

## 06 | 2011

### Tema del mese – Sommario

Nuotatore per sempre	2
Lista di controllo	3
Panoramica dei tre stili	4
Esercizi: Stile rana	7
Esercizi: Stile crawl	11
Esercizi: Stile dorso	14
Lezioni	17
Test	20

### Categorie

- Età: 11-15 anni
- Livello scolastico: scuola media
- Livello di capacità: avanzati
- Livello di apprendimento: applicare



## Una bracciata in più

**Non è raro vedere allievi delle scuole medie che nuotano meglio dei loro docenti. Grazie ai suggerimenti proposti dal nostro tema del mese e tramite esercizi mirati è possibile elaborare lezioni stimolanti anche per i nuotatori più esperti.**

L'acqua è un elemento fondamentale per lo sviluppo del senso motorio dei giovani. Nell'ambito scolastico, però, in diversi posti non sempre si tengono lezioni e corsi di nuoto regolari. Secondo l'Interassociazione delle federazioni e istituzioni svizzere interessate per gli sport acquatici swimsports.ch, in Svizzera, circa il 30% degli allievi non ha mai partecipato a un corso di nuoto. L'associazione swimsports.ch ha pertanto ideato diversi strumenti e pubblicazioni per incentivare le persone di tutte le età ad interessarsi maggiormente al nuoto. Un esempio concreto è il Controllo della sicurezza in acqua (CSA). Lo scopo di tali strumenti è sostenere i docenti e i monitori nel creare lezioni di nuoto qualitative, sicure e dinamiche.

### Esperienze inverse ed esercizi di coordinazione

I validi test di base costituiscono il fondamento per l'apprendimento del nuoto. In questo tema del mese tali test non saranno però trattati direttamente. Per gli allievi delle scuole medie, in particolare per quelli che sanno già nuotare bene, mancano spesso esercizi stimolanti. Il presente opuscolo è stato sviluppato in collaborazione con swimsports.ch proprio per colmare questa lacuna.

I giovani con un livello avanzato possono svolgere esercizi sempre più complessi, come le esperienze inverse e gli esercizi di coordinazione. La struttura dei movimenti, ovvero i movimenti fondamentali, viene consolidata, adeguata al contesto situativo e variabile, modificata, completata e strutturata individualmente. Gli allievi raggiungono così il livello di esperti grazie al conseguimento degli scopi prefissati.

### Sostegno visivo

Nel presente tema del mese ci si concentrerà sui tre stili rana, crawl e dorso. Il quarto stile, il delfino, è più complesso e richiede molto sforzo.

Oltre 30 esercizi, tre esempi di lezioni e una lista di controllo aiutano i docenti a preparare le lezioni per raggiungere gli scopi prefissati nei tre stili di nuoto.

Gli insegnanti possono basarsi sulle serie di immagini messe a disposizione e visionare i filmati su [www.mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch) ■



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPÖ

# Nuotatore per sempre

**Seguire regolarmente buone lezioni di nuoto è molto più che semplicemente imparare a nuotare. Il nuoto è anche una componente fondamentale della promozione del movimento che può contribuire a colmare la mancanza di movimento presso i bambini e i giovani.**

Solo i bambini che hanno imparato a muoversi in acqua in modo sicuro, diversificato ed efficace praticheranno il nuoto anche all'infuori delle strutture scolastiche e da adulti. L'acqua è un elemento ideale per fare movimento, acquisire ed esercitare capacità motorie e coordinative, nonché allenare la resistenza, la forza e la mobilità:

- La spinta ascensionale permette di eseguire senza pericolo dei movimenti che sulla terra ferma sarebbero difficili da imparare: movimenti tridimensionali, orientamento, equilibrio, bilanciamenti, rotazioni.
- La permanenza in acqua e il moto prodotto da un elemento inconsueto consentono di percepire il proprio corpo diversamente e di risvegliare i sensi. L'acqua offre anche ai bambini in sovrappeso un ambiente ideale in cui muoversi.
- La resistenza dell'acqua frena ogni movimento e permette di rafforzare braccia e gambe senza sollecitare solo una parte del corpo e riducendo i rischi di sovraccarico. Questo è indispensabile per uno sviluppo sano e aiuta a prevenire i danni causati da una postura scorretta.
- L'acqua esercita una pressione sul busto, tonificando la muscolatura respiratoria (ideale anche per chi soffre di asma).
- La permanenza regolare in acqua fortifica ed irrobustisce il sistema immunitario. La circolazione sanguigna ne risulta inoltre migliorata (pelle, muscoli, organi).

Attività finalizzate svolte in acqua come il nuoto, i giochi, i tuffi, le immersioni, ecc. favoriscono il movimento, offrono svariate possibilità di apprendimento e contribuiscono ad ampliare il bagaglio di esperienze legate al movimento.

I bambini che hanno imparato a muoversi in acqua con gioia ed entusiasmo proveranno le stesse sensazioni anche in età adulta. L'ambiente inconsueto (piscina e locali annessi) con le regole specifiche che vanno rispettate e le numerose esperienze emotive che offre la lezione di nuoto rappresentano un importante potenziale di sviluppo. L'insegnamento del nuoto mette i bambini a confronto con nuove capacità e, quindi, può produrre effetti positivi sulla struttura della classe e sul comportamento sociale del gruppo.

**In conclusione, un paio di suggerimenti di base sempre validi:**

- Lodare aiuta e motiva
- Vedere ed essere visti
- Sott'acqua non si sente niente
- Fornire indicazioni brevi, chiare e precise
- Pretendere ma non esigere troppo
- Correggere prima gli errori principali
- Rimanere pazienti e non perdere il senso dell'umorismo

## Termini importanti

**Movimento di spinta/slancio:** movimento gambe rana

**Movimento di battuta delle gambe:** movimento gambe crawl

**Gomiti in avanti:** tenere i gomiti nella direzione di nuoto (valido per tutti gli stili)

**Fonte:** [swimsports.ch](http://swimsports.ch). **Schwimmen als Grundlagen- und Lifetime Sportart sowie als bedeutendes Element der Bewegungs- und Gesundheitsförderung.**

# Lista di controllo

**Ho pensato a tutto? Questa lista di controllo è un utile strumento per preparare e svolgere un corso o una lezione di nuoto tenendo in considerazione gli aspetti legati alla sicurezza.**

## Per i docenti

- Verificare le regole di sicurezza del cantone, della scuola e della piscina.
- Elaborare un preventivo, verificare la partecipazione ai costi da parte della scuola.
- Consegnare un'informativa ai genitori circa due settimane prima dell'inizio dei corsi.
- Organizzare il trasporto.

## Importante per la pianificazione delle lezioni

- Quanta superficie d'acqua è disponibile per ogni diversa vasca?
- Quanto spazio è disponibile attorno alla superficie assegnata in piscina? Quali strutture ci sono?
- Quali materiali sono disponibili sul posto?
- Preparare immagini di sequenze e altro materiale didattico da visualizzare.
- Pianificare abbastanza tempo; p. es. per fare la doccia e per cambiarsi.
- Preparare un programma alternativo per gli allievi che non possono entrare in acqua.
- ...

## Per gli allievi

- Spiccioli per il deposito
- Bevanda e piccolo spuntino per dopo l'attività
- Costumi da bagno adeguati
- Asciugamani
- Ev. ciabatte
- Prodotti per la doccia e i capelli
- In estate: ricordarsi di portare il protettore solare e di arrivare alla lezione con la crema sul corpo. In inverno: portare la cuffia.
- ...

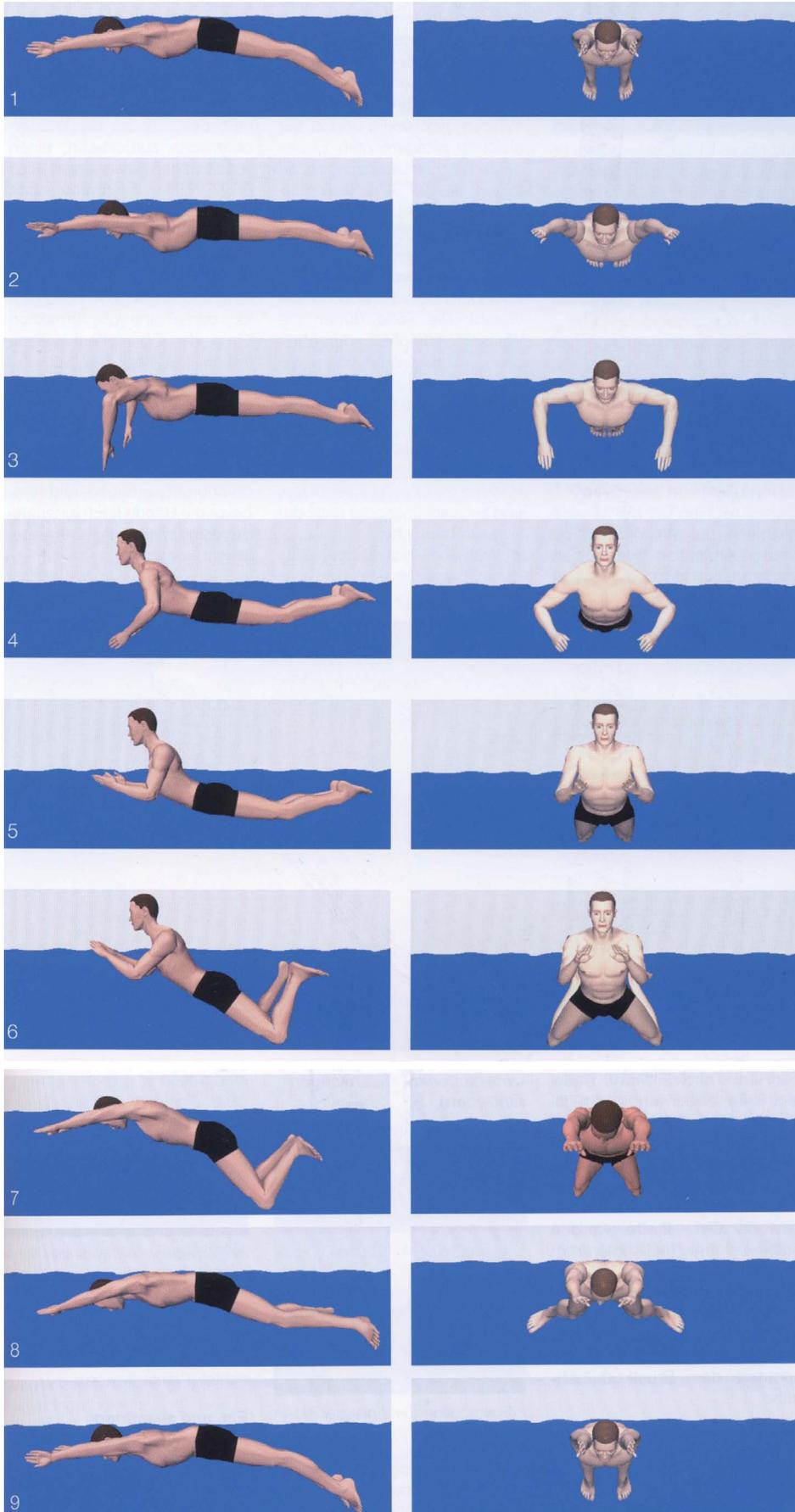
## Nella piscina

- Annunciarsi presso il bagnino.
- Hanno fatto tutti la doccia?
- Tutti sono a conoscenza delle regole della piscina?
- ...

## Dopo la permanenza nella piscina

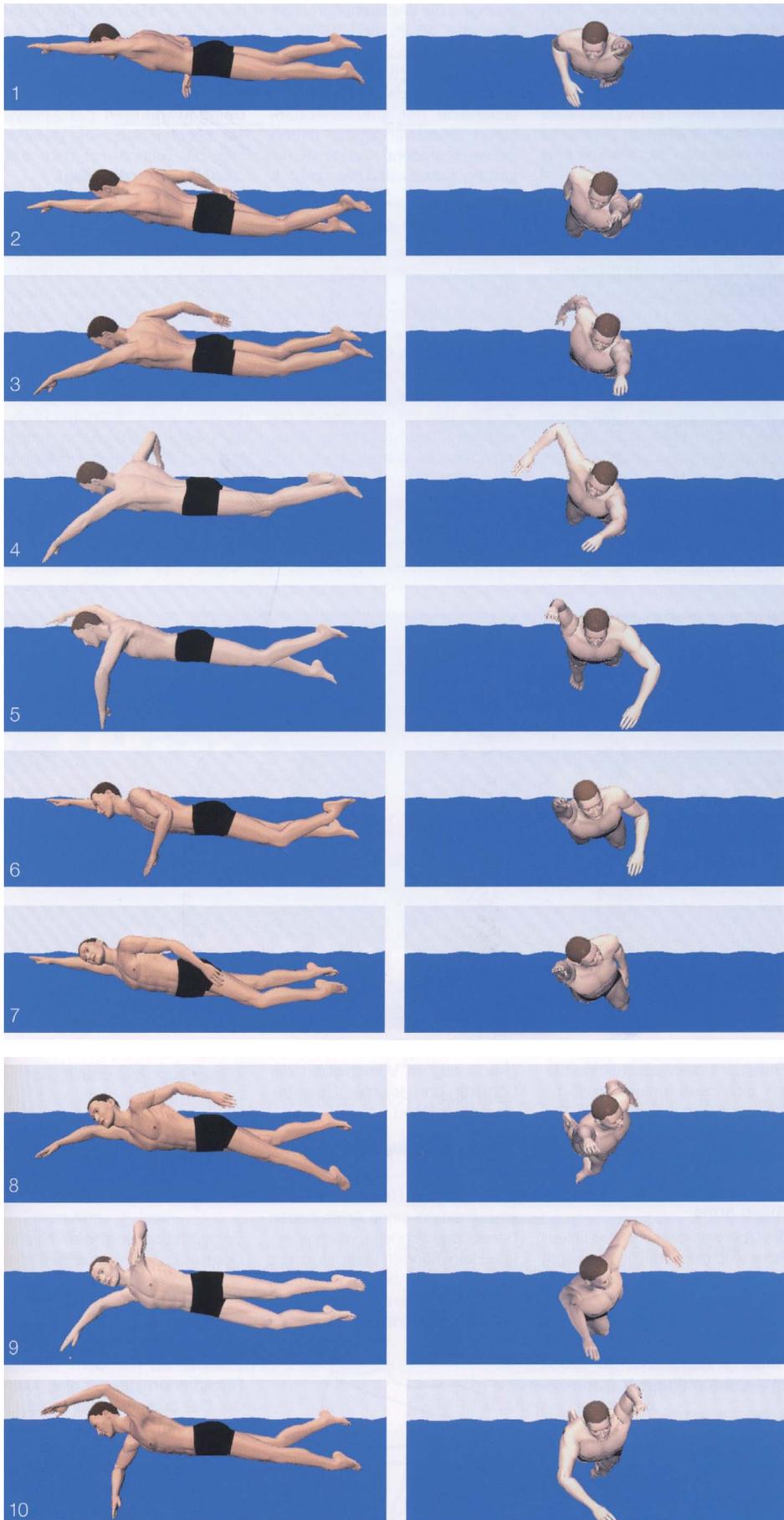
- Il materiale preso in prestito è stato rimesso in ordine?
- Congedarsi dal bagnino.
- Sono tutti presenti e non è stato dimenticato nulla?
- ...

# Tecnica per lo stile rana



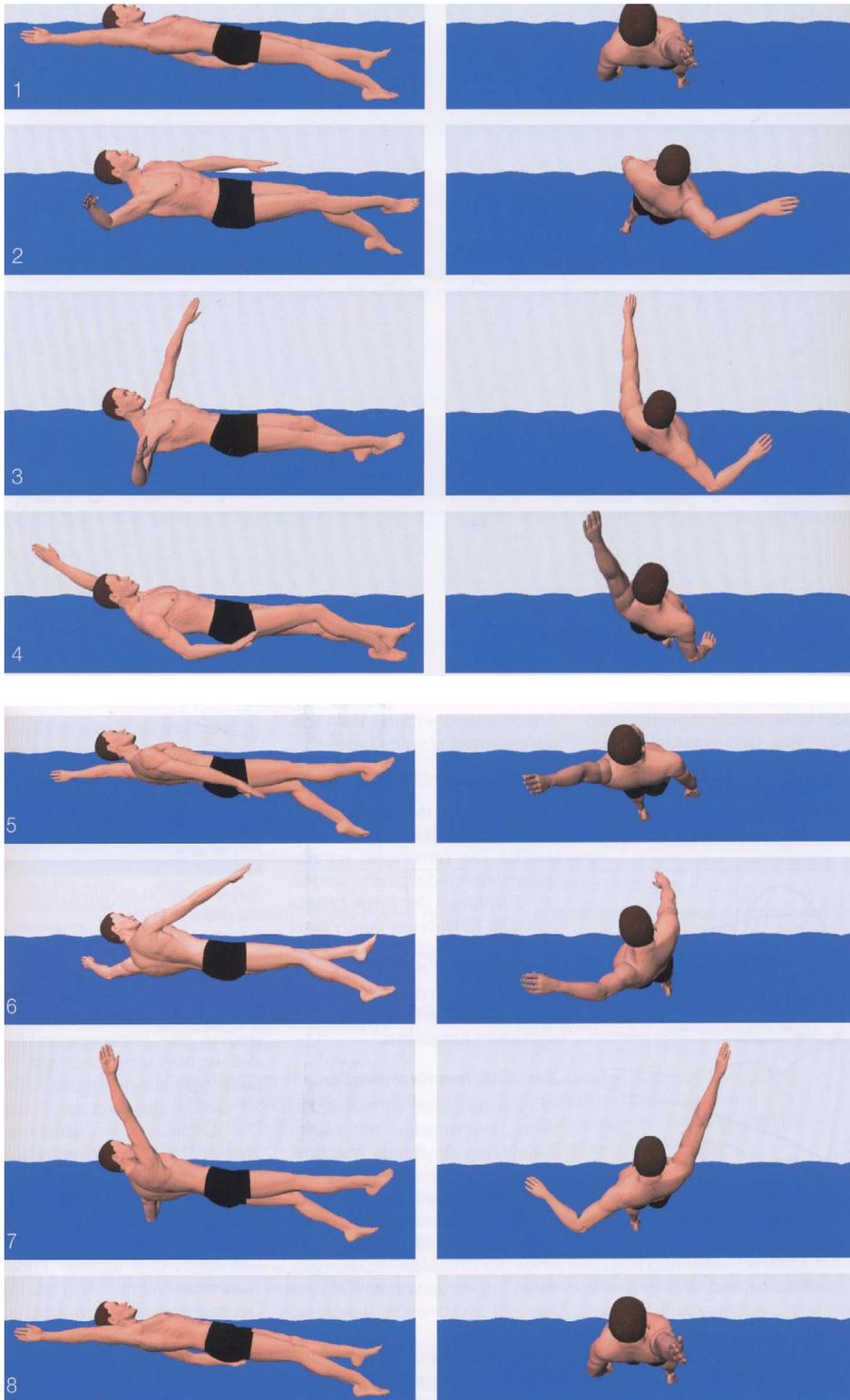
Fonte: Ungerechts, 2009, pp. 78-79

# Tecnica per lo stile crawl



Fonte: Ungerechts, 2009, pp. 100–101

# Tecnica per lo stile dorso



Fonte: Ungerechts, 2009, pp. 66-67

# Esercizi: Stile rana

Gli esercizi seguenti si concentrano sullo stile rana: battuta di gambe, bracciata, coordinazione, respirazione. Alla fine segue una serie con esercizi completi.

## Battuta di gambe ritmica

Questo esercizio permette di introdurre lo stile rana. Concentrandosi solamente sulla tecnica del colpo di gambe, gli allievi imparano il movimento apertura-spinta delle gambe ottimale.

Con le braccia in avanti afferrare la fine della tavoletta. Il movimento chiave di dell'apertura-spinta viene eseguito in modo ritmico.

### Varianti

- Tre battute di gambe forti e poi tre battute meno forti, poi di nuovo tre battute forti. Modificare il numero, p. es. 2-2, 3-2, 4-2, 5-2, 4-2, 3-2, 2-2 oppure 2-2, 3-3, 4-4, 5-5.
- In posizione dorsale oppure in posizione ventrale sott'acqua ma senza strumenti ausiliari.
- Nuotare indietro: svolgere la serie di movimenti al contrario.

### Più difficile

- Con una tavoletta in posizione verticale (di costa).

**Materiale:** tavoletta.



## Lotta in acqua

**Gioco ludico a coppie in cui gli allievi misurano la forza delle loro gambe. Questo esercizio è ideale per svolgere piccole gare.**

A coppie, i giovani sono uno di fronte all'altro e si tengono per mano. Dopo il segnale, provano a spingere via l'altro effettuando il colpo di gambe.



## Giochiamo a palla

**Gli allievi allenano la forza delle gambe in piccoli gruppi. Questo esercizio ludico è un riscaldamento ideale per avviare la lezione.**

Muovendo le gambe, gli allievi rimangono nell'acqua profonda e si lanciano una palla. Chi riesce a prendere e a lanciare più palle degli altri?

**Variante:** Agli allievi del gruppo vengono assegnati dei numeri e la palla deve circolare nell'ordine giusto. In seguito cambiare le posizioni (p. es. al fischio del docente) e continuare l'esercizio.

**Materiale:** palla.



## Gomiti in avanti!

**Un esercizio ideale per apprendere la tecnica della bracciata. Variando i movimenti gli allievi imparano la bracciata come se niente fosse.**

Con le gambe effettuare un movimento a frusta. Con le braccia fare tre movimenti circolari di tre grandezze diverse. Nello svolgere i cerchi, prestare attenzione alla posizione dei gomiti che si devono trovare sempre in avanti. Respirare ogni due bracciate. Il movimento più piccolo avviene davanti solo con le mani. Quello medio è la versione corretta dello stile rana e il movimento più ampio viene effettuato con le braccia tese.

### Varianti

- Svolgere serie diverse con il braccio: 10x movimento piccolo, 10x movimento medio/0x movimento ampio, oppure 0/10/0 o 10/0/0 o 2/2/2 o 1/2/1 ecc.
- In posizione ventrale sott'acqua ma senza strumenti ausiliari.

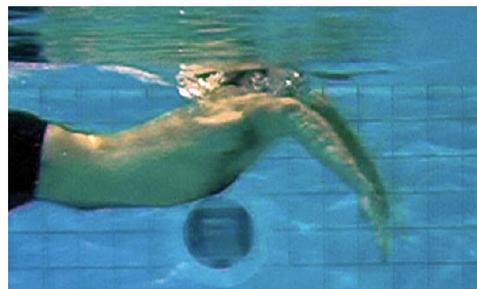
### Più facile

- Con un pull-buoy tra le cosce.

### Più difficile

- Per la versione media, inserire un movimento a «tergicristalli».
- Incrociare le gambe.

**Materiale:** pull-buoy.



## Acceleratore

**Esercizio in cui gli allievi devono effettuare la bracciata a un ritmo sempre più veloce. In questo modo imparano la tecnica corretta.**

Svolgere il colpo di gambe. Con le braccia effettuare il movimento prestando attenzione a tenere i gomiti in avanti. Accelerare continuamente la velocità dei movimenti. Respirare ogni due bracciate.

### Variante

- Al contrario: iniziare velocemente e diminuire il ritmo.
- In posizione ventrale sott'acqua ma senza strumenti ausiliari.

### Più facile

- Con un pull-buoy tra le cosce.

### Più difficile

- Incrociare le gambe.
- Con un solo braccio alternando quello destro a quello sinistro. Nella fase di transizione usare entrambe le braccia.

**Materiale:** pull-buoy.



## Tutto sbagliato!

**Grazie a questo esercizio gli allievi imparano a individuare i tratti distintivi della tecnica corretta e di quella sbagliata.**

Si tratta di un esercizio che piace molto ai giovani perché bisogna fare tutto «più sbagliato possibile». In seguito, è di fondamentale importanza eseguire il movimento corretto. Infatti, quello che rimane impresso agli allievi è l'ultimo movimento eseguito correttamente.



## Mezza porzione

**Durante questo esercizio ci si concentra a turno sulle braccia o sulle gambe. In tale modo gli allievi imparano il movimento complessivo della nuotata a rana.**

Prima eseguire il movimento completo delle braccia, in seguito quello completo delle gambe. Poi di nuovo il movimento delle braccia, ecc.

### Varianti

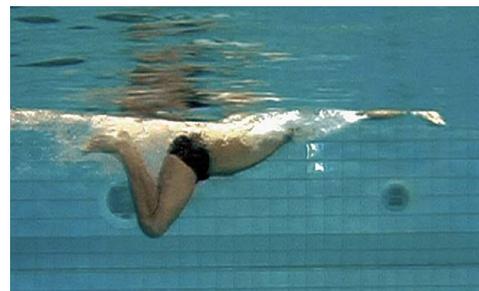
- Due bracciate, due battute di gambe, ecc. Oppure 3-3, 3-2 o altre combinazioni.
- Muovere le gambe e le braccia nello stesso tempo.

### Più facile

- In diagonale: braccio sinistro e gamba destra e viceversa, p. es. 5-5, 6-6, ecc.
- Braccio sinistro, braccio destro, gamba destra, gamba sinistra o al contrario.

### Più difficile

- Solamente lato sinistro o lato destro. Oppure svolgere l'esercizio nella combinazione 5-5, 6-6, ecc.



## Surf da tavola

**Un esercizio che permette agli allievi di allenare la coordinazione sia nell'equilibrio che nel nuoto.**

Stando in piedi sulla tavoletta, si tratta di avanzare di 10 metri effettuando delle bracciate.

### Più facile

- Seduti o in ginocchio.

### Più difficile

- In piedi, su una gamba sola, poi sull'altra. Mentre si nuota passare dalla posizione in ginocchio a quella in piedi.

**Materiale:** tavoletta.



## Ossigeno

**Grazie a questo esercizio, gli allievi imparano la giusta tecnica respiratoria. Dopo una spiegazione teorica, i giovani provano ad applicare quanto illustrato in un'esercitazione pratica.**

Osservando le immagini si risponde a domande come: «A che punto bisogna espirare? In quale posizione delle mani si toglie la testa dall'acqua? E in quale posizione delle mani si rituffa la testa in acqua?»

In seguito, esercitare in acqua quanto illustrato. Effettuare solamente la bracciata stringendo un pull-buoy tra le gambe.

### Più facile

- Levare la testa per l'ispirazione, guardare in avanti e durante l'espirazione inclinare la testa guardando verso l'ombelico.

### Più difficile

- In modo consapevole, respirare seguendo l'ordine sbagliato effettuando la cosiddetta respirazione anticipata durante il cambio. In modo consapevole, aspettare tanto prima di respirare.

**Materiale:** pull-buoy.



## Due piani

**In questo esercizio a coppie, i nuotatori devono copiare in modo fedele i movimenti del partner.**

Gli allievi nuotano uno sopra l'altro mentre uno dei due nuota sott'acqua. I giovani si guardano e cercano di fare gli stessi movimenti in modo sincronizzato.

**Varianti:**

- Svolgere movimenti non sincronizzati.

**Più facile**

- I giovani nuotano a rana uno accanto all'altro cercando di svolgere tutti i movimenti in modo sincronizzato.



## Al rallentatore

**Durante questo esercizio gli allievi eseguono i movimenti a rilento. Così sono obbligati ad ottimizzare la tecnica di nuotata.**

Gli allievi nuotano uno accanto all'altro e cercano di svolgere i movimenti nel modo più lento possibile.



## Chi è in grado di...?

**Questo esercizio a gruppi consiste nell'ideare tecniche diverse. Si tratta di creare movimenti efficienti in posizioni variate.**

Lo scopo è stimolare i giovani a ideare e sperimentare più soluzioni possibili.

- Chi è in grado di nuotare per 10 metri con un piede fuori dall'acqua?
- E per 10 metri con due estremità fuori dall'acqua?
- Chi sa nuotare solamente con le braccia/le gambe in avanti/la testa in avanti?
- Chi è in grado di nuotare per 10 metri facendo meno movimenti possibili?



# Esercizi: Stile crawl

Gli esercizi seguenti si concentrano sullo stile crawl: battuta di gambe, bracciata e respirazione. Alla fine segue una serie con esercizi completi.

## Motoscafo

**Un esercizio ideale per iniziare ad allenare lo stile crawl. Grazie alla tavoletta, gli allievi imparano il movimento corretto delle gambe.**

Con le braccia in avanti tenere la fine della tavoletta. Il movimento chiave del colpo di gambe viene svolto in modo ritmico.

### Varianti

- Sei battute con forza, sei battute meno forti, poi di nuovo sei battute con forza. Il numero può essere variato, p. es. 6-6, 7-6, 8-6, 9-6, 8-6, 7-6, 6-6 oppure 6-6, 7-7, 8-8, 9-9.
- Sulla posizione dorsale oppure sott'acqua in posizione ventrale ma senza strumenti ausiliari.

### Più facile

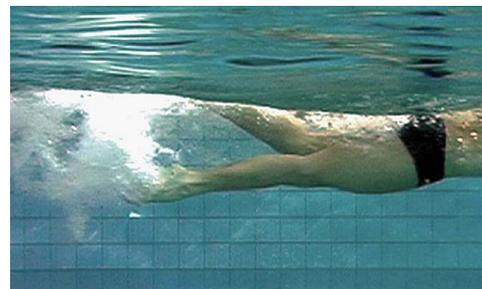
- Con le pinne (o pinnette).

### Più difficile

- Con la tavoletta in posizione verticale (di costa).
- In posizione laterale.

**Materiale:** tavoletta, pinne (pinnette).

**Osservazione:** Può essere eseguito anche per lo stile dorso.



## Gemelli

**Grazie a questo esercizio, gli allievi imparano a cooperare. Nel contempo, ottimizzano il colpo di gambe dello stile crawl.**

Due allievi in posizione ventrale si tengono per le spalle ed effettuano il colpo di gambe del crawl. Lo scopo dell'esercizio è cercare di girarsi in posizione dorsale e poi di nuovo in posizione ventrale.

### Più facile

- Con le pinne (o pinnette).

### Più difficile

- In gruppi più grandi.

**Materiale:** pinne (pinnette), ev. palette.

**Osservazione:** Può essere eseguito anche per lo stile dorso.



## Il robot

**Un esercizio che permette agli allievi di imparare la tecnica corretta della bracciata. Lo scopo è interrompere la serie di movimenti in modo consapevole.**

Svolgere il colpo di gambe. Il braccio destro effettua il movimento sott'acqua come un robot, ovvero in modo staccato: mano, avambraccio, braccio completo. Dopo sei cicli cambiare braccio.

### Varianti

- Con i pugni, le dita divaricate o con le palette. Con la superficie delle mani nella posizione corretta oppure in quella «sbagliata».

### Più facile

- Con il pull-buoy tra le gambe.

### Più difficile

- Sempre con lo stesso braccio e poi invertire. Entrando con la mano in acqua ancora più avanti.

**Materiale:** pull-buoy, ev. palette.

**Osservazione:** Può essere eseguito anche per lo stile dorso.



## James Bond

**Un esercizio ludico per trasmettere la bracciata del crawl. Non spiegandola ma applicandola tramite metafore.**

Svolgere il colpo di gambe. Muovere il braccio destro a partire dalla coscia. Il pollice si sposta lungo il corpo fino ad arrivare alla spalla, il gomito rimane in aria. La mano passa accanto all'orecchio e tocca l'acqua molto più avanti. Come James Bond: chiude la cerniera della sua muta, prende una bomba quando la mano si trova vicino all'orecchio e la lancia lontano davanti a sé.

### Più facile

- Con le pinne.

### Più difficile

- James Bond lancia due bombe: una sul lato accanto all'orecchio e una davanti.

**Materiale:** pinne.



## Mano in acqua

**Questo esercizio permette di allenare le diverse posizioni della mano e del braccio durante l'entrata in acqua. Applicando posizioni diverse, gli allievi ne percepiscono i vantaggi e gli svantaggi.**

L'esercizio consiste nell'immergere la mano in posti diversi:

- vicino al viso;
- più avanti;
- passando dal centro (incrociando);
- passando di lato.

È possibile variare la posizione della mano (pugno, pugno chiuso, dita divaricate, di lato, palmo piatto).

### Più facile

- Con le pinne.

**Materiale:** pinne.



## Controllo deodorante

**Un esercizio semplice per trasmettere la tecnica di respirazione corretta.**

Gli allievi espirano sott'acqua e ispirano lateralmente con la bocca.

### Più facile

- Girarsi in posizione dorsale ispirando, in seguito girarsi di nuovo in posizione ventrale.

### Più difficile

- Espirando canticchiare oppure contare. Ispirando girare la testa fino alla spalla come se si volesse controllare se il deodorante funziona ancora.
- In alternativa, alzare la testa in avanti e non girare di lato.
- Respirare solo dopo 3 (4, 5, 6, 7) cicli del braccio.



## Crawl sott'acqua

**Nuotare a crawl sott'acqua rende i movimenti più lenti. Grazie a questo esercizio gli allievi comprendono meglio i diversi aspetti tecnici.**

Nuotare nello stile crawl sott'acqua.



## Crawl pallanuoto

**Grazie a questo esercizio, gli allievi effettuano esperienze inverse. I giovani sviluppano così la posizione migliore in acqua.**

I giovani nuotano uno accanto all'altro. Quello che ha la palla nuota a crawl ma con la testa alta, l'altro a crawl normale. A piacimento passarsi la palla e cambiare il tipo di crawl di conseguenza (con o senza testa alta).

**Materiale:** palla.



## Sorpasso

**Un esercizio volto a migliorare la condizione fisica in cui gli allievi svolgono un gioco di velocità a gruppi.**

A gruppi di quattro, gli allievi nuotano uno dietro l'altro. L'ultima persona supera tutti e si posiziona in testa al gruppo.



# Esercizi: Stile dorso

Gli esercizi seguenti si concentrano sullo stile dorso: battuta di gambe e bracciata. Alla fine segue una serie con esercizi completi.

## Le gambe in primo piano

Un esercizio per variare e migliorare il colpo di gambe dello stile dorso.

Con le braccia in avanti: svolgere il movimento chiave del colpo di gambe dello stile dorso in modo ritmico.

### Varianti

- Sei battute con forza, sei battute meno forti, poi di nuovo sei battute con forza. Il numero può essere variato, p. es. 6-6, 7-6, 8-6, 9-6, 8-6, 7-6, 6-6 oppure 6-6, 7-7, 8-8, 9-9.
- In posizione dorsale oppure sott'acqua in posizione ventrale, senza strumenti ausiliari.

### Più facile

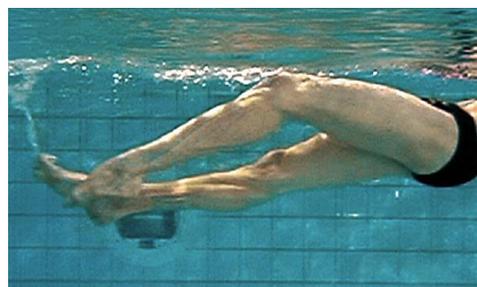
- Con le pinne (o le pinnette). Girarsi dalla posizione ventrale a quella dorsale e ritornare in posizione ventrale. Girarsi dopo 6 battute forti, poi usare meno forza.

### Più difficile

- In posizione dorsale 6 battute di gambe forti, di lato 6 battute, in posizione ventrale 6 battute, dall'altro lato 6 battute. Ripetere il tutto con battute meno forti.

**Materiale:** pinne.

**Osservazione:** Può essere eseguito anche per lo stile crawl.



## Bracciata

Questo esercizio è pensato per migliorare la bracciata. Gli allievi si concentrano sui movimenti e imparano così più rapidamente la tecnica corretta.

Effettuare il colpo di gambe. Il braccio destro entra in acqua. In seguito portare l'avambraccio verso la spalla affinché il pollice tocchi la spalla. Il braccio segue il corpo scendendo fino alla coscia. La fase di recupero avviene in modo sciolto fuori dall'acqua. Effettuare l'esercizio 6 volte con il braccio destro e poi 6 volte con il braccio sinistro. Mentre si svolge l'esercizio con un braccio, l'altro rimane teso e sollevato.

### Variante

- Con il pugno o con le dita divaricate.

### Più facile

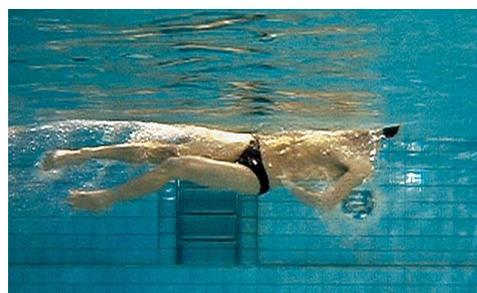
- Con le pinne (pinnette) oppure con il pull-buoy tra le cosce.

### Più difficile

- Con un solo braccio ma alternando braccio destro a braccio sinistro, con movimenti a frusta.

**Materiale:** pinne (pinnette), pull-buoy

**Osservazione:** Può essere eseguito anche per lo stile crawl.



## Fase di recupero

**Un esercizio per concentrarsi sulla fase di recupero delle braccia. L'esperienza inversa permette agli allievi di imparare la tecnica corretta.**

Durante la fase di recupero, portare la spalla destra attivamente verso il mento. Grazie a questo movimento, il braccio destro esce dall'acqua. In seguito portarlo fuori dall'acqua fino a dietro la testa dove entra di nuovo in acqua. Il braccio sinistro rimane sciolto e passivo accanto al corpo. Dopo 6 cicli cambiare braccio.

**Variante:** Lasciare la spalla in acqua e non portarla verso il mento.

**Più facile**

- Con le pinne.

**Più difficile**

- Muovere il braccio in avanti e indietro mentre è fuori dall'acqua.

**Materiale:** pinne.



## Carriola

**In condizioni più difficili gli allievi tendono ad applicare meglio le tecniche imparate. Questo esercizio a coppie può anche essere svolto in gara.**

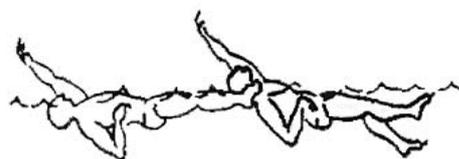
Gli allievi sono uno dietro l'altro in posizione dorsale. La prima persona prende la testa della seconda persona tra i piedi e assume la posizione «tavola». La seconda persona nuota nello stile dorso e fa muovere così entrambi. Invertire i ruoli.

**Più facile**

- Con le pinne.

**Materiale:** pinne.

**Osservazione:** Può essere eseguito anche per lo stile crawl.



## Velocità doppia

**Un esercizio che richiede elevate capacità di coordinazione: la velocità di movimento non è uguale per entrambe le braccia. Per avanzati.**

Si tratta di nuotare nello stile dorso: il movimento del braccio destro viene però effettuato a una velocità doppia rispetto al sinistro.

**Variante:** Con i rapporti di velocità seguenti: 3:1 (braccio destro 3 volte il braccio sinistro), oppure 1:3, ecc.

**Osservazione:** Può essere eseguito anche per lo stile crawl.



## La bandierina

**Aggiungere compiti di coordinazione supplementari mentre si nuota rappresenta una sfida in più. Come per esempio in questo esercizio.**

Il braccio destro svolge il movimento normale completo mentre quello sinistro fa un avanti e indietro (bandierina) durante la fase di recupero prima di rituffarsi in acqua dietro la testa.

### Più difficile

Svolgere l'esercizio ad ogni bracciata.

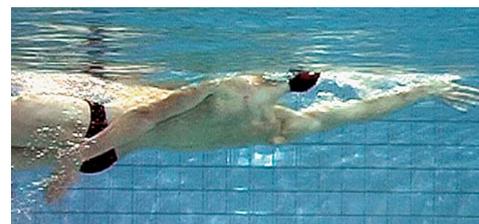


## Ad occhi chiusi

**Un esercizio che obbliga gli allievi a fidarsi dei propri sensi e che permette di migliorare il senso dell'orientamento.**

Gli allievi nuotano per 6 bracciate ad occhi chiusi. Aprendo gli occhi vedono dove si trovano. Tenere in considerazione la sicurezza!

**Osservazione:** Può essere eseguito anche per lo stile crawl.



## Che confusione

**Un esercizio che richiede un'alta dose di coordinazione. Gli allievi devono combinare diversi stili di nuoto e svolgerli contemporaneamente.**

Gli allievi nuotano contemporaneamente in stili diversi. Per esempio:

- braccia dorso (unite nel movimento) e battuta di gambe crawl;
- braccia dorso e gambe rana;
- braccia dorso e gambe alternate: una crawl e l'altra rana (invertire);
- braccia dorso e gambe unite con movimento ondulatorio (battuta di gambe delfino).

**Osservazione:** Può essere eseguito anche per lo stile crawl.



Trovate altri esercizi al sito  
[www.mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch)

- Rana: La principessa sul pisello
- Crawl: Braccio indietro
- Crawl: Insalata mista
- Dorso: In diagonale
- Dorso: Gemelli siamesi

# Lezioni

## Gioco a dadi

**Il contenuto ludico di questa lezione serve ad allenare le basi già acquisite. Inoltre, la presente unità di insegnamento permette di motivare gli allievi ad ampliare il loro repertorio di movimenti e a completare le capacità individuali.**

### Condizioni quadro

Durata della lezione: 45-60 minuti

Livello: dalla seconda alla quarta media

### Obiettivi d'apprendimento

- I giovani ampliano il loro repertorio di movimenti nello stile di nuoto in questione.
- I giovani completano le loro capacità individuali nello stile di nuoto in questione.

### Organizzazione

- Si nuota in due corsie transitando a destra (p. es. nella corsia al bordo della piscina l'esercizio viene effettuato solo in una direzione. In seguito si tira di nuovo il dado. Nella seconda corsia, invece, si fanno due vasche prima di tirare di nuovo il dado. In questo caso bisogna però adattare il totale dei punti). Prevedere abbastanza dadi e schede con gli esercizi.
- Per ogni scheda di esercizi, 4-6 giovani. Posizionare le schede alla fine delle corsie. Per 24 allievi bastano 4 schede.
- Il docente si trova a bordo della vasca. Se necessario, interviene e fornisce feedback individuali.

**Suggerimenti:** La lezione può essere applicata a ogni stile di nuoto. La preparazione è impegnativa ma ne vale la pena perché i giovani apprezzano molto questo tipo di lezione.

	Percento della lezione	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Introduzione	10 %	Spiegare lo scopo e il contenuto del gioco con il dado. Riscaldamento nuotando a destra circolando nelle corsie.		
Parte principale	70 %	<p>Fuori dall'acqua, spiegare brevemente i punti più importanti dello stile scelto (braccia, gambe, coordinazione, respirazione). Rimanere brevi altrimenti gli allievi iniziano ad avere freddo.</p> <p><b>Gioco del dado</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1: braccio</li> <li>2: gamba</li> <li>3: esercizio di forza a terra</li> <li>4: se la somma totale è un numero pari: due bracciate e un colpo di gamba, altrimenti due colpi di gamba e una bracciata</li> <li>5: tutta la vasca più veloce possibile</li> <li>6: tutta la vasca con meno cicli possibile</li> </ol> <p>La somma del numero di punti deve dare p. es. 40.</p> <p>Se lo spazio a disposizione è sufficiente: chi ha finito può divertirsi immergendosi (p. es. girare i piatti o immergersi e scivolare attraverso un cerchio). Regola di sicurezza: non ti immergere mai da solo.</p> <p>Se lo spazio a disposizione non è sufficiente: gli allievi visualizzano sequenze di immagini dello stile di nuoto in questione e rispondono a domande scritte (p. es. per verificare se hanno capito lo scopo degli esercizi).</p>		<p>4 schede A3 con i compiti</p> <p>10 dadi</p> <p>Immagini non troppo piccole con esercizi di forza</p> <p>4 tappetini</p>
Ritorno alla calma	20 %	<p><b>La principessa sul pisello</b></p> <p>Seduti su una tavoletta, lo scopo è cercare di toglierla agli altri. Chi cade deve consegnare la sua tavoletta al vincitore che siede così su due tavolette. Il perdente deve cercarsene una nuova.</p> <p>Informazioni sulla prossima lezione.</p>		Tavoletta

## Lezione accompagnata

Questa lezione è adatta allo stile di nuoto in cui gli allievi sono già relativamente ferrati. Grazie ai diversi compiti svolti nuotando, gli allievi variano le loro capacità e ampliano il repertorio dei movimenti.

### Condizioni quadro

Durata della lezione: 30-45 minuti

Livello: dalla seconda alla quarta media

### Obiettivi d'apprendimento

- I giovani ampliano il loro repertorio di movimenti nello stile di nuoto in questione.
- I giovani completano le loro capacità individuali nello stile di nuoto in questione.
- I giovani conoscono gli aspetti chiave dello stile di nuoto in questione.

### Organizzazione

- Si nuota in due corsie transitando a destra.
- Il docente si trova a bordo della vasca. Se necessario, interviene e fornisce feedback individuali.

**Suggerimenti:** La lezione può essere applicata a ogni stile di nuoto. Preparare la lezione nel dettaglio.

	Percento della lezione	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Introduzione	10 %	Spiegare lo scopo della lezione. Riscaldamento nuotando a destra circolando nelle corsie.		
Parte principale	70 %	<p>Spiegare brevemente i punti più importanti dello stile scelto. Rimanere brevi altrimenti gli allievi iniziano ad avere freddo.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 2 vasche (V) a rana.</li> <li>2. 1 V rana con 2 bracciate &amp; 1 battuta di gambe 1 V rana con 2 battute di gambe &amp; 1 bracciata</li> <li>3. 1 V braccio sin, braccio de, entrambe le braccia con battute di gambe ogni volta 1 V gamba sin, gamba de, entrambe le gambe con bracciata ogni volta</li> <li>4. 1 V gamba sin, braccio de 1 V gamba de, braccio sin</li> <li>5. 1 V braccio sin e gamba sin 1 V braccio de e gamba de</li> <li>6. 1 V numero massimo di trazioni 1 V numero minimo di trazioni</li> <li>7. 0.5 V respirare ogni 2 bracciate 0.5 V respirare ogni 4 bracciate 0.5 V respirare ogni 4 bracciate 0.5 V respirare ogni 2 bracciate</li> <li>8. Combinazione con altri stili di nuoto. P. es. bracciata rana con battuta di gambe crawl (oppure delfino, movimento ondulatorio con le gambe unite), bracciata sinistra, destra, ecc.</li> </ol>		
Ritorno alla calma	20 %	<p><b>Acchiappino in ospedale:</b> Due persone svolgono il ruolo del virus e una quello del medico. I virus vanno a caccia. Chi viene contagiato non può più nuotare e deve rimanere fermo dove è stato toccato. Solamente il medico può porvi rimedio. A seconda della condizione, possono essere designati più o meno virus e medici.</p> <p>Informazioni sulla prossima lezione.</p>		

## Postazioni

Questa lezione consente agli allievi di elaborare diversi aspetti di uno stile di nuoto.

La lezione si basa su un metodo di lavoro relativamente indipendente. Tramite postazioni con diversi contenuti viene favorito l'apprendimento individuale.

### Condizioni quadro

Durata della lezione: 60-90 minuti

Livello: dalla seconda alla quarta media

### Obiettivi d'apprendimento

- I giovani ampliano il loro repertorio di movimenti nello stile di nuoto in questione.
- I giovani completano le loro capacità individuali nello stile di nuoto in questione.
- I giovani lavorano in modo indipendente.

### Organizzazione

- Il docente si posiziona a seconda delle priorità.
- Il docente si trova a bordo della vasca e osserva solamente due gruppi. Se necessario, interviene e fornisce feedback individuali.

**Suggerimenti:** La lezione può essere applicata a ogni stile di nuoto. La preparazione di questa lezione è molto impegnativa. È realizzabile con una classe che si mostra relativamente disciplinata.

	Percento della lezione	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Introduzione	10 %	Delucidare lo scopo della lezione. Visualizzare e spiegare le postazioni ❶ - ❷. Riscaldamento nuotando a destra circolando nelle corsie. Assegnare i numeri da 1 a 4 ai giovani secondo l'ordine di arrivo dopo il riscaldamento (per avere gruppi misti e non tutti i più veloci in un gruppo).		
Parte principale	70 %	Postazione ❶: Braccia: crawl sott'acqua Postazione ❷: Gambe: crawl/dorso Postazione ❸: Coordinazione respirazione e bracciata crawl Postazione ❹: Nuotare a crawl sott'acqua; più difficile: indietro bracciata crawl, vasca completa all'indietro	L'organizzazione delle quattro postazioni rimane sempre uguale. 	4 schede A3 diverse in 8 copie (2 esemplari per postazione) con al massimo 4 indicazioni chiare sul compito Tavoletta Pull-buoy Orologio
Ritorno alla calma	20 %	<b>Palla sulla linea:</b> ❶ contro ❷, ❸ contro ❹. Le squadre devono deporre (non tirare) la palla sul bordo di fronte della vasca. Se viene toccata alla spalla da un avversario, la persona che tiene la palla la deve consegnare a un compagno di squadra. <b>Variante:</b> Se la palla va sott'acqua, deve essere consegnata agli avversari.	Occorre prestare attenzione alle regole. In generale non è permesso spingere, schiacciare, tirare e immergersi.	Palla da pallanuoto
		Informazioni sulla prossima lezione.		

# Test

I docenti possono valutare i miglioramenti degli allievi tramite test diversi che vanno scelti in base al tempo a disposizione.

Per corsi di breve durata (4-6 lezioni):

- qims.ch: Scheda di realizzazione (pdf) e Scheda di valutazione (xls) «25m Kraul, Rückenkräul und Brustgleichschlag» (in tedesco)
- qims.ch: Scheda di realizzazione (pdf) e Scheda di valutazione (xls) «100m Streckenschwimmen» (in tedesco)

Per corsi di media durata (6-15 lezioni):

- qims.ch: Scheda di realizzazione (pdf) e Scheda di valutazione (xls) «50m Kraul, Rückenkräul und Brust mit Wenden» (in tedesco)
- qims.ch: Scheda di realizzazione (pdf) e Scheda di valutazione (xls) «500m Streckenschwimmen» (in tedesco)
- qims.ch: Scheda di realizzazione (pdf) e Scheda di valutazione (xls) «Ringe-Tauchen» (in tedesco)
- qims.ch: Scheda di realizzazione (pdf) e Scheda di valutazione (xls) «12m Streckentauchen mit Wasserstart»
- swimsports.ch: Contenuto dei test (pdf) e Scheda di protocollo (pdf) «Schwimmtest Wal» ed ev. «Schwimmtest Hecht» (in francese o in tedesco)
- swimsports.ch: Contenuto dei test (pdf) e Scheda di protocollo (pdf) «Test-combinati 1-2» (in francese o in tedesco)

Per corsi di lunga durata (15-40 lezioni) occorre stabilire un piano di formazione interno alla scuola.

## Altri test:

- [www.qims.ch](http://www.qims.ch) > Q-Shop > (in tedesco) scegliere Sachkompetenzen > Schulstufe und Bereich F (im Freien) > cliccare 2 volte weiter (continua) > scegliere il test
- [www.swimsports.ch](http://www.swimsports.ch) > Test di nuoto (riquadro a sinistra)

## Bibliografia

- UFSP (2005): **Swimworld Basic: swimming technique – from basics to pro.** Macolin: UFSP. 2 DVD in 4 lingue.
- Bissig, M. [et al.] (2008): **Mondo nuoto: Imparare a nuotare, migliorare la tecnica del nuoto.** Perugia: Calzetti e Mariucci.
- Frank, G. (2008): **Koordinative Fähigkeiten im Schwimmen: der Schlüssel zur perfekten Technik** (5a edizione rielaborata). Schorndorf: Hofmann.
- Sidler, C. (2007): **Kursunterlagen aqua-technic.ch.** swimsports.ch.
- Ungerechts, B., Volck, V., Freitag, W. (2009): **Lehrplan Schwimmsport – Bd. 1: Technik: Schwimmen, Wasserball, Wasserspringen, Synchronschwimmen** (2a edizione rielaborata). Schorndorf: Hofmann.

## Partner



## Impressum

### Editore

Ufficio federale dello sport UFSP  
2532 Macolin

### Autori

Christian Sidler, Membro e Responsabile dei corsi, aqua-prim.ch e aqua-technic.ch e swimsports.ch. Esperto G+S Nuoto, Istruttore di nuoto.

### Redazione

mobilesport.ch

### Foto di copertina

Daniel Käsermann, Media didattici, SUFSM

### Fotografie

Mondo nuoto. Perugia: Calzetti e Mariucci.  
Koordinative Fähigkeiten im Schwimmen. Schorndorf: Hofmann.  
Swimworld Basic (DVD). Macolin: UFSP.

### Layout

Media didattici SUFSM