



Principi di base

Concetto e struttura del manuale

Questo manuale è suddiviso in **4 fascicoli**. I primi 3 sono consacrati alla pratica, il 4° alla teoria. Ogni fascicolo ha una tematica propria. Ogni pagina una **colonna principale** e una **riservata alle indicazioni**. Nella colonna principale dei fascicoli 1-3 vengono presentati esempi pratici in una successione utile all'insegnamento. Grazie alla colonna per le annotazioni (che serve anche per appunti personali) è possibile l'accesso ad altri fascicoli. Il fascicolo 4 comprende riflessioni teoriche completate da esempi pratici.

Colonna principale

Colonna delle indicazioni

| | | |
|--|--|--|
| <div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Teoria</div> <div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Pratica</div> | <p>Fascicolo 1</p> <p>Principi di base</p> <p>Eliminare la paura. Sentirsi bene nell', fuori e sott'acqua. Primi approcci al nuoto.</p> | <p>⇒</p> <p>ad es. metodologia</p> <p>ad es. didattica</p> <p>ad es. teoria del movimento</p> |
| | <p>Fascicolo 2</p> <p>Gli stili di nuoto</p> <p>Apprendere le più importanti forme grezze e fini degli stili di nuoto.</p> | <p>⇒</p> <p>ad es. organizzazione</p> <p>ad es. teoria dell'allenamento</p> <p>ad es. biomeccanica</p> |
| | <p>Fascicolo 3</p> <p>Altre discipline del nuoto</p> <p>Approfondire i principi di base e le tecniche apprese nei fascicoli 1-3 ed applicarli alle discipline del nuoto.</p> | <p>⇒</p> <p>ad es. conoscenza delle regole</p> <p>ad es. sussidi didattici</p> |
| <div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Pratica</div> <div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Teoria</div> | <p>Fascicolo 4</p> <p>Teoria pratica</p> <p>Riassunto dei più importanti riferimenti teorico-pratici e delle rispettive conseguenze didattiche.</p> | <p>⇒</p> <p>ad es. immersione</p> <p>ad es. crawl</p> <p>ad es. aerobica in acqua</p> |

Principi di base

Coraggio e pazienza

- Idee per l'insegnamento ai principianti 2
- L'albero degli sport acquatici come modello didattico del nuoto 3

1. Prima e dopo il nuoto

- Cosa dovranno sapere gli insegnanti e gli allievi? 4

2. Prendere familiarità con l'acqua

- 10 comandamenti per "entrare in acqua" 6
- Trascurare la presenza dell'acqua! 7
- Le nostre esperienze nell'acqua 8
- Immergiamo addirittura la testa 9

3. Immersione

- Scopriamo il mondo subacqueo 10
- Giochiamo sott'acqua 11

4. Scivolare

- Esercizi di spinta e di scivolamento 12
- Spingere e scivolare sul ventre: sequenza d'immagini e promemoria 14/15
- Spingere e scivolare sul dorso: sequenza d'immagini e promemoria 14/15

5. Tirare e spingere

- Esempi di esercizi 16

6. Nuotare e giocare con i palloni

- Giocare soli 18
- Giochi in coppie e in gruppo 19

7. Saltare in acqua

- Esempi di esercizi 20

8. Altre forme ludiche

- Forme ludiche ed esercizi con tavolette (o simili) 22
- Forme ludiche ed esercizi a coppie senza attrezzi 23
- Concorsi e staffette 24

Colonna delle indicazioni

Significato e spiegazione dei simboli usati:

Indicazioni-collegamenti

Riferimenti ed informazioni complementari nel fascicolo o negli altri fascicoli.

Esercizio-test

Esercizio di controllo per l'apprendimento, quale sussidio ai test svizzeri delle discipline sportive del nuoto dell'IAN.

Errori frequenti

Errori tipici e frequenti. Accanto all'immagine sbagliata vengono indicati i relativi esercizi di correzione.

Poster

Le illustrazioni munite di questo simbolo sono ottenibili anche come poster. Indirizzi vedi fascicolo 4, p. 40.

Coraggio e pazienza !

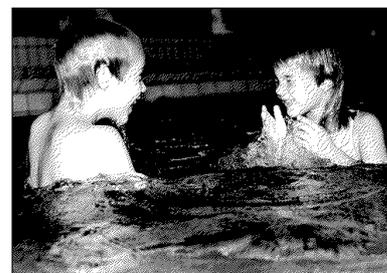
Genitori ed insegnanti che si occupano dei "Principi di base" o "Ambientamento all'acqua", hanno bisogno di coraggio e pazienza!

Coraggio, perché non considerano l'insegnamento del nuoto prevalentemente un fattore pedagogico, e **pazienza**, perché questa fase di apprendimento necessita molto tempo, comprensione e capacità.

"Il raccolto è abbondante, se il terreno è sano!" dice un proverbio. Ciò vale anche per noi insegnanti, soprattutto nell'ambito dell'ambientamento, affidamento o conquista dell'elemento liquido. Il risultato di questo importante lavoro preparatorio non presenta il nuoto sotto una forma tecnica e normativa. Domande quali: "Questo è nuoto?" E' "solo" giocare?" "Quando imparano veramente a nuotare?" ... non devono influenzare l'insegnamento, poiché questo lavoro viene ripagato in doppia misura al momento dell'avvicinamento a discipline vere e proprie del nuoto. L'allievo abituato all'acqua in un'atmosfera piacevole e senza paura ha molta più facilità ad apprendere i diversi stili: sarà invece più difficile per un "non ambientato", soprattutto per quanto riguarda l'immersione della testa e l'espiazione sott'acqua nel nuoto a crawl.

Acquisire i principi di base significa eliminare le paure, far sperimentare e vivere l'acqua come "compagna". Ciò accade attraverso molte esperienze di gioco con l'acqua, nell'acqua e sott'acqua. Se il processo di apprendimento si svolge allegramente sotto forma di gioco a contatto con l'acqua, con sé stessi, con il compagno, nel gruppo, con diversi materiali ecc., si raggiungono i principi di base ottimali non solo per l'apprendimento del nuoto, ma per qualsiasi altra attività sportiva.

La struttura del fascicolo "Principi di base" aiuta l'insegnante e l'allievo in questo processo. Nella colonna delle indicazioni (a destra), per alcuni esercizi è segnalato un riferimento alle corrispondenti osservazioni teoriche, alle spiegazioni ecc. per offrire all'insegnante un'ulteriore informazione per la preparazione della lezione.



Ambientamento all'acqua come "preparazione del terreno".

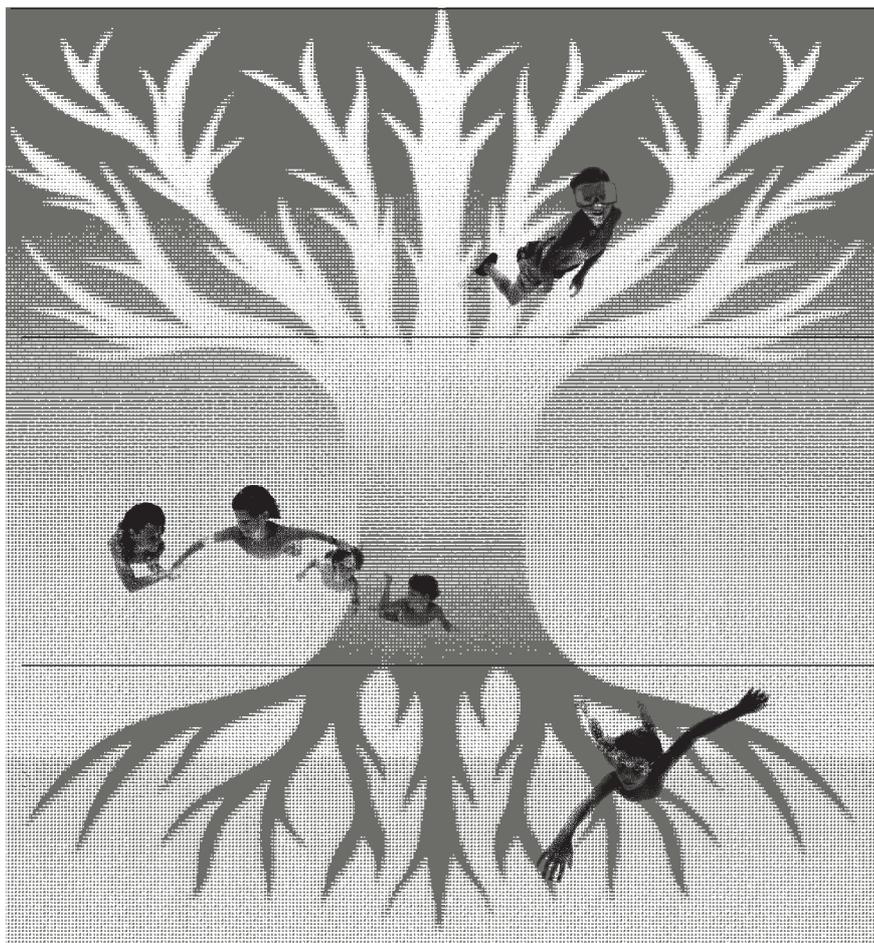


Acquisire i principi di base significa anche eliminare le paure, rafforzare la fiducia!



L'albero degli sport acquatici come modello didattico del nuoto

Con l'albero si vuole raffigurare l'idea e la struttura dei manuali. Dapprima abbiamo le radici (Principi di base/Fascicolo 1). Poi troviamo il tronco, cioè il vero e proprio "apprendimento del nuoto" (Stili del nuoto/Fascicolo 2). Seguono infine le ramificazioni che, secondo il clima ed il genere d'albero, danno i rispettivi frutti. (Altre discipline del nuoto/Fascicolo 3).



Altre discipline del nuoto
(Fascicolo 3)

Stili del nuoto
(Fascicolo 2)

Principi di base
(Fascicolo 1)

Struttura del manuale

Dai principi di base attraverso gli stili del nuoto, si giunge alle altre discipline del nuoto.

1. Prima e dopo il nuoto

Cosa dovranno sapere gli insegnanti e gli allievi?

La piscina è un nuovo ambiente: indicazioni, frecce, segnali, regolamento ecc. aiutano il visitatore ad orientarsi. Per i bambini che partecipano **alla prima lezione di nuoto**, si raccomanda un'introduzione appropriata. La seguente **lista di controllo** deve servire da orientamento.

Prima della lezione di nuoto:

Come insegnante . . .

- Conosco i problemi di un **principiante**?
- Con il mio atteggiamento creo **un'atmosfera di fiducia, di sicurezza**?
- So quale **spazio** ho a mia disposizione in piscina ?
- Conosco le **regole** di questa piscina?
- Conosco **la profondità dell'acqua**? L'altezza dell'acqua è regolare ?
- Ci sono allievi con **malattie** riconoscibili esternamente, allergie ?
- Un allievo è stato ultimamente **ammalato**?
- Ci sono allievi con **un certificato medico**?
- Ci sono allievi particolarmente **paurosi** (es. idrofobia)?
- Ci sono allievi (**stranieri!**) che non capiscono la mia lingua?
- Dov'è la cassetta sanitaria ?
- Dov'è il **telefono per le emergenze** ?
- Conosco le **misure immediate per salvare la vita**?
- Dove sono gli **aiuti ausiliari per il nuoto** ? Ho accesso?

Particolari importanti!

⇒ 4/ p. 13 e segg.

... e come allievo:

- Dove devo togliere le scarpe? Dove le devo mettere?
- Dove mi spoglio? Dove appendo i vestiti?
- Dove depongo gli oggetti di valore, per es. chiavi di casa, borsello, orologio, gioielli? Cosa potrei lasciare a casa?
- Dove sono i servizi igienici? Ho bisogno di andare prima di nuotare?
- Posso tenere in bocca la gomma da masticare mentre nuoto?
- Dove posso fare la doccia? Devo fare la doccia? Perché no?
- Dov'è il raduno prima della lezione di nuoto?
- Posso saltare dove e come voglio? Perché?
- Posso andare al gabinetto durante la lezione senza dirlo all'insegnante? Perché no?
- Quali segnali dell'insegnante significano: Silenzio! Uscire dall'acqua! Ognuno al proprio posto! Nuotare da qui a là ecc.

⇒ 4/p.11 e segg.



Dopo la lezione di nuoto

Come allievo...

- Devo rifare la doccia? Perché?
- Come devo asciugarmi (soprattutto i capelli, le orecchie, tra le dita dei piedi)?
- Dove metto gli indumenti bagnati?
- Perché non mi vesto completamente prima di usare l'asciugacapelli?
- Ho preso tutto?
- Dove e quando ci troviamo la prossima volta per andare in piscina, in palestra? Accanto alla cassa? All'entrata principale?



...e come insegnante:

- Ho contato gli allievi dopo la lezione di nuoto?
- E' stato tutto riordinato? Controllo del deposito per il materiale!
- Il personale della piscina è al corrente della mia prossima lezione?
- La prossima volta devo annunciare qualcosa di particolare?
- Gli allievi devono portare materiale personale (pinne, giochi e pallone in plastica, puliti, pallina da ping-pong ecc.) ?
- Sono stato proprio l'ultimo del gruppo a lasciare la piscina?

Secondo disponibilità:

- Il bagnino ci spiega perché l'acqua della piscina resta pulita e quale può essere il nostro contributo come bagnanti.
- Come viene riscaldata l'acqua?
- Cosa c'è nello scantinato di una piscina?
- Cosa esige da noi un bagnino ?
- Quali rifiuti disturbano maggiormente il bagnino?

2. Prendere familiarità con l'acqua

10 comandamenti per "entrare in acqua"

"Prendere familiarità con l'acqua" è un importante presupposto per l'apprendimento e l'acquisizione successiva di capacità ed abilità natatorie. In questa fase l'allievo deve imparare ad abituarsi all'elemento liquido, a sperimentare la resistenza dell'acqua, ad immergersi con la testa, ad aprire gli occhi sott'acqua, ad espirare contro la pressione dell'acqua, in breve a **sentirsi a proprio agio in acqua!**

1. Prendere familiarità con l'acqua significa: giocare con l'acqua, in acqua, sott'acqua e a riva!
2. Giocare è divertente! E si può anche far sentire!
3. Il materiale galleggiante limita la scoperta dell'acqua e deve perciò essere utilizzato solo in "casi di emergenza" (ad es. con allievi molto paurosi o se la vasca è profonda).
4. Tramite un'adeguata assegnazione di compiti l'allievo può fare molte esperienze. Se all'allievo viene presentata la forma finale, gli viene negata la scoperta!
5. All'inizio si comincia in acqua poco profonda, se possibile all'altezza del petto.
6. Tramite un'accurata osservazione può essere stabilito cosa deve essere imparato ed esercitato in modo particolare.
7. Esperienze di apprendimento necessitano di molto tempo! Le forme ludiche e d'esercizi devono essere più volte ripetuti!
8. L'allievo gracile e pauroso conosce meglio i propri limiti. Prendilo sul serio ma cerca pure di aiutarlo a progredire!
9. In questa fase l'insegnante riveste soprattutto il ruolo di promotore, sostenitore e animatore del gioco!
10. In questa fase d'apprendimento anche l'insegnante è in acqua!

Esercizi di ambientamento all'acqua, vedi anche: "Il nuoto prescolastico", parte della scuola svizzera di nuoto, FSN, Zurigo 1989.

Giocare!

Abolire i galleggianti!

Esperienze personali!

Osservare!

L'esercizio richiede tempo!

La paura è invisibile!

Animatore!

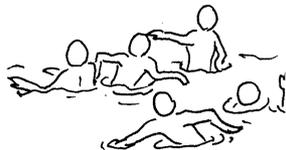


Trascurare la presenza dell'acqua !

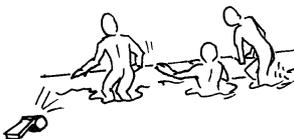
Corriamo, saltiamo come in palestra. Molte forme ludiche conosciute, con piccole modifiche, possono essere applicate alla nuova situazione "in vasca". Tanto meno si parla del nuovo elemento, quanto più naturalmente si raggiunge la familiarità desiderata.

Semplici e brevi storielle motorie (ad es. alla stazione, in passeggiata scolastica, in cortile) sono molto adatte!

Alla stazione: camminare e correre come alla stazione. Ognuno segue la propria strada. Non ci sono scontri. Alcuni allievi portano una valigia pesante (in acqua fino al collo).



Scendere-salire: al segnale dell'insegnante, tutti salgono velocemente sul treno (= seduti sul bordo della vasca). Dopo poco cambiare (cambiare di posto) ecc.



Avere tutti sott'occhio!

Prendere l'acqua: scendere dal treno (= di nuovo in acqua), correre velocemente dall'altra parte e prendere un bicchiere pieno d'acqua. Versare il contenuto in un secchio. Chi riempie per primo il secchio?



Sperimentare la resistenza dell'acqua.

Evviva, siamo arrivati! Siamo giunti a destinazione e ci ralleghiamo. Saltelliamo, gridiamo, balliamo da soli o in coppie. Formiamo un cerchio e saltelliamo...



Gli allievi paurosi restano vicini all'insegnante!

Fa tanto caldo: ci spruzziamo acqua sulla testa, in faccia, sul petto, sulla schiena... Ci spruzziamo da soli. Spruzziamo l'insegnante. Chi vuole farsi spruzzare?

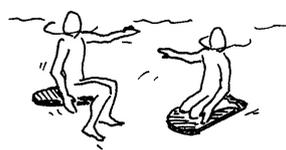


Un acquazzone: improvvisamente inizia a piovere. Prendiamo un ombrello (tavoletta per il nuoto). Alcuni tengono l'ombrello aperto, altri spruzzano con la tavoletta o versano l'acqua ecc.



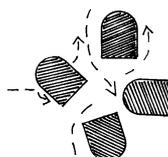
Attenzione nonostante l'intensità!

Ci riposiamo: dopo la pioggia ci sediamo su una panchina (tavoletta). Chi riesce a rimanere seduto? Chi riesce a salire in ginocchio, in piedi?



Compito, chi riesce ?

Cantiere: le tavolette per il nuoto (impalcature) sono sparse sull'acqua. Ci muoviamo attorno senza toccarle. Chi osa immergersi sotto le "travi"? Chi riesce a salire sopra?



Assegnare compiti psicomotori.

Impianto di lavaggio: formiamo un corridoio e spruzziamo con le mani o con le tavolette verso il centro. Chi ha il coraggio di attraversare il corridoio?



Le nostre esperienze nell'acqua

Le prime esperienze in acqua sono fatte consapevolmente; il primo contatto con l'acqua viene vissuto con le mani, i piedi e in diversi altri modi ("afferrare", spingere l'acqua ecc.)

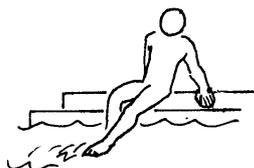
➡ 4 / p. 7 e segg.

L'onda: in presa al bordo della vasca, "spingere" l'acqua contro le pareti della vasca. Provare a coppie o in gruppo.



Sentire la densità dell'acqua.

La corona di schiuma: seduti sul bordo della vasca oppure su uno scalino. Produrre la schiuma con i piedi e le mani. Passare dalle grandi onde a quelle più piccole. Provare anche dalla scaletta sul ventre e sul dorso.



Sentire la resistenza dell'acqua con i piedi e le mani.

Giostra: posizione accovacciata. Con l'impulso delle mani provare a girare attorno al proprio asse. Chi riesce a pagaiare in avanti, lateralmente, all'indietro?



Provare la posizione delle mani.

Aiuto, cado! Lasciarsi cadere lateralmente e provare a tornare subito in equilibrio con appropriati movimenti delle braccia e delle gambe.



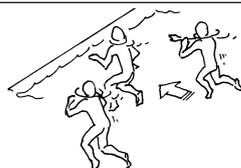
Esercitare l'equilibrio.

Il gioco dei contrari: al comando "piano", accarezza l'acqua; al comando "forte" battere sull'acqua con le mani o/e i piedi. Dopo un determinato tempo, eseguire l'esercizio inversamente.



Sviluppare la concentrazione.

Corsa sott'acqua: immersi fino al collo raggiungere il più velocemente possibile, con spostamenti avanti ed indietro, l'altro bordo della vasca. Chi scopre la tecnica più appropriata?



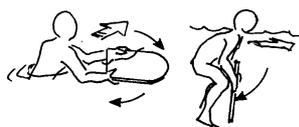
Scoprire le possibili propulsioni.

Corsa "mani in alto": correre nell'acqua fino all'altro bordo della vasca. Prima senza usare le braccia (braccia in alto), in seguito utilizzarle come remi. Qual è il miglior metodo?



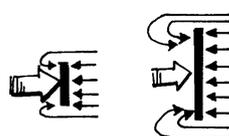
Braccia fuori dall'acqua: nessuna resistenza e nessuna propulsione!

Pinna di squalo: usare la tavoletta come pinna. In che modo si può usare la tavoletta come propulsione? Come può essere spostata molta/poca acqua? Come si produce molta/poca resistenza? ecc.



Suscitare l'interesse per la propulsione e la resistenza.

Molta e poca resistenza: avanzare nell'acqua e con posizioni del corpo corrispondenti (ad es. braccia e mani), produrre molta o poca resistenza.



Il concetto di molta/poca resistenza, che cos'è?

Immergiamo addirittura la testa

Solo quando proviamo ad immergerci scopriamo che l'acqua ci solleva. Tramite compiti adatti l'allievo padroneggia anche queste difficoltà.

Eccovi alcune proposte:

➡ 4 / p. 23 e segg.

Lavare la faccia : flettere il busto in avanti e lavare la faccia. Chi riesce a bagnare tutta la testa? Chi prova a tenere la testa sott'acqua per un breve lasso di tempo?



Permettere (ancora) di chiudere il naso.

Cercare il tesoro: acqua all'altezza dei fianchi, sul fondo della piscina vi sono degli oggetti (anelli, piattelli ecc.). Pescarli e portarli in superficie. Chi si immerge brevemente durante la ricerca? Chi mantiene gli occhi aperti anche sott'acqua?



Se possibile tenere gli occhi aperti.

Motore subacqueo: soffiare forte sulla superficie dell'acqua facendo rumore. Chi riesce a far rombare il proprio motore sott'acqua per un breve momento? Chi riesce a soffiare anche sott'acqua?



Soffiare invece di espirare.

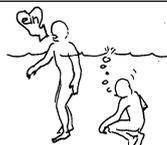
Io non affondo! inspirare molta aria. Afferrare gli stinchi con le mani e lasciarsi sollevare come un "barileto". Chi riesce nello stesso tempo ad espirare?



Acquistare fiducia nell'acqua: mi solleva!

➡ 4 / p. 24

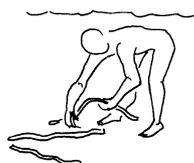
La pompa: in piedi, inspirare con forza. In seguito accovacciarsi sott'acqua, espirare totalmente. Dopodiché rialzarsi, inspirare ed immergersi nuovamente. Quante volte di seguito?



Successo pedagogico molto importante!

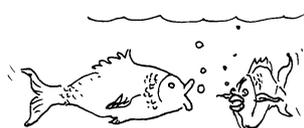
Successione da ripetere: 2x, 3x, 5x, 10x...

Creare una figura: chi riesce a disegnare una figura, a scrivere una lettera, sott'acqua con l'ausilio di piccoli oggetti (anelli, piattelli ecc.)? Per ogni singolo oggetto un'immersione.



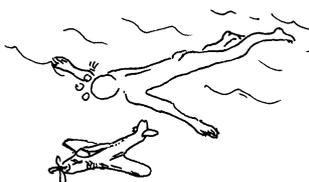
Eliminare il "problema" con la ripetizione dell'esercizio!

Linguaggio subacqueo: chi riesce a comunicare, sott'acqua, con il proprio compagno usando un linguaggio a segni? Chi riesce a fare delle smorfie sott'acqua per far ridere il compagno? Assegnarsi a vicenda dei compiti sott'acqua!



Diventare un vero pesciolino!

L'aereo: chi riesce a mettersi orizzontalmente sulla superficie dell'acqua e lasciarsi trasportare come un aereo? Cosa succede quando l'aereo si sgonfia (espirare lentamente)?



Acquistare fiducia nella posizione orizzontale.

3. Immersione

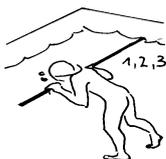
Scopriamo il mondo subacqueo

Immergersi... sperimentare e scoprire un mondo nuovo! Per molti nuotatori principianti ciò è un importante, se non il più importante e impressionante successo pedagogico: pressione inabituale sul corpo, visibilità ridotta, l'acqua entra nel naso, ecc. Lasciamo sufficiente tempo ai nostri allievi per vivere il maggior numero di esperienze possibili con forme ludiche ed esercizi!

Inizialmente è pure possibile scoprire il mondo subacqueo con occhialini da nuoto o con la maschera. Ogni allievo dovrebbe dapprima saper nuotare sott'acqua senza paura!



Con presa sicura: in presa al bordo della vasca o ad uno sciorimano. Contare fino a 3 poi immergersi con il viso per breve tempo. Chi riesce a tenere per un momento il viso in acqua?



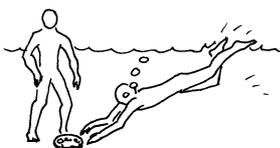
Raccogliere le esperienze degli allievi; acqua nel naso, visione ostacolata ecc. Spiegare! Eliminare le paure! Provare!

L'ascensore subacqueo: in presa alla scaletta, ad uno scalino, alle gambe di un compagno o altro, e immergersi lentamente. Rimanere per un istante "al piano inferiore" e riemergere nuovamente. Quale piano avete raggiunto?



Il contatto fisico dà sicurezza!

Tu lanci a me, io lancio a te: lanciare un piattello in acqua al proprio compagno, che cercherà di ripescarlo e viceversa. Aumentare individualmente la distanza. In seguito lanciare 2-4 piattelli.



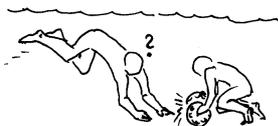
L'esercizio individuale permette progressi d'apprendimento adatti!

Immersione ad ostacoli: provare l'immersione attorno, sotto o attraverso diversi ostacoli. Ad esempio cerchi sospesi, bastoni, corde galleggianti o simili.



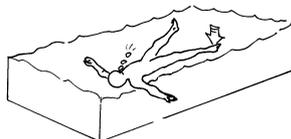
Giochiamo sott'acqua

Musica subacquea: sott'acqua provare a produrre dei suoni, a battere degli oggetti solidi l'uno contro l'altro (es. un piattello contro la scaletta), a mandarsi dei segnali ritmici. Chi è in grado di riconoscerli e di riprodurli?



L'acqua conduce il suono.

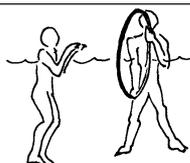
Il materassino si sgonfia: distendersi a braccia e gambe divaricate. Lasciare uscire l'aria lentamente, finché il materassino affonda. Chi rimane disteso sul materassino fino sul fondo della vasca?



Perché le gambe affondano?

➡ 4 / p.24

Circo: l'insegnante o il compagno tengono un cerchio immerso a metà nell'acqua. Cercare di attraversare il cerchio senza toccarlo. Ricercare forme differenti. Chi riesce a saltare nel cerchio come un leone al circo?



Dal compito psicomotorio alla sperimentazione autonoma.

Immersione nel tunnel: allineare sott'acqua alcuni cerchi ad una distanza di 1-3 metri. Immergersi cercando di attraversare il "tunnel". In caso di difficoltà uscire dal tunnel.



Imparare l'autostima.

Caccia subacquea: i cacciatori si distinguono per una particolarità (es. hanno in mano un anello). Chi è toccato con l'anello diventa cacciatore. Chi si immerge non può essere toccato.



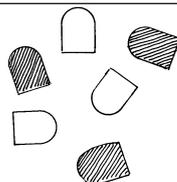
Il secchio riemerge: fissare un peso (grosso anello) ad un secchio e lasciarlo sul fondo della piscina. Immergersi e soffiare con forza aria nel secchio. Quanta aria ci vuole prima che il secchio ritorni a galla? Usare ev. un tubo (ad es. il boccaglio).



Perché il secchio riemerge?

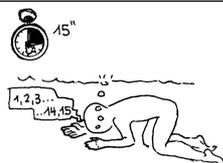
➡ 4 / p. 24

Girare le tavolette per il nuoto: in acqua galleggiano molte tavolette con una scritta (o di un determinato colore) rivolta verso l'alto. In un tempo prestabilito, un gruppo prova a girare il maggior numero di tavolette con la testa. Cambiare. Quale gruppo è il più attivo?



Dipingere le tavolette.

L'orologio subacqueo: l'insegnante fissa un tempo, ad es. 4, 7 secondi ecc. Al comando tutti si immergono e provano a riemergere dopo il tempo prestabilito. Chi possiede l'orologio subacqueo più preciso?



Esercitare il senso del tempo.

Lo spettacolo dei delfini: saltare come un delfino senza spruzzare durante l'immersione (testa tra le braccia; gambe unite e tese, movimento armonico). Due o tre delfini saltano assieme. Quale gruppo riesce ad organizzare un piccolo spettacolo?



Incrementare la capacità di cooperazione.

4. Scivolare

Esercizi di spinta e di scivolamento

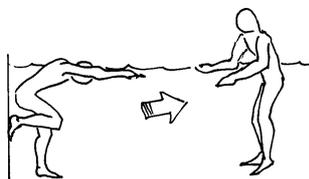
Scivolare è una bella esperienza e soprattutto anche un importante presupposto per l'apprendimento dei diversi stili di nuoto. L'allievo, tramite lo scivolamento, sperimenta la formazione di una forza ascensionale (dinamica). Finché il corpo scivola non affonda, l'acqua lo sostiene! Le forme ludiche qui sotto elencate serviranno di stimolo per la scoperta di altre.

Scivolare in modo corretto deve essere scrupolosamente imparato!

➡ 1 / p. 14 e 15: sequenza d'immagini.

Spinta dalla parete:

- Spingersi con una gamba dalla parete o dalla scaletta e scivolare tra le mani del compagno che sta in acqua alla distanza stabilita.
- Cercare di spingere con entrambe le gambe.
- Afferrare la tavoletta con le braccia tese, spingersi e scivolare il più a lungo possibile. Il viso è possibilmente sempre in acqua.
- Spingere e scivolare il più a lungo possibile.
- Braccia tese in avanti, tenere un anello tra le mani. Immergersi scivolando il più a lungo possibile. Quando si è fermi lasciar cadere l'anello. Che distanza raggiungi al tentativo successivo?

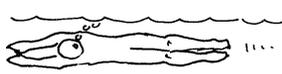


Dalla spinta ad una gamba alla spinta con entrambe le gambe.

Ripetere ogni esercizio più volte!

La freccia: la testa è tra le braccia tese nella direzione della spinta. Immergersi e appoggiare i piedi alla parete. Spingere solo quando tutto il corpo è sott'acqua. Lasciarsi scivolare con il corpo teso.

- Riuscirà lo stesso movimento sul fianco?
- Scivolando, girarsi sul dorso!
- E' possibile eseguire un giro completo?
- E ad occhi chiusi?



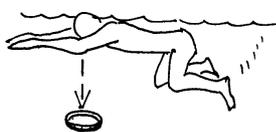
▣ Questo successo pedagogico è molto importante!

Perché alla fine dello scivolamento le gambe affondano?

➡ Vedi 4 / p. 24

Freno d'emergenza: dopo un tratto prestabilito segnalato da un oggetto (per es. un anello, una corda galleggiante, provare a rallentare lo scivolamento:

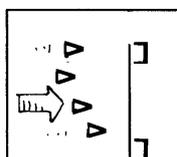
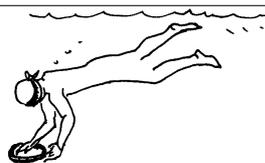
- con le braccia
- con le gambe
- con il dorso
- con contromovimenti natatori



Esperienze del contrasto migliorano la sensazione in acqua: scivolare - frenare

Spinta verso il bersaglio: un oggetto si trova sul fondo della vasca o sulla superficie dell'acqua. Spingersi dalla parete come si è appreso. Riesci a centrare il bersaglio?

- Anche ad occhi chiusi ?
- Chi riesce a scivolare attraverso un cerchio?
- Chi riesce a passare senza sfiorare il cerchio?
- Chi scivola fino alla pertica di salvataggio ?



Impiegare la pertica di salvataggio come sussidio didattico.

Immersione nella grotta: dopo una spinta dalla parete, cercare di immergersi tra le gambe divaricate del compagno senza toccarlo.

■ Come sopra nella "Spinta verso il bersaglio". Arrivati alle gambe del compagno è nuovamente permesso spingere.

■ Diversi compagni formano il tunnel. E' permesso riemergere e fermarsi quando si vuole.



Chi non si sente sicuro si immerge ma non entra nel tunnel!

 4/ p. 19 e segg.

Chi vuole riemergere, deve essere immediatamente lasciato libero!

Lo scivolo: chi riesce, partendo da un piano inclinato (asse, materassino, scivolo), a scivolare il più a lungo possibile con il corpo contratto e teso? Le braccia rimangono tese.



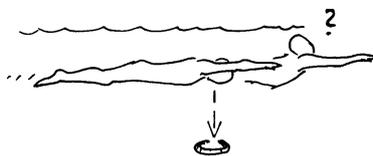
Prudenza sugli scivoli: mantenere distanze sufficienti nelle entrate di testa!

Dirigersi con la testa: utilizzare la testa come timone! Spingersi dalla parete e scivolare fino al segno prestabilito.

■ Premere il mento contro il petto. Cosa succede?

■ Spingere verso il basso. Dopo il tratto di scivolamento prestabilito, spingere consapevolmente la testa indietro. Cosa succede?

■ Mantenere la testa dritta. Il corpo rimane contratto. Cosa si sente?



Imparare scoprendo! (ad es. la testa funge da timone).

Senza spruzzi: sedersi sul bordo della vasca. Chi non spruzza mentre si immerge con la testa?

■ E dalla posizione in ginocchio?

■ Con un piccolo tuffo di testa?

■ Chi riesce ad entrare o saltare in acqua in piedi, il più silenziosamente possibile?



Sapersi immergere senza spruzzare è una "regola d'oro" del nuoto sincronizzato.

Scivolare a delfino: tenere le braccia tese con l'acqua all'altezza del petto. Stringere la testa tra le braccia. Saltare come un delfino. La testa deve sempre rimanere tra le braccia!

■ Chi riesce ad eseguire lo stesso esercizio senza toccare il fondo?

■ Chi riesce a saltare sopra un primo bastone senza toccarlo ed in seguito ad immergersi sotto un secondo?

■ Quale gruppo esegue una rappresentazione di delfini?



Questo esercizio è una buona preparazione per il delfino.

 2/ p. 33 e segg.

Il motore della barca: spingersi dalla parete. Quando la scivolata diventa lenta, utilizzare il motore della barca:

■ colpo di gambe a crawl (con una gamba)

■ colpo di gambe a crawl (con entrambe le gambe)

■ come un delfino

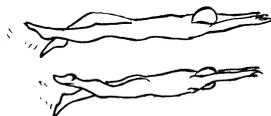
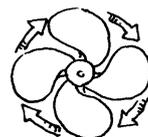
■ come un serpente

■ anche sul dorso

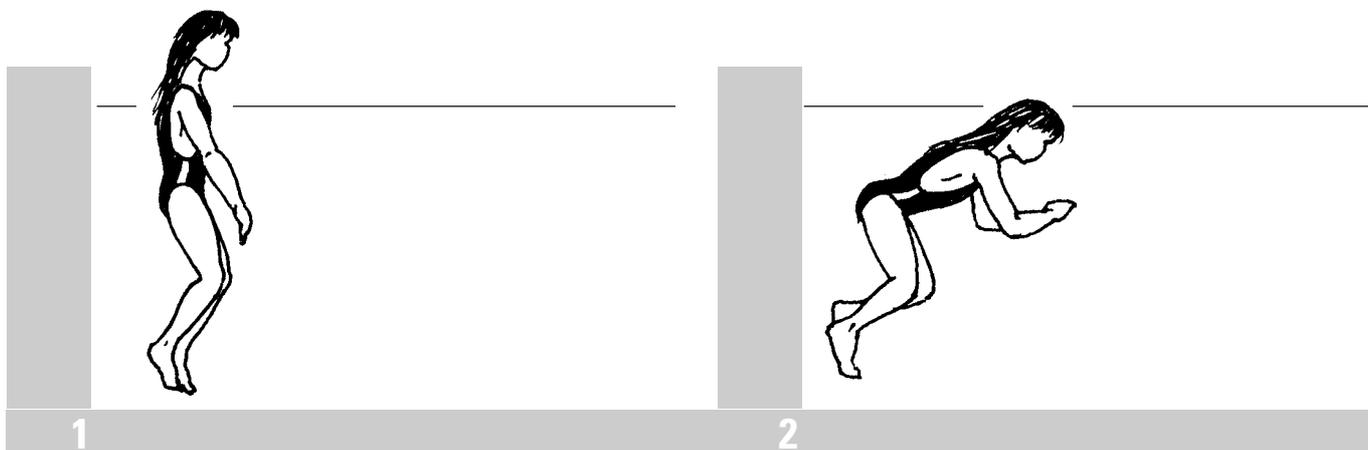
■ con una tecnica di propulsione personale

■ esiste anche la retromarcia?

■ il motore ha diverse velocità?



La molteplicità dei movimenti porta ad una vasta esperienza psicomotoria!

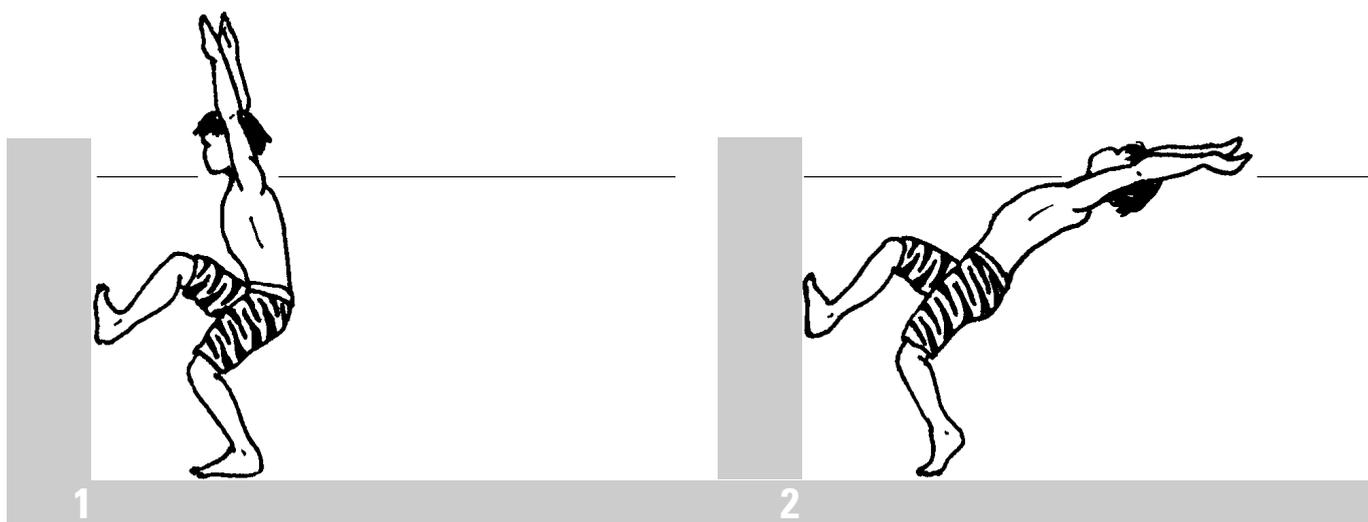
**Spingere e scivolare sul ventre: sequenza d'immagini e promemoria**

1

Inspirare e leggero saltello

2

... flettere il busto in avanti per l'immersione.

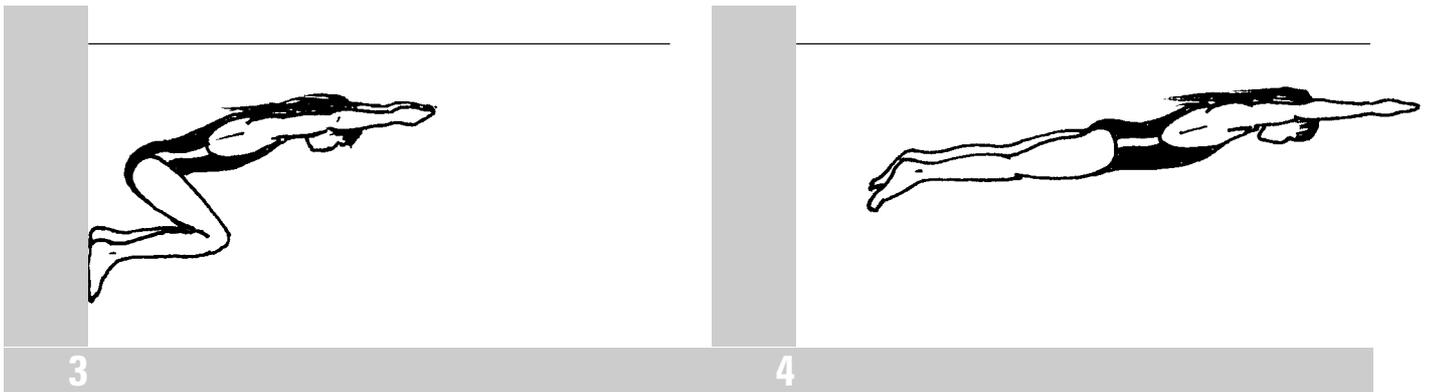
Spingere e scivolare sul dorso: sequenza d'immagini e promemoria

1

Braccia in alto, spalle in acqua, un piede alla parete (o sul gradino più basso).

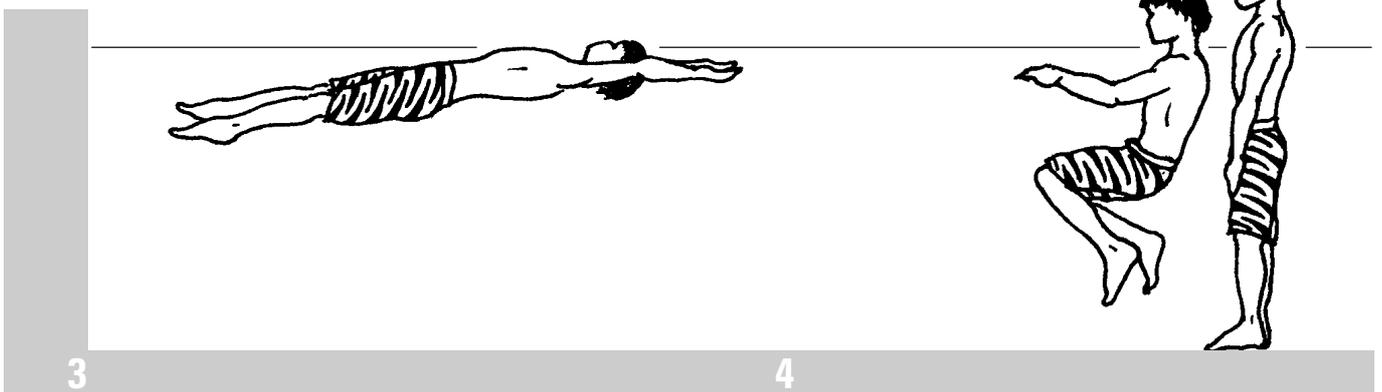
2

Lasciarsi cadere all'indietro. Spingere, appena le mani toccano l'acqua.



3
Espirare, appoggiare i piedi alla parete, tendere le braccia. Spingere

4
... e scivolare il più lontano possibile nella posizione tesa.



3
Espirare dal naso e scivolare il più lontano possibile nella posizione tesa.

4
Raggruppare le gambe, flettere il tronco in avanti, appoggiare i piedi sul fondo.

5. Tirare e spingere

Esempi di esercizi

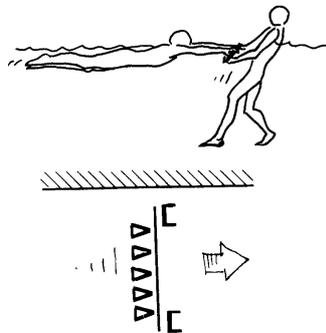
L'unione fa la forza! Una trasposizione di questo proverbio è sicuramente possibile. Tirare e spingere sono i concetti centrali del nuoto di salvataggio (in seguito). Sotto questo aspetto, le forme ludiche aiutano soprattutto ad incrementare la fiducia reciproca e a diminuire le paure del contatto. C'è una continua formazione di piccoli gruppi di apprendimento. Trovare in comune una soluzione di compiti psicomotori, diventa una forma d'insegnamento tra le più semplici e naturali.



3 / p. 3 e segg.

Trainare: un allievo tira l'altro, sul ventre e sul dorso. Assegnare diversi compiti a vicenda:

- A tiene un bastone con entrambe le mani e cammina indietro. B afferra il bastone e si fa trainare.
- A afferra la tavoletta e si fa trainare da B.
- A traina B con una corda.
- A è nell'acqua fino alle spalle. B afferra A ai fianchi/spalle e si lascia trainare.
- 4 - 6 allievi afferrano una pertica e si lasciano trainare da due compagni.



Diverse forme sono realizzabili sotto forma di gara o come esercitazione in gruppo!

La pertica di salvataggio è un buon sussidio didattico.

Nastro mobile: un gruppo forma un corridoio, lungo il quale viene spinto un allievo; quest'ultimo si mette alla fine del corridoio ed aiuta a spingere il prossimo allievo.

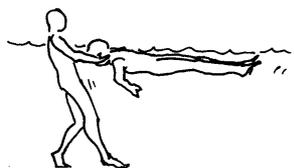
- Sempre più veloci uno dopo l'altro, fino ad imitare un nastro mobile.



Esercitare la capacità di cooperazione!

Barca di salvataggio: A è nell'acqua fino al collo e afferra B con entrambe le mani alla testa per trainarlo con cautela in tutte le direzioni.

- B può determinare la direzione con un cenno della mano.
- Come test di resistenza: quale coppia riesce ad effettuare l'esercizio per 3 minuti alternandosi?

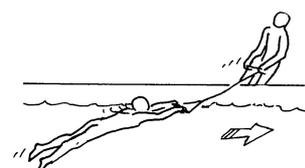


Preso alla testa con una o due mani: tirare con cautela.



3 / p. 3

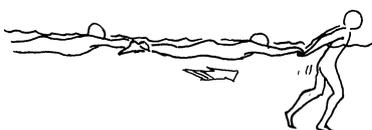
Sci nautico: A è sul bordo della vasca e tiene un bastone o una corda. B sul ventre, afferra il bastone e si lascia tirare da A lungo il bordo della vasca. All'inizio lentamente ed in seguito sempre più veloce.



Attenzione agli spigoli (scaletta o simili).

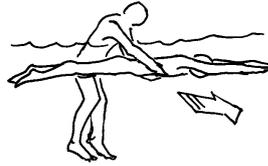
Il serpente d'acqua: gruppi di tre: A afferra le mani di B. C afferra i piedi di B che è sul ventre. A tira entrambi.

- Quanti riescono ad attaccarsi?
- La pertica di salvataggio funge da corda.



Spinta a luccio: A si immerge e rimane completamente teso. B afferra A ai fianchi e lo spinge in una direzione prevalentemente stabilita.

- A chi appartiene il luccio più veloce?
- Chi spinge il proprio luccio più lontano?



Spingere tutti nella stessa direzione!

"La freccia-tandem": A è in acqua al bordo della vasca completamente teso nella direzione di spinta davanti a B. B si immerge, afferra i piedi di A e lo spinge energicamente.

- Che distanza percorrono insieme?
- Chi riesce a spingere il compagno più lontano? (dopo la spinta lasciare la presa)



Prudenza! Buona organizzazione!

Spinta simultanea: A e B sono distesi sul dorso, i piedi l'uno contro l'altro. Ad un segnale prestabilito, spingono entrambi contemporaneamente.

- Quale coppia percorre la maggiore distanza?
- Chi riesce anche sul ventre, sul fianco oppure uno sul ventre e l'altro sul dorso?



Attenzione reciproca: conta la distanza percorsa da entrambi!

Il cavatappi: tutte le forme finora descritte, possono essere eseguite durante lo scivolamento sotto forma di rotazione lungo l'asse longitudinale.

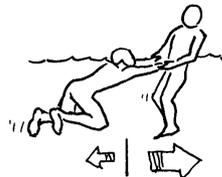
- Chi riesce ad eseguire le diverse forme ad occhi chiusi?



Sviluppare la capacità d'orientamento.

Un grande peso: A spinge o tira B, che può opporre resistenza:

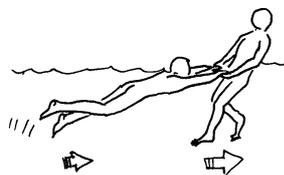
- con le braccia
- con le gambe
- con braccia e gambe (A afferra B ai fianchi)
- con movimenti natatori contrari alla direzione di avanzamento.



Come posso frenare?

Un leggero peso: la stessa assegnazione dei compiti come per l'esercizio sopraccitato, ma A spinge o tira B il quale non oppone resistenza, ma collabora:

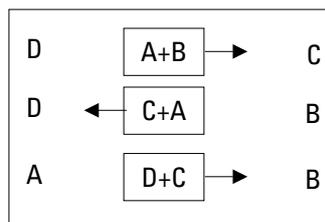
- con movimento delle gambe a crawl
- con movimento delle gambe a rana
- con movimento delle gambe a delfino
- lasciarsi tirare solo con una mano, con l'altra nuotare.



Come posso spingere?

Staffetta di salvataggio: diverse forme ludiche descritte in questo capitolo sono adatte come gare:

- come staffette a pendolo (vedi schizzo)
- come gare a gruppi
- in acqua profonda
- come forme ad intervallo: nuotare la lunghezza di andata, farsi trainare per quella di ritorno; alternare
- come gare di corsa: correre all'andata, tirare o spingere al ritorno, alternare.



Esercizi di salvataggio in un'atmosfera allegra!

6. Nuotare e giocare con i palloni

Le seguenti forme ludiche e d'esercizio servono sia ad accrescere la **familiarità con l'acqua**, sia a promuovere l'**abilità con i palloni**. Non si tratta unicamente di una preparazione al gioco vero e proprio della pallanuoto, ma soprattutto di forme ludiche che hanno un proprio senso, una propria **idea**: poter giocare subito! Riuscire anche con semplici giochi ad avere piacere!

L'ideale sarebbe se le lezioni di nuoto e di educazione fisica fossero impartite dallo stesso insegnante. Sarebbe così possibile trasferire forme ludiche dalla palestra in piscina adattandole alle condizioni.

Fairplay (rispetto reciproco, onestà ecc.) e sviluppo delle capacità ludiche generali (prendere, lanciare, marcare, smarcarsi, fuori risp. in acqua ecc.), collegati alla generale familiarità con l'acqua (immergersi, scivolare, saltare), diventano **comuni obiettivi d'apprendimento**.

Giocare soli

La palla è un giocattolo molto affascinante, soprattutto in acqua. La paura dell'acqua è presto vinta se si tratta di lanciare, afferrare, spingere sott'acqua una palla.

➡ 3 / p. 39 e segg.

Informati se in piscina sono permessi i giochi con la palla!

Palla sott'acqua: riesci a spingere la palla (completamente) sott'acqua? Riesci a spingere la palla sul fondo? Riesci a sederti, inginocchiarti, stare in piedi sulla palla?



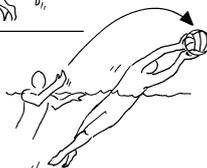
Non esistono "esercizi sbagliati"! Non ci sono limiti alla fantasia dei partecipanti (eccezione: il regolamento non lo permette).

La palla-razzo: a quale altezza rimbalza la tua palla se la liberi sott'acqua? Riesci a riprenderla in aria?



Servirsi inizialmente di semplici palloni di plastica o palloncini gonfiabili.

Il portiere: riesci a lanciare la palla in alto e a riprenderla? Riesci anche se la lanci più lontano? Prova a tuffarti come un portiere per prendere la palla!



Il salto: riesci a saltare in acqua con il pallone in mano? Riesci a non perdere il pallone? Esegui diverse forme di salto!



Sono permessi solo salti sui piedi!

Immersione con la palla: riesci con un colpo di testa a lanciare in alto la palla? Riesci ad immergerti sotto la palla? Chi trova altre forme ludiche?



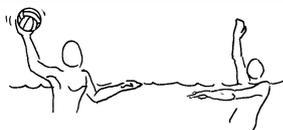
La maschera e gli occhialini da nuoto facilitano la visibilità sott'acqua!

Giochi in coppie e in gruppo

Semplici forme ludiche imparate nella lezione di educazione fisica possono essere svolte in acqua con piccoli mutamenti.

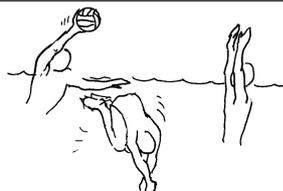
Educazione al gioco ... anche in acqua!

Salto: lanciarsi reciprocamente il pallone e cercare di prenderlo. Lanciare il pallone in modo che il compagno sia costretto ad inseguirlo!



Rispetto reciproco!

Lanciare con compiti complementari: dopo ogni lancio immergersi e riemergere immediatamente. Stabilire gli esercizi che seguono il lancio: saltare in alto, saltare in alto ed immergersi, girare su sé stessi e immergersi, eseguire una capriola in avanti ecc.



Imparare ad orientarsi velocemente!

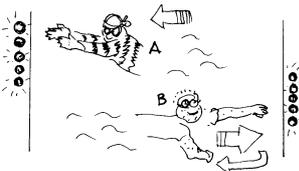
Palla-prigioniera: quale coppia attraversa il più velocemente possibile la vasca con la palla? La palla deve essere:

- "schiacciata" da entrambi sott'acqua
- prigioniera tra le due schiene
- prigioniera tra i due ventri
- altre idee?



Fairplay inizia già nelle forme ludiche elementari!

Il furto di perle: il gruppo A cerca di impossessarsi dei palloni (e/o altri oggetti) che appartengono al gruppo B e che si trovano sull'altro bordo della vasca. Il gruppo B fa altrettanto. Quale gruppo ha rubato il maggior numero di perle dopo un determinato tempo?

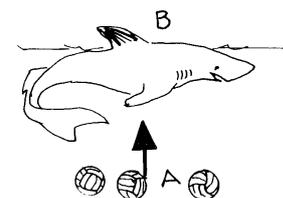


Solo un oggetto alla volta; siate onesti! Non ostacolare gli altri.

Toccare la lepre con la palla in mano: 2-4 allievi con ognuno una palla cercano di toccare il maggior numero di compagni (lepri). Chi viene toccato prende la palla e diventa cacciatore, fino al momento in cui tocca un altro compagno.



Chi colpisce lo squalo: sul bordo laterale della vasca sono disposte delle tavolette. Cercare di colpire le tavolette (pinne dello squalo). Il gruppo A è in acqua e inizia a cacciare gli squali, il gruppo B riordina le tavolette. Quale gruppo risulta il miglior cacciatore di squali?



Le 2 tavolette sono disposte sul pavimento a forma di "tetto" alla distanza di 30 cm.



Palla sopra la corda: tendere una corda al centro della vasca. Sono permesse tutte le forme di lancio e di presa della palla con esercizi supplementari. I partecipanti elaborano forme proprie.



Lotta per la palla: un gruppo (cuffie rosse) cerca di lanciarsi la palla. L'altro gruppo (cuffie blu) cerca di intercettarla e di continuare il gioco. Quale gruppo intercetta il maggior numero di palloni in un determinato tempo?



Altre idee in "1001 Spiel- und Übungsformen im Schwimmen", di W. Bucher nei capitoli "Mit Bällen"

7. Saltare in acqua

Esempi di esercizi

Il saltare in acqua offre al principiante ulteriore esperienza e sicurezza. Dall'iniziale "tenersi per mano" con un compagno o con il maestro, si passa progressivamente al salto volontario. Per il salto di piedi, l'acqua deve essere all'altezza del torace. Molte forme possono essere preparate durante l'ora di educazione fisica (ad es. il salto di piedi dal cassone sul tappeto di gommapiuma).

➡ 3 / p. 15 e segg.

Salti di gioia: tenersi per mano a coppie, oppure in cerchio, e saltare in alto tutti assieme sul posto. Incoraggiarsi a vicenda chiamandosi o contando ad alta voce, ad esempio 1-2-3! Al 3 saltare il più in alto possibile e ... immergersi; le mani sfiorano il fondo.



Davanti alla scaletta: fare un passo in avanti partendo dal gradino più basso. Tavolette, pull-buoy e palloni servono da salvagente.

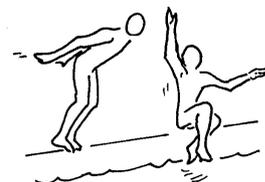
■ Chi effettua l'esercizio partendo dal secondo gradino?



Evitare il gradino più alto (pericolo di incidenti).

Salti coraggiosi: tentare alcune acrobazie:

- Eseguire salti in alto, salti in lungo e passi saltati.
- A coppie, eseguire lo stesso salto contemporaneamente.
- Mostrare ai compagni un'acrobazia che cercheranno di imitare.
- Hai il coraggio di cadere in avanti sul ventre (mani davanti al corpo)?
- Chi propone un altro "salto coraggioso"?

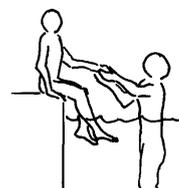


Rispetta la paura!

➡ 4/p. 5 e segg.

Dal bordo della vasca: sedersi al bordo della vasca. Il compagno (ev. l'insegnante) è in piedi nell'acqua e tiene la tua mano. Scivolare in acqua.

- Riesci anche senza essere aiutato?
- Preferisci saltare tenendo in mano la tavoletta (o simile)?
- Salti da solo?



Esigere molti salti con immersione totale (familiarità con l'acqua).

Dalla posizione accovacciata: come sopra, ma partendo dalla posizione accovacciata.

- E dalla posizione in piedi?
- Esercitare a coppie! L'allievo determina l'altezza preferita. Eseguire differenti "salti nel bersaglio": su materassini galleggianti, attraverso cerchi galleggianti o fissi ecc. Attenzione reciproca!
- Dimostrazione degli esercizi a vicenda, iniziare sempre dalla posizione in piedi (pericolo di scivolare)!

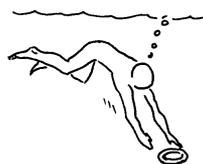


L'apprendimento autonomo ed individuale e l'esercitazione a coppie, inizia già dai compiti psicomotori elementari.

➡ 4/ p. 15 e segg.

Il pescatore di perle: dopo un salto in piedi, cercare di portare alla superficie una perla (anello o simili)!

■ Riesci a combinare l'esercizio con un salto-fantasia ad esempio: a gambe divaricate, la bomba, sgambettando ecc.



Salto con avvitamento: partenza con lo sguardo rivolto in avanti e, durante il salto, rivolgere lo sguardo indietro.

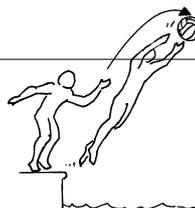
■ Chi riesce a girare ancora di più (avvitamento)?
■ Chi riesce ad eseguire l'esercizio anche nell'altro senso raggruppando le gambe?



Personalizzare tramite compiti supplementari!

Salto con la palla: saltare in acqua con la palla cercando di trattenerla.

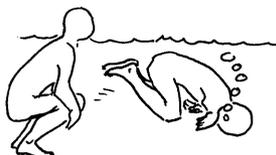
■ Chi riesce a lanciare la palla in alto, saltare dal bordo e riprendere la palla in volo prima di entrare in acqua?



Anche per il nuoto calcolare la traiettoria della palla.

Capriola: Nell'acqua fino al petto, chi riesce ad eseguire una capriola?

■ E' possibile anche partendo dal bordo? Un materassino steso sull'acqua può essere un buon sussidio didattico.

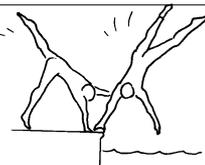


Durante la rotazione, espirazione pronunciata dal naso!

 4 / 20 e segg.

Ruota in acqua: eseguire in acqua la ruota imparata durante la lezione di educazione fisica.

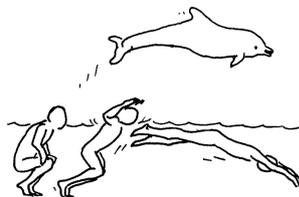
■ Chi riesce anche partendo dal bordo? E dal lato più debole? E la ruota a coppie?
■ E in gruppo?



Quanto più difficile è l'esercizio, tanto più profonda sarà l'acqua!

Salto del delfino: in silenzio e con eleganza, cercare di saltare in acqua di testa, dalla posizione accovacciata. Riemergere, sempre senza fare rumore, respirare tranquillamente e saltare nuovamente imitando il delfino.

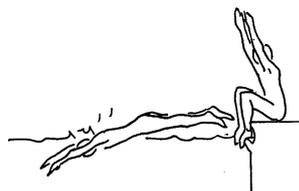
■ Provare lo stesso esercizio partendo dal primo, secondo e terzo gradino. Controllare che le gambe restino ben unite come fossero la pinna del delfino!



La qualità del movimento inizia dagli esercizi più semplici!

 Esercitare, esercitare ..
4 / p. 15 e segg.

Piccoli tuffi di partenza: sedersi sul bordo della vasca, possibilmente con i piedi sullo sfioratore. Saltare in avanti come un delfino, più all'orizzontale dell'esercizio precedente. La testa e le braccia sono tese. Il corpo effettua una lunga scivolata. Qual è la distanza raggiunta?



 4 / p. 20 e segg.

Andiamo in bob: tutti seduti in un grande bob (uno dietro l'altro afferrando le spalle del compagno davanti). Il primo allievo effettua la curva e gli altri lo seguono... tuffandosi con lui.



Gli esercizi in gruppo incoraggiano!

Aiuto, cadiamo! In piedi sul bordo della vasca, gambe tese e leggermente divaricate, schiena alla vasca. Afferrare a destra e a sinistra una caviglia del compagno vicino. Lasciarsi cadere assieme senza lasciare la presa.



 4 / p. 20 e segg.

8. Altre forme ludiche

La struttura del fascicolo 1 è adatta agli insegnanti che regolarmente e quindi sistematicamente, impartiscono lezioni di nuoto. Come procedere se si tratta di singole lezioni e gli allievi sono dei principianti? Ecco alcuni suggerimenti:

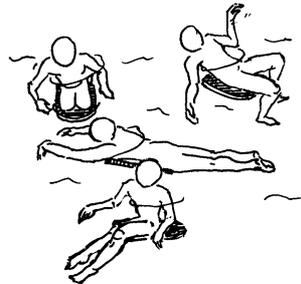
Forme ludiche ed esercizi con tavolette (o simili)

I mezzi ausiliari, oltre ad essere principalmente dei sussidi didattici, sono pure utili come giocattoli o attrezzi per incrementare le capacità coordinative.



Rodeo con la tavoletta: seduti, inginocchiati o in piedi sulla tavoletta, cercare differenti tecniche di trazione delle braccia per avanzare.

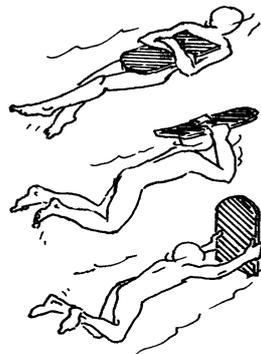
- Nuotare a sciame, senza toccarsi.
- Nuotare uno accanto all'altro, da un bordo all'altro della vasca.
- Nuotare a sciame, restare sulla propria tavoletta e cercare di far cadere il compagno.
- Chi, su una gamba sola, riesce a rimanere in piedi sulla tavoletta?



Dove hai maggiore difficoltà: da seduto, inginocchiato o addirittura in piedi?

Cambiare: utilizzare la tavoletta una volta come aiuto e l'altra come freno.

- Sul dorso: con entrambe le mani trattenere la tavoletta sul ventre.
- Nuotare a rana con in testa la tavoletta ("nuotocinese").
- Rana o crawl: la tavoletta viene usata come spazzaneve.
- Pesce spada: la tavoletta è trattenuta tra le gambe. Provare con i differenti stili di nuoto.
- La tavoletta rimane all'asciutto sopra la testa.



Gli allievi scoprono forme proprie!

Girare la tavoletta: marcare su un lato le tavolette e sparpagiarle in acqua. Un gruppo si immerge e cerca di girare le tavolette con la testa, in modo che il contrassegno sia verso l'alto. L'altro gruppo opera inversamente. Qual è stato il gruppo più attivo?

- Lo stesso esercizio ma solo con i piedi, con la schiena ...



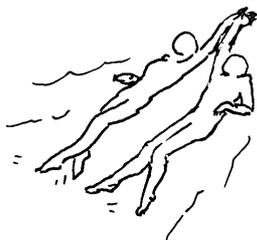
Per altre idee vedi: Bucher, W.: "1001 Spiel- und Übungsformen", p. 7 e segg.

Forme ludiche ed esercizi a coppie senza attrezzi

L'apprendimento a due è positivo. L'osservazione, l'aiuto reciproco e l'agonismo motivano maggiormente. È importante cambiare spesso le coppie, affinché gli allievi deboli possano imparare, competere e divertirsi con i loro compagni più forti!

Nuoto dei fratelli siamesi: a coppie, cercare di risolvere i seguenti compiti psicomotori:

- Nuotare a rana, mano nella mano.
- Nuotare a crawl, mano nella mano.
- Nuotare sul dorso, mano nella mano.
- A nuota sott'acqua a rana-dorso. B nuota a rana. Cambio.
- Camminare, correre e nuotare, spalla a spalla.
- Schiena contro schiena: lateral., in avanti ecc.

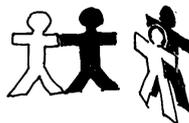


I compiti "chi riesce" si adattano per ogni livello di capacità!

Eseguire gli stili secondo il livello di prestazione, ev. solo in modo approssimativo.

Cambiare spesso le coppie!

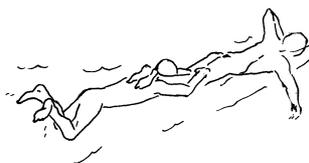
Fotocopia: A nuota, salta, si immerge, lancia la palla, pagaia ecc., con una tecnica personale (se possibile ancora sconosciuta). Tutto è permesso! B cerca di imitare le "nuove tecniche".



Questo compito sviluppa in particolare l'esatta osservazione!

Tecnica-tandem: regola di base: nuotare uno dietro l'altro tenendosi a vicenda (come si preferisce). Esempi:

- A davanti a rana, B dietro a crawl.
- A davanti a crawl, B dietro a rana.
- A davanti a rana o simile, B dietro cammina.
- A davanti a crawl, B dietro come un delfino.
- A davanti a crawl, B dietro frena.
- A davanti si immerge, B dietro nuota.



Le idee devono sempre essere adatte alle capacità dell'allievo!

Aiutare a salvare: il nuoto di salvataggio offre differenti forme ludiche, d'esercizio e di gare a coppie. Ecco alcuni esempi:

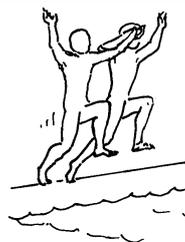
- A tira B da una parte all'altra della piscina con presa alla testa a una o due mani. Cambio.
- Come sopra, ma B può rendere più difficile il salvataggio di A con dei movimenti natatori.
- A tira o spinge B per una larghezza; poi cambio dei ruoli.
- A nuota accanto a B. Improvvisamente A si immerge. B si improvvisa "salvatore d'emergenza" tra-



Il nuoto di salvataggio si presta perfettamente per diverse forme d'allenamento.

Nuoto sincronizzato: trasferire le idee del nuoto sincronizzato in altre attività. Suggerimento: eseguire tutti gli esercizi a coppie:

- Saltare in acqua contemporaneamente.
- Saltare in acqua allo stesso modo.
- Nuotare, camminare, saltellare, uno accanto all'altro, con la stessa tecnica e/o lo stesso ritmo.
- Eseguire movimenti identici (o riflessi) con le braccia fuori dall'acqua.
- Sott'acqua, copiare vicendevolmente i movimenti.



Sincronizzato significa "contemporaneamente".

Concorsi e staffette

I concorsi sono una forma d'insegnamento molto gradita. Possono rivelarsi un'esperienza positiva per tutti, quando l'assegnazione dei compiti corrisponde alle premesse, i gruppi sono più o meno equilibrati, le regole chiare, e valide per tutti, lo spirito agonistico leale e tutto si svolge in un'allegria atmosfera.

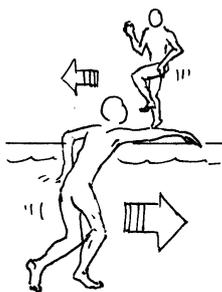
Gli esempi che seguono sono da prendere come stimolo e devono essere adattati alle condizioni (profondità dell'acqua, grado di preparazione, grado di prestazione ecc.).

Staffetta a senso unico: all'andata bisogna svolgere un compito. Ritornare dalla "strada secondaria" (il ritorno non conta per la staffetta, pericolo di scivolare). Esempi:

■ in acqua, camminare, correre, retrocedere, saltellare su una gamba ecc. fino a raggiungere il bordo opposto della vasca.

■ Applicando una tecnica natatoria fantasiosa e non convenzionale ad es. eseguire una capriola dopo ogni bracciata.

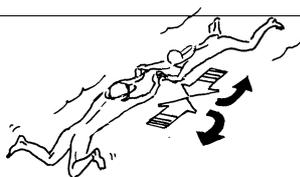
■ Come nuoto a punti: ogni forma di marcia o di nuoto ha un punteggio differente (ad es. 1x camminare = 1 p., 1x nuotare = 2 p. ecc.). Quale gruppo totalizza il maggior numero di punti in un determinato tempo?



Pause corte - sequenze veloci.

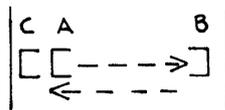
Scrivere i punti alla lavagna!

Staffetta d'incontro: formare due squadre; da ognuna parte un allievo. Quando i due si incontrano (contatto, accostamento o altro) nuotano, camminano o saltellano (a seconda dell'assegnazione dei compiti) fino al punto di partenza. Appena toccato il bordo della vasca, può partire il prossimo.



Forma favorevole per equilibrare le differenze di prestazione.

Corsa a pendolo: formare due squadre. I concorrenti si danno il cambio imitando il movimento del pendolo. Differenti compiti a scelta.

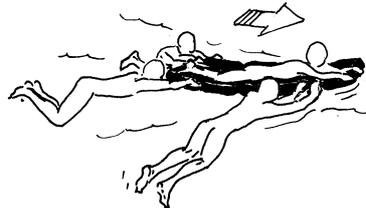


Trasferire la lezione di educazione fisica nell'acqua.

Staffetta a gruppi: il compito deve sempre essere svolto in gruppi. Esempi:

■ tutti si aggrappano ad un oggetto (ad es. materassino, cerchio o simili) e percorrono un determinato tratto.

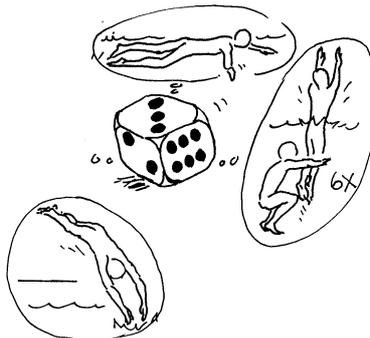
■ Tutti si tengono per le spalle e camminano, saltellano, saltano, nuotano uno dietro l'altro, senza lasciare la presa ecc.



Primo passaggio: provare, discutere la tattica.

Solo il secondo passaggio conta per il concorso!

Gioco fair-play con il dado: ad ogni numero corrisponde un compito indicato su un cartello. Tutti i partecipanti iniziano a lanciare i dadi. Ognuno svolge il compito corrispondente al numero ottenuto, poi tutti ritornano al punto di partenza e ricominciano. Se si ottiene due volte lo stesso numero, si ripete l'esercizio. Chi termina per primo, dopo aver eseguito almeno una volta il compito corrispondente ad ogni faccia?



Adattare i compiti alle capacità. Esempio per nuotatori principianti:

- 1 1x nuotare andata e ritorno
- 2 2x saltare in acqua
- 3 3x nuotare andata e ritorno
- 4 toccare 1x ogni parete laterale della vasca
- 5 correre per 5 larghezze
- 6 6x saltare in alto, immergersi e saltare di nuovo in alto

