SUBMITTED BY
Irmgard

ON
31.05.2013

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Haideți să ne aruncăm în apa rece!



O excursie la piscină necesită o bună planificare din partea animatorilor: idei pentru activități energice în cadrul jocurilor libere și ghidate.

Acest articol este preluat din revista „Forum”.

Să mergem la piscină!

Căldura, pielea lipicioasă, frunțile umede, părul ud – toți tânjesc după apă. Haideți, grupul de tineri se întâlnește la piscină! Pentru ca tu să nu „te scufunzi” singur, găsești aici tot felul de sfaturi pentru planificarea și organizarea unei după-amieze la piscina în aer liber.

Copiii își vor aminti mult timp de după-amiaza petrecută în apă. Apa împrospătează, iar distracția este aproape garantată. Organizarea unei după-amieze în apă este diferită de cea de pe uscat. Aceasta începe cu planificarea deplasării, înregistrarea la salvamar și se încheie cu punerea în practică a programului. Faptul că organizarea jocurilor la piscină reprezintă o provocare ceva mai diferită decât pe uscat îi descurajează pe mulți. Totuși, prin jocurile în apă venim în întâmpinarea instinctului natural de joacă al copiilor. Pentru grupul nostru, joaca înseamnă o experiență de comunitate. În acest context, curajul, implicarea și, poate, chiar și frica joacă un rol decisiv. Organizatorul jocului beneficiază de faptul că elementul apă exercită, în sine, o atracție asupra majorității copiilor. Acum este important să folosim acest element neobișnuit și să concepem jocurile astfel încât avantajele apei, cum ar fi „plutirea” și greutatea redusă a propriului corp, să fie valorificate în joc.

Desigur, trebuie să existe spațiu și pentru înotul și săriturile individuale, dar cine are curajul să participe la un joc ghidat în apă va observa: merită!

Propuneri de jocuri – Jocuri de ștafetă:

Numeroase variante de ștafete de transport, ștafete cu haine etc. se pretează foarte bine pentru a fi desfășurate în apă. În cazul grupurilor foarte eterogene,
o formă de ștafetă în care
fiecare grup dispune de un anumit număr de „jokeri”. De exemplu, din fiecare grup, două persoane pot înota cu plăcuțe, în schimb, o altă persoană trebuie să mențină echilibrul cu un inel de scufundare pe cap. Fiecare grup dispune de o pereche de ochelari de scufundare pentru o persoană etc. Astfel, diverse accesorii de înot, precum plăcuțele și ochelarii de scufundare, pot fi integrate în joc.

„Ștafeta de întâlnire” este o formă în care performanțele mai slabe ale unor copii pot fi compensate de cele mai bune ale altora.

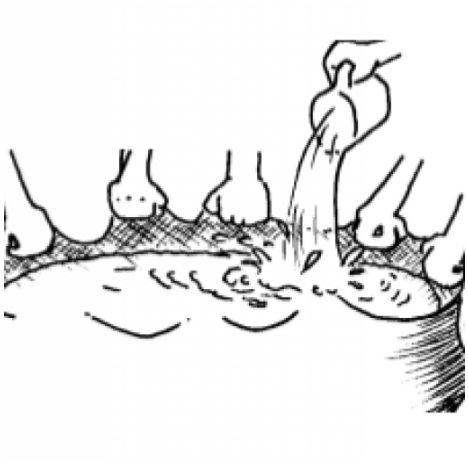
Ștafeta cu bonete de înot

Toate grupurile primesc o cască de înot (o cască modernă de înot sportiv din cauciuc) și o găleată (de un litru, un recipient de balsam de rufe tăiat sau ceva similar). Acum trebuie să umpleți casca de înot cu găleata. Cel căruia îi vine rândul înoată sau se deplasează prin bazin, umple recipientul de la celălalt capăt și se întoarce (sunt posibile și alte variante, eventual mai multe „umpleri” pe tur – capacitatea este de peste 100 de litri) Câștigă grupul care, la fluierul final al jocului, are cea mai mare cadă. Câți copii încap în ea? (Notă: într-o cască de înot poate sta fără probleme un

adult, dacă este suficient de plină. Startul este cel mai dificil. De aceea, grupurile ar trebui să fie suficient de mari (6-10 copii), astfel încât sarcina să poată fi îndeplinită.

Variantă: Ștafetă cu baloane cu apă

Același joc ca mai sus, dar în locul căștii se umple un balon. Material necesar pentru fiecare grup: cană gradată, balon, pâlnie pentru umplere (destul de dificil, imposibil dacă nu ajută toți...).



Jocuri cu mingea: Brennball sau cursa pe covoraș

Grupul A se află în teren, grupul B este în afara terenului și încearcă să înscrie puncte. O persoană din grupa B aruncă mingea (sau alt obiect de aruncat) în teren și aleargă/trece prin apă/înoată spre colțul x (marcat cu o scândură cu ancoră – de exemplu, o linie verticală, pentru ca

să nu fie purtat de curent, sau marginea bazinului). Grupul încearcă să formeze cât mai repede posibil o coloană în fața persoanei care are mingea. Persoana din spatele coloanei se scufundă cu mingea sub picioarele întinse ale membrilor echipei. Când persoana din față iese la suprafață, se fluieră. Cine nu a ajuns în siguranță la un colț (x, y, z) până atunci trebuie să se întoarcă. Pentru fiecare rundă terminată, grupul B primește un punct. Grupul A primește un punct pentru mingile prinse. După 5–10 minute se schimbă rolurile. Care grup acumulează mai multe puncte?

Variante:

Stilul de înot sau de deplasare al jucătorilor din grupa B se stabilește cu ajutorul zarurilor. (1 = sărituri, 2 = scufundare, 3 = înot, 4 = cu plăcuță, 5 = brațele la spate, 6 = oricum)

Jocuri de societate: Jocul „Scara și bastonul”

Placa de joc se laminează și se așează pe marginea bazinului. Fiecare grup de câte doi are o piesă de joc. Se aruncă zarul și se avansează. Pentru fiecare număr arătat de zar se amenajează un punct de control în apă sau lângă apă.

De exemplu:

1 = săritură de pe trambulină

2 = o tură până la celălalt capăt al bazinului și înapoi cu scândura

3 = tobogan

4 = „podul instabil” din scânduri sau discuri de polistiren

5 = aruncare la țintă într-un cerc în apă

6 = scufundări cu 6 inele

Grupul poate avansa mai departe numai după ce a rezolvat sarcina. Dacă se întoarce înapoi pe tabla de joc ➜ duș rece . Dacă poate avansa ➜ recompensă.

Desigur, imaginația nu cunoaște limite. Diverse obiecte permit nenumărate variante de joc (baloane, frânghii, inele etc.). Sau de ce nu un joc de teren (apă și uscat) la piscină?



În cartea „Jocuri acvatice pentru grupuri” de Patrik Lehner, publicată de editura rex, se găsesc numeroase idei de jocuri și sugestii excelente.

Le urez tuturor iubitorilor de apă multă distracție!!!

Sfaturi:

- Stabiliți dinainte câți înotători și, respectiv, câți neînotători sunt prezenți
- Rezervare (absolut necesară, deoarece altfel – cu excepția cazului în care piscina este puțin frecventată – nu se pot organiza jocuri); eventual, izolarea unei părți a bazinului
- Planificați-vă timpul astfel încât să existe timp atât pentru jocuri în grup, cât și pentru înot liber.
- Gândiți-vă dinainte unde va fi explicat jocul (de exemplu, nu chiar lângă tobogan, deoarece acolo este mult zgomot)
- Pentru explicații, scoateți toți copiii din apă; astfel, atenția lor va fi mai mare
- Stabiliți locul de întâlnire și ora

Hai să ne aruncăm în apa rece

Hai să ne aruncăm în apa rece!

Bibliografie



- **Conținut și imagine:** Revista**„Forum** Kind”, numărul 2/03, paginile 25 și 26. © Copyright www.forum-kind.ch
- **Autoare:**Sandra Oldani, profesoară de gimnastică și educație fizică

Weitere Informationen

Categorii
Jocuri și activități

Etichete
Excursie

Vârsta
8–12 ani

Număr de participanți
Nu sunt disponibile date.

Biblia
Această informație lipsește.

Material
Multă muncă

Descărcare fișier
Fișier disponibil pentru descărcare

KI Generierter Inhalt
Conținut
Categorii
Etichete
Vârsta
Număr de participanți
Biblia
Material

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/ro/wiki/art/haideti-sa-ne-aruncam-apa-rece