile, ma è anche importante sentirsi a proprio agio con i bambini, stare bene insieme. Se gli adulti sono contenti anche i bambini lo sono, quasi sempre.

Il gioco in acqua

Il gioco fa vincere le paure, consente di creare, di sperimentare nuovi movimenti, di scoprire, di inventare, di liberare cariche emotive, di esprimersi con il proprio corpo, di simulare situazioni pericolose senza compromettere la propria incolumità. Il gioco consente di

sviluppare automatismi che condurranno da grande ad avere riflessi rapidi e pronti.

Entrare in acqua, immergere il viso, tuffarsi, può generare nel bambino sensazioni nuove e forti, ma la trasformazione della paura in divertimento, del rifiuto in entusiasmo, lo renderà forte e consapevole di sé.

3.2 Ricorda:

Gli allievi hanno una voglia innata di movimento e trovano sempre nuove attività o sfide per mettere alla prova le loro doti.
Richiedono novità e vogliono apprendere cose nuove.

Sono però tutti diversi.
Ogni allievo ha il suo carattere ed uno stato d'animo a volte sconosciuto.
Il monitore deve sapersi adattare come deve poter adattare le regole del suo gioco.

4 Tipi di Gioco

Si evidenziano principalmente due tipi di giochi:
i giochi nell'acqua e i giochi fuori dell'acqua.

In entrambi i casi lo scopo è di avvicinare e far scoprire al giovane tutte quelle regole che circondano il mondo dell'acqua. Non tutti i giovani si trovano a loro agio nell'acqua, per questo spetta al monitore di facilitare l'avvicinarsi del giovane all'acqua nella maniera più semplice e naturale possibile.

5 Gioco nel mondo del Salvataggio

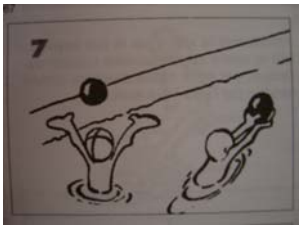
5.1. Giochi in acqua:

5.1.1 Premesse:

Le attività proposte sono indirizzate a ragazzi con discrete nozioni di nuoto. Sono in grado di nuotare almeno per 50/100 metri senza fermarsi almeno in uno stile definito

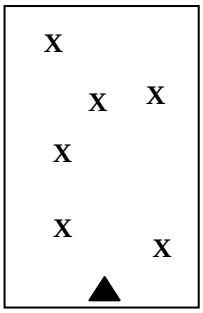
1) **Staffetta in acqua**
   Si formano tre o quattro squadre d'allievi. Si dispongono ognuna dietro ad un blocchetto della piscina. Al via il primo concorrente d'ogni squadra si tuffa, nuota fino al lato opposto della piscina, prende un oggetto e lo riporta al punto di partenza. Parte il secondo e ripete la stessa cosa. Poi il terzo e così via.
   Vince la squadra che per prima ha terminato di riportare tutti gli oggetti.

2) **Passarsi degli oggetti**
Formare due file in acqua. Stile pallanuoto, passarsi una palla (o un oggetto leggero) in andata e poi ritorno. Sostituire gli oggetti con altri più pesanti e continuare il gioco.



3) **La Pallavolo**
Gli allievi si passano uno o più palloncini cercando di non farli cadere nell'acqua

Disposizione ragazzi



4) **Staffetta con prese di trasporto**
Si formano due gruppi ad un bordo della piscina, da quello corto se possibile, e un elemento d'ogni squadra si mette dalla parte opposta. I primi che entrano in acqua tirano un compagno fino all'altro lato e poi si fermano, mentre chi si è fatto tirare prende il compagno che si era messo dalla parte opposta e lo riporta alla partenza.
In sostanza, chi si fa tirare, prende un compagno nuovo da trasportare e poi si riposa.

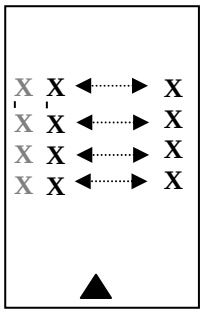
5) **Nuoto vestito**
Formare due o tre squadre con gli allievi vestiti. Il gioco consiste nel nuotare una vasca con i vestiti, toglierseli in acqua e tornare.

6) **Gioco delle coppie**
Gli allievi si dispongono in ordine sparso nella piscina; due di loro sono i cacciatori.
Il loro compito è di prendere gli altri. Chi è preso deve restare fermo con le braccia e le gambe allargate. Per liberarlo, i suoi compagni devono immergersi e passare sotto le sue gambe. Il gioco finisce se tutti sono presi.
VARIANTE A SECCO: Lo stesso gioco è possibile anche in un prato o in palestra.

7) **Il Gioco del tedoforo**

Trasportare con una mano un fiammifero spento da un lato all'altro della vasca cercando di non bagnarlo: consegnarlo al compagno di squadra, il quale a sua volta ripete lo stesso tragitto. Vince il gruppo che, oltre ad arrivare per primo, avrà il fiammifero asciutto (fare prova di accensione)

Disposizione ragazzi



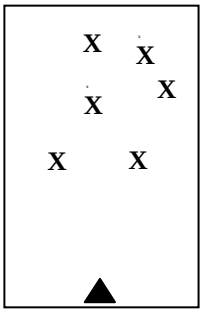
Legenda:

percorso
Allievo
compagno
Monitore

8) **Il dado gigante**

Ad ogni allievo viene associato un numero.L'insegnante lancia un dado nell'acqua e l'allievo corrispondente al numero che esce, corre verso il bordo della vasca prima che venga preso dai compagni

Disposizione ragazzi

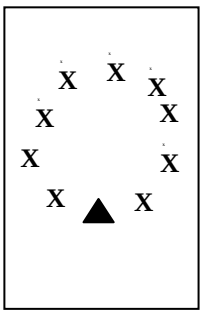


Legenda:

percorso
Allievo
Monitore

9) **L'ombrello**

Tutti gli allievi vengono numerati. L'insegnante chiama un numero e l'allievo Corrispondente viene schizzato da tutti gli altri per 5 secondi. E' possibile Utilizzare una tavoletta come ombrello per ripararsi.



Legenda:

Allievo
Monitore

Giochi sott'acqua

1) Avvita bulloni

Mettere un pezzo di metallo con dei fori filettati sul fondo della piscina. L'allievo deve immergersi con una vite in mano e cercare di avvitarla (naturalmente ad una profondità facilmente raggiungibile dagli allievi).
Si può aumentare la difficoltà chiedendo agli allievi di avvitare e svitare la vite con una sola immersione. Se possibile stesso esercizio posizionando la piastra ad una profondità maggiore

2) Slalom subacqueo

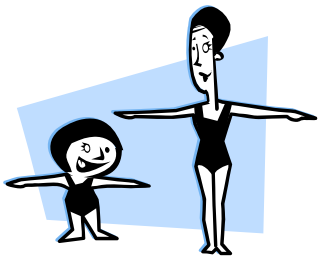
Posizionare degli ostacoli sul fondo della piscina. Far eseguire il percorso con il tuffo o partendo in acqua. Come variante si può mettere, in alcuni punti, degli anelli o dei piattelli da ripescare.

3) Ricerca di un oggetto

Depositare sul fondo un oggetto piccolo senza che l'allievo lo veda.
Ricerca e recupero dell'oggetto eseguendo l'esercizio dell'ochetta.

4) Gioco dello specchio

Il gioco eseguito a coppie,ed immersi
Uno a turno deve copiare, appunto come se fosse uno specchio, i movimenti fatti sott'acqua dal compagno.



5) **Superare degli oggetti galleggianti**
Percorrere un breve tratto passando con il capo sotto a degli ostacoli galleggianti.

5.2 Giochi fuori dall'acqua

1) **Regole del bagnante**
Distribuire le figure inerenti le 6 regole (bagnante, fiumi o ghiaccio) senza le spiegazioni. Consegnare in un secondo tempo le spiegazioni: gli allievi dovranno abbinare correttamente le spiegazioni con le figure.
VARIANTE: Stesso gioco, ma tipo puzzle… Prima costruzione delle figure poi ricerca del testo

2) **Lancio del cubo**

Esercitarsi nel lancio di precisione del cubo prendendo per esempio un cerchio come centro, messo a debita distanza.

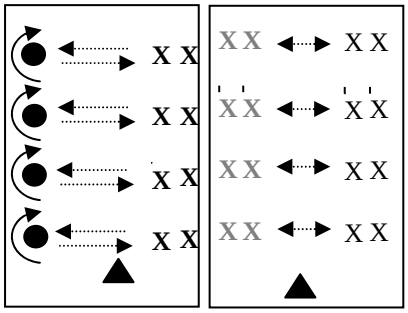
3) **Gioco delle coppie**
Gli allievi dovrebbero essere in numero dispari.

Tutti gli allievi si devono disporre in ordine sparso nel prato, tenendosi per mano e formando delle coppie. L'allievo che resta da solo, comincia a correre afferrando per mano il compagno di una coppia. L'allievo della coppia situato dalla parte opposta, deve staccarsi e correre a dare la mano ad un compagno di un'altra coppia.

4) Gioco dei nastri

Tutti gli allievi si sparpagliano nel prato tranne tre. Questi ultimi sono i gatti mentre gli altri i topi. Ogni topo" riceve un nastro che deve infilarsi nel costume a mo' di coda ed i "gatti" devono cercare di prendere e staccare il nastro. Il gioco finisce, quando tutti i "topi" sono rimasti senza coda.

5) Staffetta fuori dell'acqua



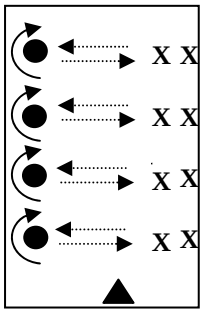
Staffetta 1 staffetta 2

Legenda:

percorso
X Allievo
X compagno
▲ Monitore

Creare due o più gruppi a dipendenza del numero degli allievi.
Disporre i ragazzi su una linea di partenza e mostrare loro il punto di tocco per il ritorno.
Al via il primo di ogni gruppo deve correre fino al punto stabilito, aggirare il punto concordato e poi correre verso il proprio gruppo. Toccare con la mano il compagno che attende sulla linea di partenza. Vince il gruppo nel quale tutti gli allievi hanno svolto la loro gara e terminano con l'ultimo concorrente per primi.
Variante Staffetta 1: Nel punto di ritorno è possibile mettere degli oggetti (in numero uguale ai concorrenti) i quali devono essere riportati al punto di partenza.
Variante staffetta 2: il ritorno viene svolto da un altro compagno

6) Trasporto di un uovo in un cucchiaio;

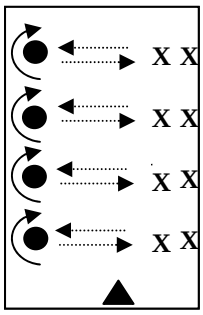


Legenda:

percorso
X Allievo
X compagno
▲ Monitore

Procedere come nella descrizione della staffetta fuori dall'acqua (punto 5, variante nr 1).
Eseguire il percorso con un cucchiaio in mano nel quale viene riposto un uovo sodo.
Variante: Tenere il cucchiaio con la bocca

7) Trasporto di un secchio in testa senza rovesciarlo

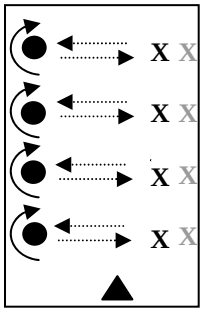


Legenda:

percorso
X Allievo
X compagno
Monitore

Procedere come nella descrizione della staffetta fuori dall'acqua (punto 5, variante nr1).
Eseguire il percorso con un secchiello (max. 1 litro) sulla testa riempito d'acqua.
Vince chi termina la gara con più acqua nel secchio.
Variante: Andata con secchio vuoto, ritorno con secchio pieno per versare l'acqua in un recipiente situato alla partenza.
Vince chi trasporta più acqua, livello di liquido nel recipiente
Variante: Bicchiere in plastica al posto del secchiello

8) corsa nel sacco



Legenda:

percorso
X Allievo
X compagno
Monitore

Procedere come nella descrizione della staffetta fuori dall'acqua (punto 5, variante nr1).
Eseguire la gara con un sacco di juta

5.3 Giochi legati alle regole del bagnante

"Non tuffarti sudato in acqua: il tuo corpo deve gradualmente abituarsi.".

Formare due squadre e disporre la metà dei ragazzi dalla parte opposta della vasca con un secchiello. Al via, un compagno di squadra, con un altro secchiello, versa dell'acqua al primo della fila.
Questo sarà il segnale per potersi tuffare in acqua e nuotare fino al compagno posto dall'altra parte della vasca; una volta arrivato, esce e con il secchio bagna, a sua volta, il compagno, che partirà. E così di seguito.

“Non lasciare allievi incustoditi vicino alla riva: essi non conoscono i pericoli.”

Preparare due maschere oscurate e distribuirle assieme al tubo respiratore (tuba) ; i due allievi con la maschera e il tubo respiratore, dovranno nuotare nella vasca aiutati da due compagni ciascuno (uno per lato). I due aiuti dovranno correggere la traiettoria di nuoto, segnalando con la mano

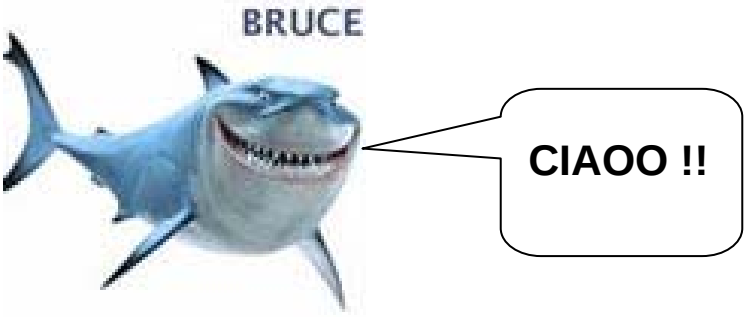
sulla spalla del nuotatore, la deviazione da eseguire per poter arrivare alla meta. La testa dei due allievi in maschera dovrà essere completamente in acqua.
VARIANTE . Stesso esercizio ma senza aiuto ➔ scopo: esercitare l’orientamento

“Materassini e oggetti gonfiabili ausiliari per il nuoto non devono essere usati in acque profonde. Essi non danno alcuna sicurezza.”

Consegnare alcuni materassini gonfiabili agli allievi.
1 materassino ogni due o tre allievi (a seconda del numero). Partenza in acqua e a cavallo del materassino. Al via dovranno aprire la valvola dell’aria e cominciare con le braccia a

pagaiare fino alla meta stabilita (per es. andata e ritorno della vasca)…VARIANTE: Stesso esercizio ma l’ allievo al via deve salire sul materassino

“Non nuotare mai a stomaco pieno o completamente vuoto: attendi, dopo un pasto abbondante, almeno due ore. Evita alcoolici!”



6 Le 6 regole

6.1 Le 6 regole del bagnante

Non nuotare mai a stomaco pieno o completamente vuoto: attendi, dopo un pasto abbondante, almeno 2 ore. Evita gli alcoolici!

Non tuffarti sudato in acqua: il tuo corpo deve gradualmente abituarsi!

Non tuffarti in acque torbide o sconosciute: le situazioni conosciute presentano pericoli.

Non lasciare bambini incustoditi vicino alla riva: loro non conoscono i pericoli.

Materassini e oggetti gonfiabili ausiliari per il nuoto non devono essere usati in acque profonde: essi non danno alcuna sicurezza.

Non nuotare lunghe distanze da solo: anche il corpo meglio allenato può subire debolezze.

6.2 Le 6 regole per i fiumi

In canotto si deve portare il giubbotto di sicurezza!

Non superare il peso massimo indicato sul canotto!

Non legare assieme i canotti: non sono più manovrabili.

Segmenti di fiume sconosciuti devono essere perlustrati prima della partenza.

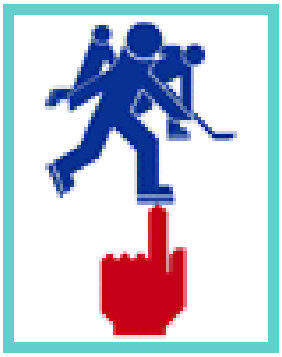
Solo buoni nuotatori allenati possono avventurarsi in acque libere (laghi, fiumi).

Un eccessivo raffreddamento può provocare crampi. Più l'acqua è fredda e meno si dovrebbe rimanere.

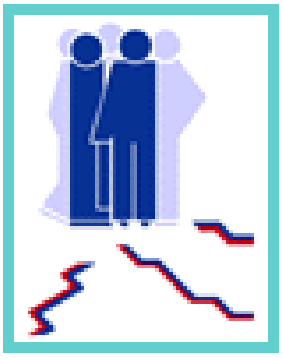
6.3 Le 6 regole per il ghiaccio

Accedi sul ghiaccio solamente dopo il controllo e l'autorizzazione delle autorità responsabili.

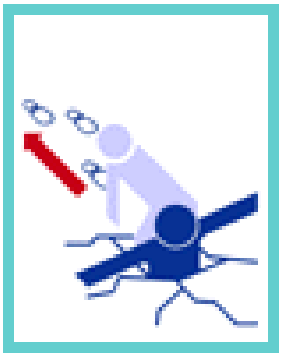
Le attrezzature di salvataggio come scale, stanghe, anelli, palle e corde non sono giocattoli.



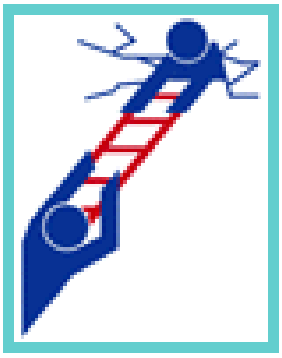
Anche sul ghiaccio devi attenerti alle prescrizioni degli organi responsabili e delle autorità.



Se si presentano screpolature provocate dall'aumento della temperatura, evitare gli assembramenti di massa.



Se il ghiaccio si rompe sotto il tuo peso, allarga subito le braccia e cerca di uscire nella stessa direzione da dove sei entrato.



Qualcuno cade in acqua per rottura del ghiaccio! Allarma subito qualche collaboratore e avvicinati al infortunato strisciando sul ventre, assicurato con una attrezzatura di salvataggio.

7 Salvataggio Giovanile

7.1 Attività in acqua

1) Giochi sott'acqua: avvitare i bulloni, disegnare su una lavagna, passare nei cerchi.
2) Imparare l'uso delle pinne della maschera e del tubo respiratore (tuba)
3) Caccia al tesoro: ricerca oggetti diversi sott'acqua (a squadre - singoli)

- Esercizi concernenti il nuoto di salvataggio:
  .consultare i manuali della SSS
  .utilizzo del materiale di salvataggio
  .utilizzo del materiale per immersione libera

- Nuoto:
  .correzione dello stile (correggere gli stili che interessano il salvataggio)
  .condizione fisica (allenamento della resistenza alla fatica)
  .nuoto sott'acqua
  .tuffi

- Altro (giochi):
  .a coppie
  .a squadre (staffette)
  .con materiale di salvataggio

7.2 Attività fuori dall’acqua

1) Percorso: simulazione ferite
2) Dipingere una maglietta con tema l'acqua
3) Teoria con lucidi
4) Bendaggi
5) Respirazione col manichino

- regole del bagnante
- regole del luogo dove ci si trova (abitudini, igiene ecc.)
- M.I.P.S. adeguato alla specificità del gruppo con cui si lavora (per es. manichino, bendaggi, numeri telefonici d'urgenza, ecc.)
- giochi
- film
- attività ricreative

8 Attività in aula

Premessa

L’attività svolta per la maggior parte del tempo in acqua, comporta un contatto limitato tra giovane e monitore.
Malgrado si sia parlato in precedenza d’attività fuori dell’acqua, non necessariamente si deve fare ai bordi vasca.
Per questo, in un corso giovanile se alcune attività sono svolte in un’aula, possono migliorare e rafforzare i contatti (diverso ambiente di lavoro).
Coinvolgere i giovani creando lavori a gruppi.

Esempi d’attività in aula / fuori aula

1) Vedi attività fuori dall’acqua
2) Far portare una cartolina dai ragazzi raffigurante un paesaggio con il mare, fiume o lago. Intraprendere una discussione chiedendo loro di elencare i diversi pericoli che intravedono.

9 Esempio di Formulario per l'iscrizione al corso giovanile

CORSO GIOVANILE
D'INTRODUZIONE AL SALVATAGGIO

Dati genitore:

Nome:.....…….

Cognome:.....…….

Indirizzo:.....…….
.....…….

Tel. Privato.....……..Tel. lavoro.:.....……..

Natel:.....…….

Dati figlia/o:

Nome:.....……..

Cognome:.....…….

Assicurazione infortuni:.....……..

Medico di famiglia:.....……..

Informazioni importanti : Infortuni, malattie recenti o altro che condiziona l'attività in acqua…….
…….

Eventuali corsi di nuoto frequentati e brevetti ottenuti:……..
.....……...
.....……...

Iscrizione al corso del:.....……...

Firma del genitore:…….....
(o chi esercita l'autorità parentale)

Da compilare e ritornare al seguente indirizzo:

10 Esempio di formulario per un annuncio di un corso giovanile

CORSO GIOVANILE
D'INTRODUZIONE AL SALVATAGGIO

Dati monitore/i:

Nome:.....……..

Cognome:.....……

Indirizzo:.....……
.....……..

Data di nascita:.....……..

Tel. Privato.....……Tel. lavoro:.....……..

Natel:.....……

Brevetti:.....……..

Attività svolta:.....……..

Dati sul corso:

Luogo:.....……Piscina:.....……

Date:.....……..
.....……..

Orario:.....……

Materiale richiesto:.....……
.....……

Costo:.....……

No. iscritti:.....……

Osservazioni:.....……
.....……
.....……

Firma del monitore responsabile:.....……...
Da compilare e spedire xx giorni prima dell'inizio del corso al seguente indirizzo:

11 Fonti

- Anna Oliverio Ferraris
  Psicologia Età evolutiva
  Università di Roma

- Scacco all'annegamento
  Società Svizzera di Salvataggio

- P.L. invernizzi M. Rigamonti
  Nuotare Giocando

- Diversi
  INTERNET