

Teoria pratica

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>

Teoria

Niente pratica senza la teoria!	
■ Dalla pratica alla teoria - dalla teoria alla pratica!	2
Quesiti metodico-didattici	
1. Educazione sportiva: Perché - Dove?	3
2. Lezione di sport: Come ?	5
3. Qual è il miglior metodo per apprendere e per insegnare?	7
■ Come si svolge un semplice processo d'apprendimento?	7
■ Quali sono le principali forme metodologiche offerte?	8
■ Metodo globale	8
■ Metodo frazionato	9
■ Quale metodo applicare?	10
4. Come organizzare una lezione?	11
■ Forme d'organizzazione per la lezione di nuoto	12
5. Come impiegare i sussidi didattici?	13
6. Perché e come bisogna esercitarsi?	15
■ Perché esercitarsi?	15
■ Come esercitarsi?	15
■ Esercitazione autonoma ed individuale!	17
7. Il computer per l'apprendimento e l'insegnamento	18
8. Come controllare i progressi?	19
■ Panoramica sui test svizzeri nelle discipline sportive del nuoto	20
■ Controlli d'apprendimento ... in una forma diversa!	22
Quesiti biomeccanici e biologici	
9. Come agiscono le forze in acqua?	23
■ Sperimentare... Comprendere... Conclusioni.....	24
■ Cosa è determinante durante l'impulso?	25
■ Esempio di trazione delle braccia nelle quattro discipline del nuoto	27
■ L'essenziale in breve	28
10. Come reagisce il corpo ai carichi?	29
■ Allenamento... per cosa?	31
■ Capacità coordinative	32
Ed inoltre...	
11. Il regolamento in breve	33
■ Regolamento tecnico di nuoto	33
■ Regole per i salti	
12. Manifestazioni di nuoto particolari	35
■ Organizzazione di una "notte del nuoto"	36
■ Organizziamo una traversata del lago	37
■ Chi partecipa al triathlon di 24 ore?	38
13. Bibliografia e mezzi didattici	39
14. Appendice	40

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.

Niente pratica senza la teoria !

Dalla pratica alla teoria – dalla teoria alla pratica

Dal vivere al riconoscere e capire; **dalla pratica alla teoria!** Questa considerazione è configurata nei 4 fascicoli. E' per questo che solo ora, nel fascicolo 4, sono trattate le questioni teorico-didattiche.

Dalla situazione d'insegnamento concreta del **Cosa-Per cosa** (fascicoli 1-3) vengono presentati reali riferimenti alle domande **Perché-Dove?** e **Come?** (in questo fascicolo 4).

Dall'idea dominante **Perché-Dove?** alla realizzazione pratica **Cosa? e Come?** e inversamente.

Tutto dipende dalla messa a fuoco e dalla direzione dello sguardo!



L'insegnante deve, in base ad avvenimenti reali, trovare l'accesso alla teoria rispettivamente alla didattica. Domande, affermazioni, voci della colonna delle indicazioni, notizie nei fascicoli 1-3, devono permettere un collegamento con utili informazioni e indicazioni teoriche (freccia nella colonna delle indicazioni con riferimenti riguardanti i fascicoli e le pagine).

E' comunque possibile anche il procedimento inverso "**Dalla teoria alla pratica**". Nei singoli capitoli del fascicolo 4 vengono menzionate indicazioni riguardanti gli esempi pratici dei fascicoli 1-3, per rendere più comprensibile la teoria.

Questo **collegamento** pratica-teoria e teoria-pratica è garantito grazie al concetto generale stabilito.

Dalla pratica alla teoria!

➡ Freccia: collegamenti!

Dalla teoria alla pratica!

1. Educazione sportiva: Perché - Dove?

Nello sport scolastico, l'insegnante ha il compito di insegnare e di educare. La ragione principale è il movimento. Il movimento è solo un'espressione visiva dell'atto motorio. L'educazione sportiva non deve quindi essere orientata ai soli movimenti nei metodi d'insegnamento e d'apprendimento, ma anche agli **atti motori** e quindi all'individuo in movimento. Nonostante questa visione globale, nell'educazione sportiva bisogna porre degli **accenti** sui singoli gradi di apprendimento:

- incrementare le **capacità** coordinative e condizionali
- trasmettere le **abilità sportive**
- educazione al **comportamento** sportivo

Agire e non "unicamente" muoversi!



Un'educazione sportiva globale contribuisce all'educazione in generale. L'allievo deve essere stimolato a giudicare e ad agire in modo **cosciente e responsabile** verso sé stesso e verso gli altri. Ciò significa che la lezione, accanto ai contenuti sportivi e alle finalità, comprenderà anche il **comportamento**.

Formazione **ed** educazione!

Per la lezione di nuoto le premesse personali e situative sono diverse. Spetta quindi all'insegnante decidere riguardo agli obiettivi ed ai rispettivi contenuti da applicare. E' importante, al di là di ogni sforzo, che gli allievi raggiungano un **benessere generale** dal punto di vista psichico, fisico e sociale. La lezione di nuoto diventerà a questo punto un **avvenimento**. Il raggiungimento di questo obiettivo, dipende in gran parte dall'impegno personale e dalla competenza didattica dell'insegnante.

Cosa è importante.
Come è decisivo!

L'insegnante...

L'allievo...

... assegna compiti che...

- trasformano la lezione in avvenimento
- provocano stupore
- migliorano le proprie capacità



- scopre ed acquisisce delle capacità.

... stabilisce rapporti che ...

- vengono sperimentati grazie ad avvenimenti psicomotori
- spiegano e motivano svolgimenti psicomotori
- rendono possibile e motivano l'esercitazione esatta



- apprende, esercita ed applica le abilità.

... crea situazioni nelle quali ...

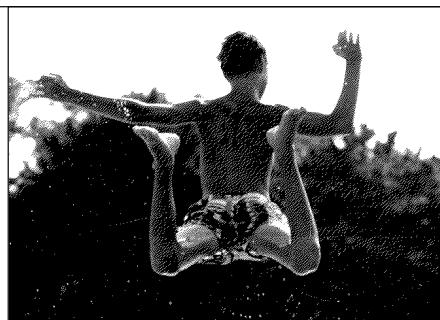
- l'allievo può decidere
- è possibile apprendere, esercitarsi e fornire una prestazione
- viene vissuto ed esercitato il fair-play



- vive e sviluppa comportamenti sportivi.

... trasmette sensazioni che...

- risvegliano la gioia
- lasciano vivere le prestazioni sportive in modo positivo
- incitano a nuove attività sportive



- vive lo sport interamente!



- Educare e formare l'individuo in modo completo; non promuovere solo il suo comportamento psicomotorio!
- Porre degli accenti, sia negli obiettivi comuni che nei contenuti.
- Creare le premesse che con l'apprendimento, l'esercizio, il gioco e la prestazione permettano un'esperienza formativa unica.

Specchietto riassuntivo

2. Lezione di sport: Come?

Per praticare il nuoto, l'allievo abbandona "la terra ferma". Ciò può provocare due reazioni diverse:

1. **L'incognito** del "nuovo elemento" **affascina**, attira. Curiosità e gioia vengono stimolate.
2. **L'incognito rende insicuri e fa paura**. Difesa e paura sono le reazioni provocate.

Entusiasmo ed inibizione sono due premesse completamente opposte per una lezione. Cerca di organizzare la tua lezione facendo attenzione alle particolarità dell' "elemento bagnato" e alle relative sensazioni che produce in ogni singolo allievo.

Consigli pratici

- Prevedere nella pianificazione della lezione che l'allievo bagnato ha freddo, perciò:

Movimento intenso invece di lunghe pause!

- Costruisci gradualmente, usa i modelli necessari ed osserva le differenze individuali.

Dal conosciuto, all'incognito e al nuovo!

⇒ 4 / p. 11

⇒ 4 / p. 7

- Il piacere che dimostri trovandoti in acqua e la tua gioia per il nuoto hanno un effetto molto più produttivo delle lunghe spiegazioni a secco fatte dal bordo della vasca.

La propria gioia motiva di più delle lunghe spiegazioni!

- Per molti allievi le lezioni di nuoto sono qualcosa di particolare: sono piuttosto rare e non estese su tutto l'anno scolastico. Permettono lo spostamento verso un'istallazione e il contatto con un nuovo elemento. Quindi:

Sfrutta questo tempo prezioso e svolgi un'interessante lezione di nuoto!

L'incognito può affascinare o far paura...



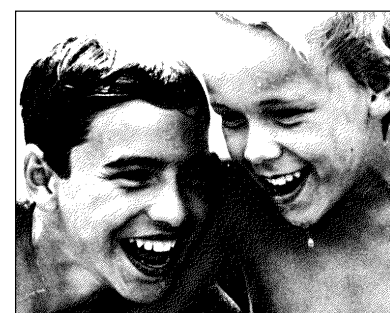
Nessuna lezione
senza
**apprendimento,
prestazione
e divertimento!**

Apprendimento: l'individuo è fatto per la terra ferma e quindi, in linea di massima, non siamo nati per l'acqua. Ci è comunque possibile **apprendere** a muoversi in acqua e sentirsi a proprio agio in questo elemento.

Prestazione: siamo in grado di fornire una **prestazione** (anche) in acqua. Siamo in grado di fare spesso e bene tutto ciò che possiamo apprendere. Per questo siamo in grado, secondo i compiti o gli obiettivi, di applicarci dal punto di vista psicologico, mentale e/o fisico.

Divertimento: anche in acqua vogliamo sentirci a nostro agio, cercando quindi di vivere questo elemento in tutte le sue forme da un punto di vista sociale e ricreativo. Per questo motivo il **divertimento** dovrebbe sempre essere presente.

Apprendimento, prestazione e divertimento! Saranno presenti in ogni lezione di nuoto. Con la contribuzione di questi 3 accenti una normale lezione di nuoto viene trasformata in un'**esperienza viva**, soddisfacente e **piacevole**.



Come ottenere questi effetti dalla lezione di nuoto?

L'apprendimento: quando, come insegnante, introduci ed eserciti forme psicomotorie accuratamente pianificate ed armonizzate, provenienti dai differenti settori.

La prestazione: quando solleciti ed incoraggi individualmente il singolo allievo, secondo il suo stato di prestazione e d'apprendimento.

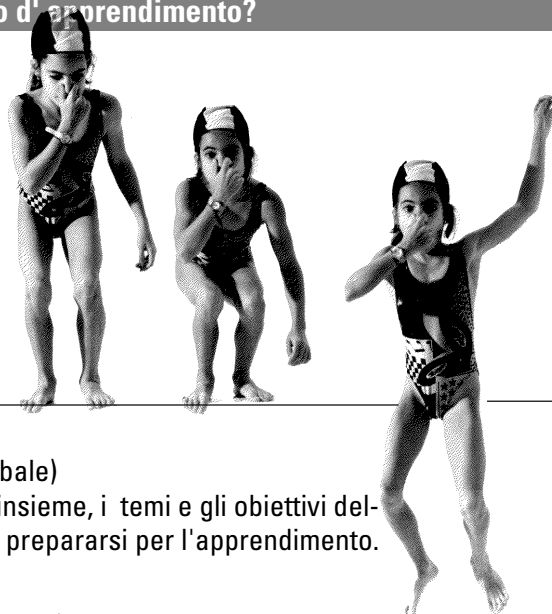
Il divertimento: quando cerchi di vivere con un comportamento allegro e di introdurlo nella lezione di nuoto (benessere generale).

Come?

- grazie ad un'accurata pianificazione
- grazie ad un incoraggiamento individuale
- grazie ad un tuo comportamento allegro

3. Qual è il miglior metodo per apprendere e per insegnare?

Come si svolge un semplice processo d'apprendimento?



1. Di che cosa si tratta? (Informazione verbale)

L'allievo deve sapere cosa vogliamo fare insieme, i temi e gli obiettivi delle lezioni che seguono. Ciò gli permette di prepararsi per l'apprendimento.

2. Come? Perché? (Dimostrazione psicomotoria)

L'allievo deve vedere e riconoscere come si svolge un movimento, cos'è **importante** nel movimento. A volte può essere d'aiuto sapere **perché** si procede in un determinato modo.

3. Prova! (Ripetere)

L'allievo cerca di esercitare passo per passo ciò che ha appreso. A dipendenza del tema, dapprima la pre-forma a secco, dal bordo della vasca, in acqua bassa, con spinta, con un sussidio didattico....

■ **Adesso è ancora meglio!** L'allievo affina il movimento basandosi sulla propria esperienza d'apprendimento o dopo un' introduzione effettuata dall' insegnante o da un altro allievo.

■ **Dal puzzle all' immagine completa!** L'allievo collega e completa le singole parti per raggiungere l' unità psicomotoria, la "forma grezza".

■ **Così è giusto!?** L'allievo scopre da solo i suoi errori e quelli del compagno. Effettua esercizi di correzione e cerca di eseguire il movimento in modo più corretto.

4. Chi non semina non raccoglie! (Applicare, allenare)

Le nuove esperienze psicomotorie devono essere ripetute diverse volte, in modo che siano percepite e diventino familiari all'allievo .

■ **Se voglio, posso!** Incoraggiamenti ed elogi sono un importante sostegno lungo tutto il processo d' apprendimento e ciò non vale unicamente per gli allievi delle elementari!

■ **L' esercizio è un maestro!** Solo l'esercizio risp. l'allenamento serio e costante permette il superamento della "soglia d' apprendimento" e aiuta ad ottenere il successo.

Fase 1: Cosa?

Informazione verbale

Brevi informazioni riguardanti gli obiettivi ed i contenuti della lezione.

Come? Perché?

Fase 2:

Dimostrazione psicomotoria

Dimostrazione psicomotoria, "modello!"

Prova!

Fase 3:

Ripetere

Raccogliere le prime esperienze d' apprendimento con i nuovi movimenti.

Esercitati!

Fase 4:

Applicare, allenare

Uno non fa numero, due non è troppo.

L' elogio motiva!

Esercitare! 4 / p.15

Quali sono le principali forme metodologiche offerte?



Metodo globale

Già dall' inizio, la nuova materia viene esposta come un' unità in **forma grezza** (modello psicomotorio di base). L'essenziale è immediatamente percepito e subito sperimentato, provato. Successivamente le singole parti vengono separate ed esaminate attentamente. Con questo procedimento gli allievi (la maggioranza), passano dalla forma grezza alla **forma fine**.



Apprendimento del crawl con il metodo globale:

1. Presupposti:

- Gli allievi conoscono alla perfezione lo scivolamento del nuoto a rana.
- Gli allievi sono perfettamente familiarizzati con l' acqua.

2. **Acquisire la rappresentazione mentale del movimento:** dimostrazione dello schema psicomotorio di base (attraverso l' allievo o l' insegnante) con riferimento alle **particolarità strutturali** decisive dello svolgimento psicomotorio.

Limitarsi all' essenziale:

- Posizione del corpo: orizzontale, tesa, viso in acqua, sguardo rivolto in avanti.
- Movimento delle braccia: le mani cercano la resistenza dell'acqua.
- Movimento delle gambe: "frustata" partendo dalle anche.
- Coordinazione: 2-6 colpi di gambe per ogni ciclo delle braccia.
- Respirazione: espirare in acqua.

3. **Sperimentare la forma grezza:** dalla spinta scivolare, prima con il solo colpo di gambe ed in seguito introdurre la trazione delle braccia. Spostarsi con il solo scivolamento del corpo. All'inizio rinunciare all' inspirazione, l' espirazione avviene però sempre sott' acqua.

4. **Esercitare la forma grezza e perseguire la forma fine:** coordinare i singoli esercizi con la respirazione ed aumentare individualmente la distanza da percorrere. Porre sempre più l'accento sui dettagli. Esercitare!

Ogni allievo ha la propria strategia d'apprendimento, perciò necessita di differenti "accessi", differenti metodi.

Esaminare attentamente le singole parti pur mantenendo una visione d' assieme!

➡ ad es.: 2/ p. 6

Massmedia adatti (videocassette, sequenze d' immagini) e dimostrazione.

SD: impiego di sussidi didattici, ad es. pinne.

➡ ad es.: 2 /p. 7

Metodo frazionato

Inizialmente viene imparata l' esatta esecuzione di importanti elementi psicomotori. Le singole parti vengono gradualmente composte e al termine riunite in una forma finale (forma fine) abbastanza complessa.



Durante un apprendimento graduale sono esercitate le singole parti, combinate poi con un "sistema modulare" in un'unità.

Imparare a nuotare con il metodo frazionato

1. Garantire le premesse d' apprendimento:

- Gli allievi conoscono alla perfezione lo scivolamento.
- Gli allievi sono perfettamente familiarizzati con l' acqua.

2. Lo svolgimento psicomotorio è frazionato: le singole parti vengono separate ed elaborate in una forma grezza. Il processo consigliato è il seguente:

- Movimento delle gambe: ad es. al bordo della vasca, con la tavoletta, con le pinne ecc.
- Movimento delle braccia: ad es. da fermi, con il pull-buoy ecc.
- Coordinazione: ad es. dopo la spinta dalla parete (senza respirazione).
- Respirazione: ad es. da fermi, combinata al movimento delle braccia.

3. Le parti del movimento vengono collegate: quando le parti del movimento sono conosciute nella forma grezza, vengono gradualmente collegate, affinate ed esercitate come movimento unico.

➡ ad es. 2 / p. 7 oppure 2 / p. 24

Movimento delle gambe - movimento delle braccia - coordinazione - respirazione

Curare i dettagli con il metodo frazionato

Quando l'allievo padroneggia la forma grezza, e l' insegnante conosce le principali caratteristiche tecniche, si può passare al grado successivo

Dalla forma grezza alla forma fine

- La forma fine necessita di una perfetta rappresentazione mentale del movimento.
- Ciò è raggiungibile attraverso una riflessione psicologica intensa riguardo i corretti svolgimenti psicomotori.
- Nel processo d' esercitazione, le fasi dell'allenamento mentale (ripetizione delle rappresentazioni mentali del giusto svolgimento del movimento) si alternano a fasi di attività pratica.
- Bisogna tenere conto delle differenti premesse degli allievi tramite un modo differenziato e soggettivo.
- Gli studenti imparano in modo autonomo in piccoli gruppi d' apprendimento.
- L' insegnante diventa anche consigliere.

➡ ad es. : 2 / p.39

➡ ad es.: 2 / p. 17 oppure 3 / p. 23

Impiego adatto dei massmedia (videocassette, sequenze d' immagini), dimostrazione.

Quale metodo applicare ?

Vi sono svolgimenti psicomotori, appresi sia con il metodo globale che con quello frazionato. La scelta del metodo dipende dall'età, dagli interessi, dal livello di prestazione, dalle esperienze dell'insegnante e dell'allievo, dalla situazione, dai rischi legati alle tecniche da apprendere, dal materiale a disposizione ecc. Generalmente i ragazzi apprendono grazie al procedimento globale. Gli adulti invece vogliono "indagare". Perché il braccio deve essere tenuto così e non altrimenti? Perché le mie gambe affondano? Come devo respirare per ..., gli adulti vogliono capire le particolarità.

Come **regola** vale: se nella sua totalità la struttura psicomotoria è semplice, facile a ricordarsi e senza alcun pericolo come ad es. il crawl, in questo caso sarà opportuno applicare il metodo globale. Se bisogna invece apprendere movimenti complessi, come ad esempio nel delfino, suggeriremmo allora di suddividere i contenuti d'apprendimento in diverse frazioni (non però in 1000).

Generalmente i ragazzi apprendono grazie al procedimento globale, gli adulti invece con il metodo frazionato (progressivo).

Movimenti semplici: apprendimento globale!

Svolgimenti psicomotori complessi: procedere a frazioni!



Consigli pratici

- Scegliere "un ritmo metodologico giusto".
- Non soffermarsi troppo su un punto!
- Cercare sempre una corretta esecuzione!
- Collegare scrupolosamente le singole parti!
- Se non si è (ancora) soddisfatti, cambiare metodo!
- Avere pazienza, l'apprendimento necessita di molto tempo!
- Lasciare commettere degli errori. Ciò diverte ed è soprattutto "un' esperienza del contrasto".
- Conservare il buon umore, anche se l'allievo non ha (ancora) ben afferrato!

"A nulla serve un apprendimento generale a scapito della fiducia e del divertimento" (Pestalozzi)

... non ci deve essere apprendimento senza il sorriso!



4. Come organizzare una lezione?

Una buona organizzazione della lezione è importante sia per l'allievo che per l'insegnante. **All'insegnante** permette di rivolgersi agli allievi con autorità e seguirli più attentamente. **Agli allievi** assicura il successo grazie a compiti chiaramente assegnati, porta ad una **buona intesa** tra l'insegnante e l'allievo e promuove, infine, un **buon clima d'apprendimento**.

Cosa? Scegli dei contenuti d'apprendimento adatti alle **capacità** della classe ed una **chiara sequenza di esercizi**. Accanto ai contenuti d'apprendimento sono spesso "dettagli" che decidono sull'intensità dell'esperienza di una lezione. Piccole "astuzie" aiutano a risolvere la situazione e a trasformare la lezione in un'esperienza positiva. Le capacità richieste all'insegnante, così come i differenti presupposti degli allievi, esigono un'approfondita preparazione.

Dove? La **situazione locale** influisce sulle forme di organizzazione possibili e sulla scelta dei contenuti d'apprendimento. L'insegnante è inoltre spesso confrontato con situazioni diverse (altri bagnanti, altre classi ecc.).

Come? Le **forme di organizzazione stabili** e di facile intuizione, così come una **standardizzazione nella descrizione degli esercizi**, favoriscono la perfetta intesa tra gli interessati. Ecco alcuni consigli:

- **Inizio della lezione:** tutti in movimento, sotto lo sguardo dell'insegnante. Assegnare dei compiti facili ma impegnativi.
- **Contatto:** stabilire un contatto visivo con tutti. Creare una leggera "tensione"!
- **Informazioni:** parlare solo quando tutti guardano e ascoltano!
- **Nuovo:** stabilire collegamenti con la materia conosciuta!
- **Disposizioni:** brevi, chiare, precise e comprensibili!
- **Segni con la mano:** sono inequivocabili anche durante la lezione di nuoto!
- **Forme di organizzazione:** automatizzare, evitare grandi cambiamenti!
- **Regole comportamentali:** ad es. fare la doccia, luogo di ritrovo, orario ecc.
- **Sussidi orientativi:** indicazioni al suolo, fisse o mobili.
- **Materiale:** chiare disposizioni! Responsabilità!

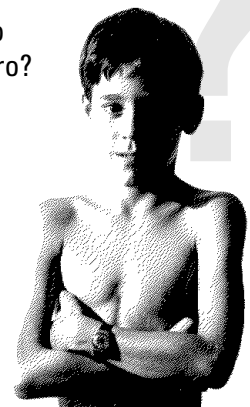
Chi? Le **premesse sociali** ed il **diverso livello di prestazione** degli allievi in una classe, sono fattori che contribuiscono alla scelta delle forme d'organizzazione che garantiscono il successo. I gruppi di due si affermano come unità d'apprendimento. Gruppi più grandi si potranno differenziare con cuffie colorate.

Cosa segue? L'allievo deve sapere come procedere dopo aver eseguito il compito (importante per l'insegnamento in acque libere!)

Cosa?
Dove?
Come?
Chi?
Cosa segue?

"Cosa" è importante; il "come" è determinante!

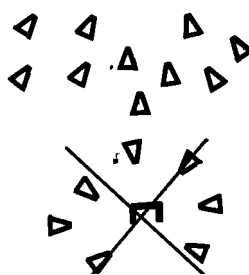
Tutto
chiaro?



Forme d' organizzazione per la lezione di nuoto

Esercizi a secco: come riscaldamento o introduzione di un complicato svolgimento psicomotorio (ad es. la trazione subacquea):

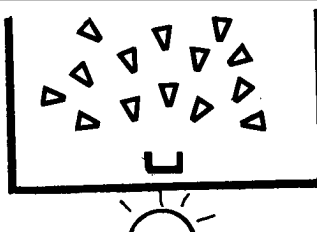
- Esercizi a secco solo in caso di vera necessità!
- Possibilmente su suolo asciutto e non scivoloso.
- Non ostruire i passaggi.
- Tutti hanno a disposizione lo spazio necessario.
- Nella disposizione della classe prevedere le ev. cause di distrazione



Il nuoto deve svolgersi possibilmente sempre in acqua!

Esercitazioni a sciame con acqua all' altezza delle anche, del petto e fino alle spalle:

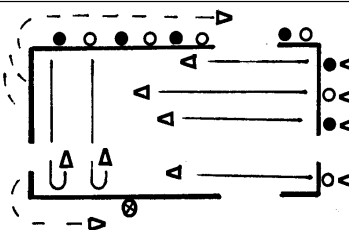
L' insegnante si trova (in piscina coperta) con le spalle rivolte alla luce (a causa del riflesso dell' acqua) e davanti alla classe. La dimostrazione e la partecipazione individuale sprona, ma rende difficile la visione d' insieme. Mantenere la visione generale grazie ad un adeguato punto d'osservazione.



Anche l'insegnante (a volte) va in acqua... ciò motiva ancora di più!

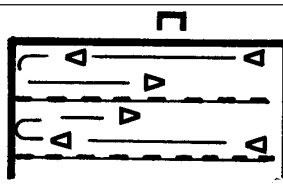
Esercitazione in gruppi: premessa: piscina interamente a disposizione!

- Contrassegni ad es. blu e rossi sulla lunghezza e la larghezza della vasca.
- Partenza: quando un nuotatore ha raggiunto il contrassegno, può partire il successivo. Oppure:
- Numerare per 3: 1 via! 2 via! 3 via!



Questo è il meccanismo!

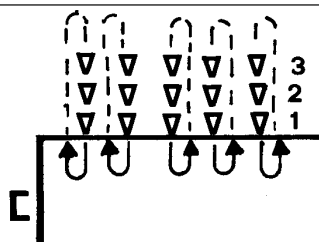
Esercitazione in due corsie: all'andata gli allievi nuotano lungo la parte esterna, ritornano dal centro. In questo modo si evitano sfavorevoli incroci!



Nella stessa corsia la forza dei nuotatori si equivale!
Formare dei gruppi di prestazione!

Esercizi per gruppi di classe:

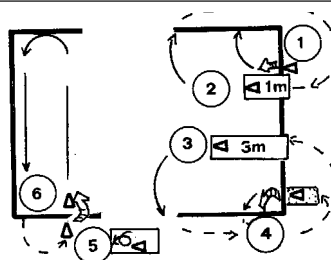
- Controllo da parte del maestro.
- Compiti psicomotori facili, adatti per tutti!
- Evitare le forme pericolose!
- Anche esercizi a stazioni o lavoro di gruppo.
- Scegliere forme d' organizzazione obbligatorie, ad es. **tuffi a tre:**
- L' **1** salta e aspetta **a lato** in acqua.
- Il **2** salta, al comando **1** esce e si mette in coda agli altri.
- Il **3** salta quando esce dall' acqua il numero **2** ecc.



"Esercitazione a catena"!

Esempio per un' esercitazione a stazioni:

- 6 stazioni con ognuna 4 persone.
- 3-4 minuti/ 5 ripetizioni.
- Tutti gli esercizi sono introdotti e conosciuti.
- Le corsie delimitano, i numeri e gli schizzi orientano.
- L' insegnante osserva, aiuta, corregge, incita, assiste...



Autonomo diventa solo chi ha la libertà!

5. Come impiegare i sussidi didattici?

Ogni aiuto in un processo d' apprendimento è generalmente inteso come "**sussidio didattico**". In modo specifico nella lezione di nuoto, sono invece intesi gli attrezzi, gli oggetti, veri e propri aiuti per il nuoto. Sebbene questi strumenti quali le tavolette, i pull-buoy, i braccioli ecc. avevano inizialmente un preciso obiettivo d'utilizzazione, attualmente l'impiego è a ben più largo spettro. La tavoletta può essere utilizzata come attrezzo per gli esercizi o per l'allenamento dei diversi movimenti delle gambe, ma anche come attrezzo di gioco per esercizi d'abilità, per forme ludiche d'immersione o quale bersaglio nei giochi di palla. Importante è chiedersi **perché** è utilizzato, **quale obiettivo** si vuole raggiungere. Le possibilità sono infinite, rinunciamo ad elencarle.

In questo libro sono invece suggeriti diversi sussidi didattici adatti alle forme ludiche e agli esercizi. Tramite esempi viene dimostrato come inserire in modo ottimale i sussidi didattici per il nuoto in un processo d'apprendimento e come, grazie alla disposizione di tali situazioni d'apprendimento, lo scolaro da una parte viene costretto ("**sussidio didattico obbligatorio**") a svolgere un movimento in modo esatto e dall'altra a vedere subito, se il compito assegnato è stato svolto in modo esatto o meno. Questo tipo di apprendimento incita all'esercitazione autonoma.

I due esempi che seguono illustrano l'idea:



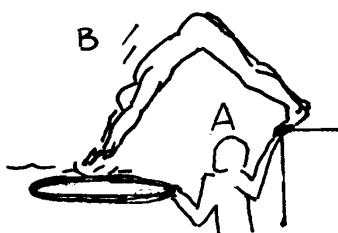
Sussidi didattici...



Situazioni d' apprendimento con sussidi didattici obbligatori!

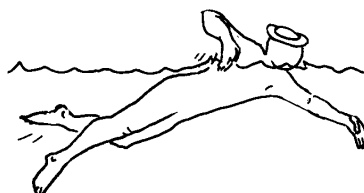
"Vietato" toccare: A e B formano un gruppo d' apprendimento. A afferra con una mano il bordo della vasca e con l' altra un cerchio in plastica posto sull' acqua. Riesce B a immergersi attraverso il cerchio senza toccarlo? A sente se ha toccato il cerchio.

A osserva. Invertire i ruoli.



Obiettivo: immergersi tesi senza toccare il cerchio

Testa alta: Esercitare il crawl di pallanuoto cercando di mantenere la testa alta e ferma. Con un piattello in testa, cercare di nuotare a crawl il più velocemente possibile senza far cadere il piattello. Chi riesce?



Obiettivo: orientamento durante il nuoto. La testa è sempre fuori dall'acqua.

La lista che segue ha lo scopo di invogliare ad occuparsi meglio del materiale delle piscine. In molti impianti il personale è d'accordo ad ampliare i locali per gli attrezzi; in cambio viene auspicato il riordino del materiale al termine di ogni lezione di nuoto, che richiede a sua volta un'adatta infrastruttura nel locale per gli attrezzi (armadi, scaffali, ganci, cestini ecc.)



Materiale per una classe di 24 allievi di ogni livello:

Indispensabile:

25 tavolette per il nuoto, 25 pull-buoys, ev. bracciali, 50 piattelli (di diversi colori), 10 piattelli in materiale sintetico, 30 palline da ping-pong, 4 x 6 cuffie da pallanuoto, 2 cronometri, 2 corde, 2 materassini, 4 palloni da salvataggio, sequenze didattiche delle più importanti tecniche natatorie.

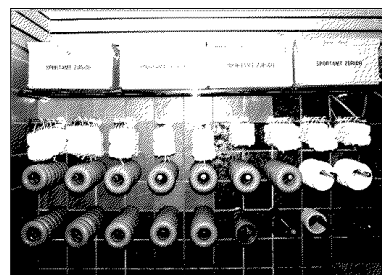
Facoltativo (come complemento):

30 paia di pinne (differenti grandezze), 30 maschere per l' immersione (2 grandezze), 25 boccagli, 2 cronometri (subacquei), 15 palloni di pallanuoto, 10 bastoni, 25 differenti giochi per l' immersione (viti, grandi Lego, giochi magnetici quali la tavola a mulino ecc., utensili per l' immersione auto-costruiti), tavole per scivolare.

Ideale (come complemento):

Specchio subacqueo, 1 grande orologio per l' allenamento, lavagne fisse alle pareti, videocamera e videoregistratore su rotelle.

➡ 1/ p. 4 e segg.



L'ordine nel magazzino del materiale è possibile solo se vi sono le condizioni necessarie!

➡ 4 / p. 40

Con il consenso del personale della piscina!

6. Perché e come bisogna esercitarsi?

Perché ?

Sovente viene dedicato molto tempo per l'introduzione di nuovi elementi. Ciò ha spesso, per conseguenza un tempo d'esercitazione limitato. Molti insegnanti indugiano davanti all'esercitazione, pensando si tratti di qualcosa di noioso e monotono: ripetere sempre la stessa cosa ...!? Ed è esattamente su questo che vogliamo porre l'accento! L'esercitazione del movimento con l'obiettivo del perfezionamento, della scioltezza e della stabilità è importante e prioritario sotto l'aspetto didattico. Ma in tutto questo processo è importante l'allenarsi nella sua connotazione riflessiva. L'allievo non esercita solo un movimento ma anche **sé stesso**, dal punto di vista fisico, psichico e mentale.

L'acqua quale elemento di trasporto per l'individuo - un'esperienza sempre importante -, rende il nuoto, anche sotto questo aspetto, una disciplina sportiva ideale. Infine, nell'educazione sportiva - e quindi anche nella lezione di nuoto - non si tratta solo di svolgimenti psicomotori separati, ma anche dell'individuo in movimento. Gli allievi possono vivere questa dimensione; dopo avere portato a termine un esercizio, hanno delle sensazioni, quali ad esempio gioia e soddisfazione interiori, forse pure compiacimento ed orgoglio per la loro **prestazione!**

Come?

Durante l'esercizio, - a dipendenza della scelta del metodo - l'elemento psicomotorio della tecnica natatoria, può essere o isolato (metodo frazionato) o svolto più volte con collegamenti (metodo globale) con l'obiettivo che gli allievi possano eseguire l'elemento

- sempre meglio (**P**erfezionamento)
- con disinvoltura (**A**utomatismo)
- spontaneamente (**C**onsolidamento)

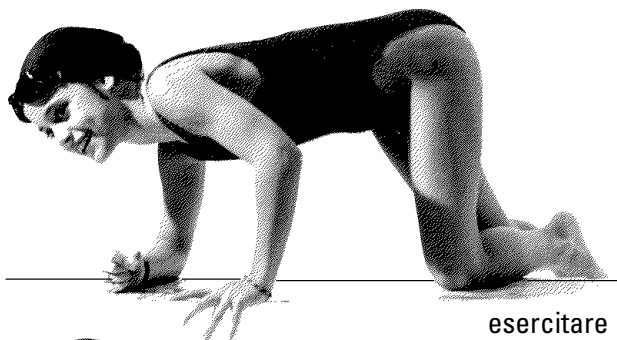
Controlli d'apprendimento adatti (o controlli della prestazione, dell'allenamento o simili) permettono di valutare il successo individuale dell'esercitazione.

Introdurre e sviluppare le novità e poi:
esercitare, esercitare ed ancora esercitare!

"Nessuno nasce maestro!"



Esercitare,



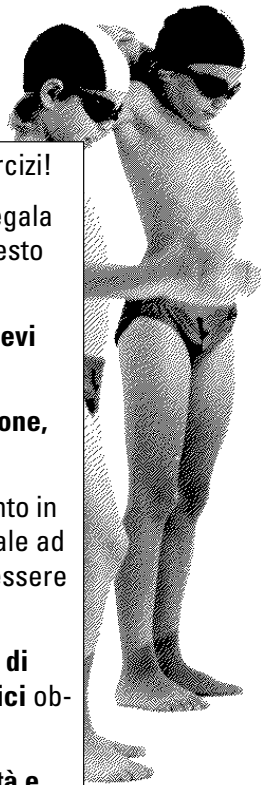
esercitare



ed ancora esercitare!

Consigli per l'esercizio:

- **Ogni lezione di nuoto** deve avere una fase di esercizi!
- L'esercizio necessita **tempo**, rispettivamente ci regala molto tempo. Cerca di sfruttare in modo sensato questo tempo!
- **Una regolare esercitazione è importante. Gli allievi devono abituarsi !**
- Gli allievi devono avere una **chiara rappresentazione, cosa e come** vogliono esercitare.
- Importante è che gli allievi **esercitino** un movimento in modo **esatto**. Adeguate forme di organizzazione, quale ad esempio l'esercitazione a coppie o simili, possono essere d'aiuto.
- Forme particolari d'esercitazioni sono gli **esercizi di correzione** finalizzati con l'impiego di **sussidi didattici** obbligatori.
- **Una buona esercitazione necessita grande serietà e concentrazione sia sull'esercizio da svolgere che su sé stessi.**



L'esercitazione deve essere appresa!

La scelta della giusta forma di organizzazione è determinante!

Differenziamo due forme di esercitazione:

- **esercitazione costante e regolare**
- **esercitazione ricca di varianti**

Entrambe le forme sono valide; a dipendenza della situazione sarà applicata l'una o l'altra. Oggigiorno, in un'epoca orientata a svaghi e divertimenti, c'è bisogno di coraggio per inserire nella lezione di nuoto non solo "gag" e diversivi, ma anche pause con esercizi tranquilli e meno spettacolari.

Affrontare seriamente l'esercizio!

Per l'esercitazione costante e regolare:

- Nuotare in modo regolare per alcuni minuti. Nessun cambiamento né di stile né di ritmo.
- Ripetere lo stesso esercizio d'immersione almeno 3-5 volte di seguito.
- Eseguire 10 tiri in porta dalla stessa posizione.
- Provare 6 volte la posizione Flamingo.

Per l'esercitazione ricca di varianti:

- Nuotare almeno 10 lunghezze; ad ogni lunghezza cambiare lo stile ed il ritmo.
- Esercizi d'immersione differenti: dalla posizione in ginocchio, dalla posizione carpiata, scivolare sull'apposita tavola, caduta indietro o simili.
- Pallanuoto con differenti tipi di lancio dalle differenti posizioni.
- Pagaiare sul dorso, sul posto da soli, l'uno accanto all'altro, l'uno contro l'altro, a tre o più con un'esercitazione in circolo.



Esercitazione autonoma ed individuale!

Dopo la fase d'introduzione e quella di perfezionamento, gli allievi conoscono l'elemento psicomotorio; l'esercitazione è una possibilità molto adatta al lavoro autonomo, alla **pratica sportiva autonoma!**

Come iniziare questo processo?

■ Dapprima vengono velocemente rese note **intenzioni, obiettivi e possibilità** delle fasi dell'esercizio (o elaborarle con gli allievi).

■ Gli allievi elaborano delle pianificazioni di esercizi e di allenamento (**pedagogia a contratto**) in rapporto al loro livello di prestazione ed ai loro obiettivi, ad esempio con una presentazione scritta della loro pianificazione.

■ Gli allievi si esercitano seguendo questa **pianificazione** per un periodo stabilito insieme.

■ La pianificazione viene **conclusa**, ev. sotto forma di test o di gara, e adeguatamente valutata.

Un obiettivo principale della lezione di educazione fisica: la pratica autonoma dello sport!

Pedagogia a contratto: l'allunno e l'insegnante fissano degli obiettivi che cercano di rispettare.

➡ 4 / p. 19 e segg.

7. Il computer per l'apprendimento e l'insegnamento

Chi si trova per la prima volta davanti ad un computer ... "nuota". Se però vengono forniti i giusti aiuti (corsi d'introduzione, manuali validi, consigli), dopo poco tempo la situazione si normalizza.

Come impiegare concretamente il computer nella preparazione della lezione di nuoto?

Nell'elaborazione di questo manuale, si è pensato dall'inizio all'utilizzazione del computer. Da un canto, i più importanti svolgimenti psicomotori devono essere presentati come "immagini mobili", dall'altro tramite il computer deve essere possibile una scelta veloce ed idonea di forme ludiche e di esercizi realizzabili per la preparazione della lezione.

L'applicazione di questi sussidi didattici è limitata alle possibilità tecniche attuali. La capacità di memorizzazione dei dischetti utilizzati non permette la registrazione di tutte le informazioni (testo, 500 schizzi, 12 svolgimenti psicomotori, fotografie) su un unico dischetto. Sarebbero state necessarie più di 20 dischetti! Grazie ad un ulteriore sviluppo (dischetti computerizzati, multi-media) tutto ciò sarà possibile in un prossimo futuro.

Gli interessati a questi sussidi didattici possono richiedere i due dischetti all'CFSM. Nonostante l'impegno non è purtroppo (ancora) possibile la compatibilità di suddetti dischetti con gli altri sistemi; attualmente sono utilizzabili solo su computer Macintosh.

Sul primo dischetto troviamo gli svolgimenti psicomotori più importanti per la lezione di base. In questi "brevi film didattici" si possono manipolare a piacimento ripetizioni e velocità delle immagini, fissare sequenze importanti e stampare le singole sequenze psicomotorie.

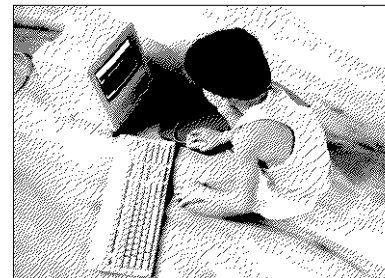
Sul secondo dischetto viene dimostrato come realizzare preparazioni di lezioni con l'aiuto del PC. La ricerca dei contenuti specifici avviene con la nota sistematica in 3 fasi e senza l'ausilio del computer:

I Premesse: a quale classe devo insegnare? Quali sono le condizioni di lavoro? Cosa sanno/non sanno i miei allievi?

II Idee: quale tema scelgo per la lezione? Cosa contiene? Cosa è indicato nella mia pianificazione semestrale?

III Accenti: dove vogliamo porre l'accento? Quali sono i desideri degli allievi? Quali sono le mie intenzioni in qualità di insegnante?

Sul dischetto vengono presentati alcuni esempi di lezione, che possono continuamente, a piacere, essere modificati e completati.



Imparare a nuotare al computer?

Film-didattici su dischetto per allievi ed insegnanti.

Due dischetti di dimostrazione attualmente utilizzabili solo su Macintosh.

Premesse

Idee

Accenti

8. Come controllare i progressi?

Gli obiettivi d'apprendimento sono necessari. Ciò non significa che tutti gli allievi sono in grado di raggiungere gli stessi obiettivi, in quanto i presupposti di una classe o di un gruppo non sono generalmente gli stessi.

Per far sì che un obiettivo d'apprendimento sia veramente perseguito dal singolo allievo, deve essere alla sua "portata", in quanto sia i compiti troppo facili che quelli troppo difficili, non motivano.

Un insegnante, per il quale individualizzazione e differenziazione sono i principi didattici di rilevante importanza, fisserà conseguentemente degli obiettivi e controlli d'apprendimento individuali. Quando i processi, gli obiettivi ed i controlli d'apprendimento vengono stabiliti in comune accordo tra l'insegnante e l'allievo, sono allora raggiunte le premesse per una buona collaborazione.

Gli obiettivi ed i controlli d'apprendimento (test/verifiche) devono:

per gli allievi dei differenti livelli...

- avvicinarli ai differenti settori del nuoto,
- stimolare ed incitare all'esercitazione ed all'allenamento autonomo,
- dimostrare i progressi d'apprendimento e di prestazione motivando gli allievi a fissare nuovi obiettivi.

per gli insegnanti dei differenti livelli...

- aiutare durante la pianificazione della materia e nella scelta dei contenuti d'apprendimento,
- aiutare nella definizione di obiettivi d'apprendimento individuali,
- offrire sussidi didattici per motivare l'allievo.

L'offerta dei test svizzeri nelle discipline del nuoto è polivalente. I test sono adatti per i differenti livelli di età e di prestazione (dal principiante al nuotatore saltuario, per arrivare al competitore) e comprende molti settori del nuoto:

Nuoto - tuffi - nuoto sincronizzato - pallanuoto - nuoto di salvataggio (come pure delle combinazioni delle singole discipline)

Organizzazione e svolgimento dei test nelle discipline del nuoto:

il test è una gara contro sé stessi o contro un compagno. Premesse necessarie sono delle regole chiare ed una buona organizzazione. I documenti relativi ai test della IAN sono di grande aiuto. Ogni esercizio è esattamente descritto. I criteri di valutazione sono presentati in modo che l'allievo possa comprenderli ed applicarli. In singoli casi permettono una valutazione ed un'osservazione vicendevole ed autonoma. La documentazione relativa ai test è dunque un sussidio per l'apprendimento e per l'insegnamento, adatto sia per gli insegnanti che per gli allievi.

Un **test ideale** non è né troppo facile né troppo difficile!

Insegnamento può anche significare: determinare in comune gli obiettivi d'apprendimento!



Questo simbolo indica che si tratta di un test!

I test svizzeri nelle discipline del nuoto (vedi p. 20/21) vi mostrano alcune possibilità.



Controllare i progressi

Panoramica sui test svizzeri nelle discipline sportive del nuoto

I test sono concepiti come una **progressione didattica**. Dalla **serie di preparazione** (test di preparazione 1-4) alla **serie di perfezionamento** (in tutti i settori, livelli 1-4), per arrivare alla **serie di prestazione** (nuoto, tuffi, nuoto sincronizzato, pallanuoto e nuoto di salvataggio, livelli 5-8).



Esercizi con questo simbolo sono anche dei test.


La successione dei singoli esercizi che deve essere adeguata alle capacità dell'allievo definisce la **forma finale** di una determinata fase d'apprendimento. La scelta di test disponibili offre un gran numero di possibilità per la differenziazione e l'apprendimento individuale.

Il test è superato quando sono soddisfatte le condizioni indicate.



Insegnamento del nuoto: come?
4 / p. 5 e segg.


La serie di preparazione (granchio, rana, cavalluccio marino, pinguino)

I test della serie di preparazione ("test di preparazione") offrono la possibilità nell'insegnamento a principianti, di fissare obiettivi parziali di apprendimento e di animare l'insegnamento con diversi esercizi di ambientamento. Alcuni esercizi sono integrati nel fascicolo 1 (Principi di base) e indicati nella colonna delle indicazioni accanto alla lettera  con il simbolo specifico.



ad es. granchio

La serie di perfezionamento (livello 1-4)

I contenuti e gli obiettivi dei differenti settori corrispondono a quelli delle normali lezioni di nuoto e degli sport acquatici. I test (controlli d'apprendimento) possono essere svolti da insegnanti, allenatori, monitori di gruppo G+S come pure da chiunque li conosce e si attiene alle prescrizioni. Alcuni esercizi sono integrati nei fascicoli 2 (Stili di nuoto) e 3 (Altre discipline del nuoto) e indicati nella colonna delle indicazioni con la lettera  con il simbolo specifico.



ad es. test combinato 2

La serie di prestazione (livello 4-8)

I contenuti di questa serie sono soprattutto concepiti per allievi orientati alla prestazione sportiva e che si allenano regolarmente, sono quindi non una materia per questo manuale. Viste le elevate esigenze è un compito per specialisti.



ad es. test nuoto di salvataggio 5





Documentazione sui test


Nella documentazione riguardante i test gli esercizi sono minuziosamente descritti e, se necessario, muniti di spiegazioni tecniche e schizzi illustrati. La documentazione, così come tutti i test, possono essere richiesti all'Interassociazione per il nuoto.







Indirizzi:
4 / p. 40





Esercizi con questo

<p>Granchio </p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tuffo in piedi dal bordo 2. Pompa: immergersi interamente, espirare 3. Aeroplano: rimanere in equilibrio sull'acqua in posizione ventrale 4. Freccia 	<p>Cavalluccio marino </p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bomba dal bordo, immergersi in posizione raggruppata 2. Capriola in av. con acqua all'altezza del petto 3. Freccia sul dorso 4. Nuotare 10 metri senza fermarsi o appoggiare i piedi sul fondo 	<p>Rana </p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Capriola in av. dal bordo della vasca. Immergersi in posizione raggruppata. 2. Pesca dei piattelli dal bordo 3. Colpo di gambe dorso risp. crawl. Distanza da percorrere: 8 m 4. Nuotare 20 m a stile libero senza fermarsi o appoggiare i piedi sul fondo 	<p>Pinguino </p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bomba indietro dal bordo 2. Nuotare sott'acqua per 5 m e passare attraverso le gambe divaricate dei compagni 3. Vite, cambiare 4 volte la posizione 4. Nuotare 50 m a stile libero senza fermarsi o appoggiare i piedi sul fondo
---	---	---	---

<p>Nuoto: Balena 1 </p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 50 m nuoto in 1:30 (max.) 2. 25 m crawl o rana 	<ol style="list-style-type: none"> 3. 25 m dorso o rana-dorso 4. 25 m trazione delle braccia (rana) 	<ol style="list-style-type: none"> 5. Tuffo di partenza per scivolamento 6. Virata semplice a crawl
---	--	---	---

<p>Nuoto di salvataggio 1 </p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nuotare 300 m . Tempo max. 10' 2. Nuoto di trasporto 25 m 3. Recuperare 4 piattelli 4. Nuoto con ostacoli 2 x 25 m. 2' max. 5. Immersione ABC 12 m 6. Immersione ABC orientamento 7. Bomba 8. 25 m nuoto di trasporto 	<p>Tuffi 1 </p> <p>Tutti i tuffi dal bordo!</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tuffo in piedi in av. teso. con presa di slancio 2. Tuffo in piedi ind. con presa di slancio 3. Entrata in acqua in avanti dalla posizione inginocchiata 4. Entrata in acqua indietro con l'aiuto dell'asse scivoloso o freccia sul dorso 5. Freccia per 3 m, in pos. carpiata e immergersi fino sul fondo della vasca 6. Bomba da fermi indietro 	<p>Nuoto sincronizzato 1 </p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 25 m Crawl 2. 25 m dorso 3. 25 m rana (colpo di gambe simmetrico) 4. Pagaia 10 m in pos. dorsale in direzione della testa, le mani sono all'altezza dei fianchi 5. Pagaia 10 m in pos. dorsale in direzione dei piedi, le mani sono all'altezza dei fianchi 6. Immersione a 2 m di profondità, in acqua libera 7. Restare per 15 secondi in posizione dorsale tesa sul posto (pagaiano) 8. Figura obbligatoria: ostrica 	<p>Pallanuoto 1 </p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 25 m nuoto laterale 2. 10 m dribbling 3. Bicicletta in acqua per 5" 4. In piedi prendere il pallone 5 volte dal basso 5. In piedi tirare il pallone ad almeno 6 m di distanza 6. Colpire almeno 2x un obiettivo posto a 2 m di distanza (3 prove)
--	---	---	--

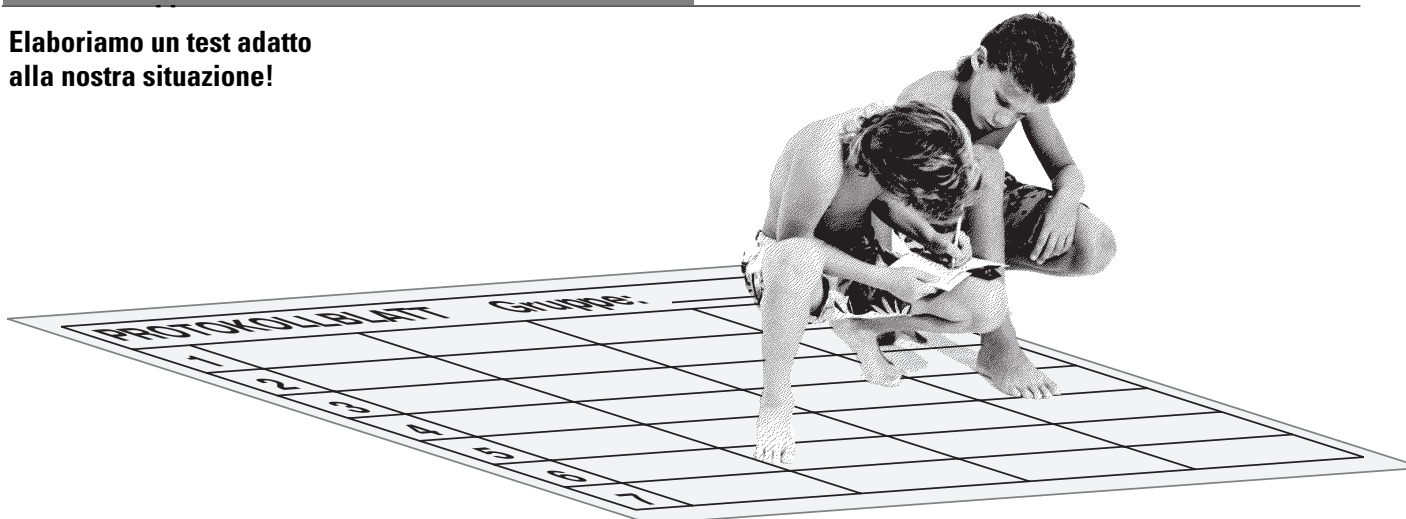
Due esercizi a scelta da 5 - 8 !

<p>Test combinato 1 </p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 100 m nuoto libero 2. 25 m crawl o dorso 3. 25 m rana 4. 7 m sott'acqua 5. Entrata in acqua in avanti dal bordo 6. Tuffo in piedi ind. teso 7. Pagaia per 10 m in direzione della testa 8. Presa e tiro della palla 	<p>Test combinato 2 </p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 300 m nuoto libero 2. 50 m crawl o dorso 3. 25 m battuta di gambe rana-dorso 4. 12 m sott'acqua 5. Tuffo di testa da fermo 6. Caduta indietro dal bordo 7. Ostrica 8. Pallanuoto, dribbling per 20 m 	<p>Test combinato 3 </p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 12 minuti nuoto libero 2. 100 m a crawl: max. 2'20" o a dorso: max. 2'40" 3. 25 m delfino 4. 25 m nuoto di trasporto 5. Salto mortale in av. da fermo 6. Tuffo ritornato raggruppato da 1 m 7. Tinozza 8. Dribbling per 10 m e tiro in porta 	<p>Test combinato 4 </p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 1000 m nuoto libero: max. 30' 2. 50 m crawl: max. 45" o 50 m dorso: max. 55" 3. 25 m delfino, max. 25' 4. 25 m nuoto libero e 25 m nuoto di salvataggio, max. 1'40" 5. Caduta in av. dalla pos. seduta da 3 m 6. Salto mortale indietro da 1 m 7. Salto mortale indietro carpiato 8. Dribbling, nuoto laterale e tiro in porta
--	---	---	---

Due esercizi a scelta da 5 - 8 !

Controlli d'apprendimento ... in una forma diversa !

Elaboriamo un test adatto alla nostra situazione!



Ecco alcune idee:

Traversata della Manica: quale gruppo/classe attraversa per prima il lago di ... oppure addirittura il canale della Manica? (contare i chilometri)

Elaborare un protocollo speciale!

Salto : chi salta per primo dal campanile della chiesa, dalla cattedrale di ... o addirittura dalla torre Eiffel? Un tuffo dal trampolino di 1m = 1m di altezza.

Elaborare un protocollo speciale!

Saltare come un clown: chi raggiunge il massimo punteggio con 5 salti? I criteri di valutazione vengono stabiliti dal gruppo ed i salti vengono valutati personalmente.

Immersione a tappe di un chilometro: chi raggiunge un'immersione di 1 km nel periodo dal ... al ...? Sono permesse solo tappe di 10 m compreso il tuffo di partenza!

Preparare un foglio di protocollo con caselle di 10 m.

Triathlon a tappe: collegare il nuoto con 2 altre attività sportive. La competizione si svolge singolarmente, a coppie, o per gruppi, seguendo le regole stabilite (dal... al ... ecc.)

Il protocollo del triathlon di 24 ore si trova nel libro "1001 Spiel- und Uebungsformen im Schwimmen", W. Bucher.

Maratona con le pinne: chi effettua 42 km in immersione nel corso di 1 anno?

Delfino di salvataggio: chi traina (presa di salvataggio) o trasporta (presa di trasporto) una persona, il più lontano possibile in un tempo prestabilito?

Preparare un protocollo con le caselle per ogni 5 minuti.

Nuotare per 24 ore: chi nuota durante l'estate per un giorno intero (24 ore)?

Preparare un protocollo personale.

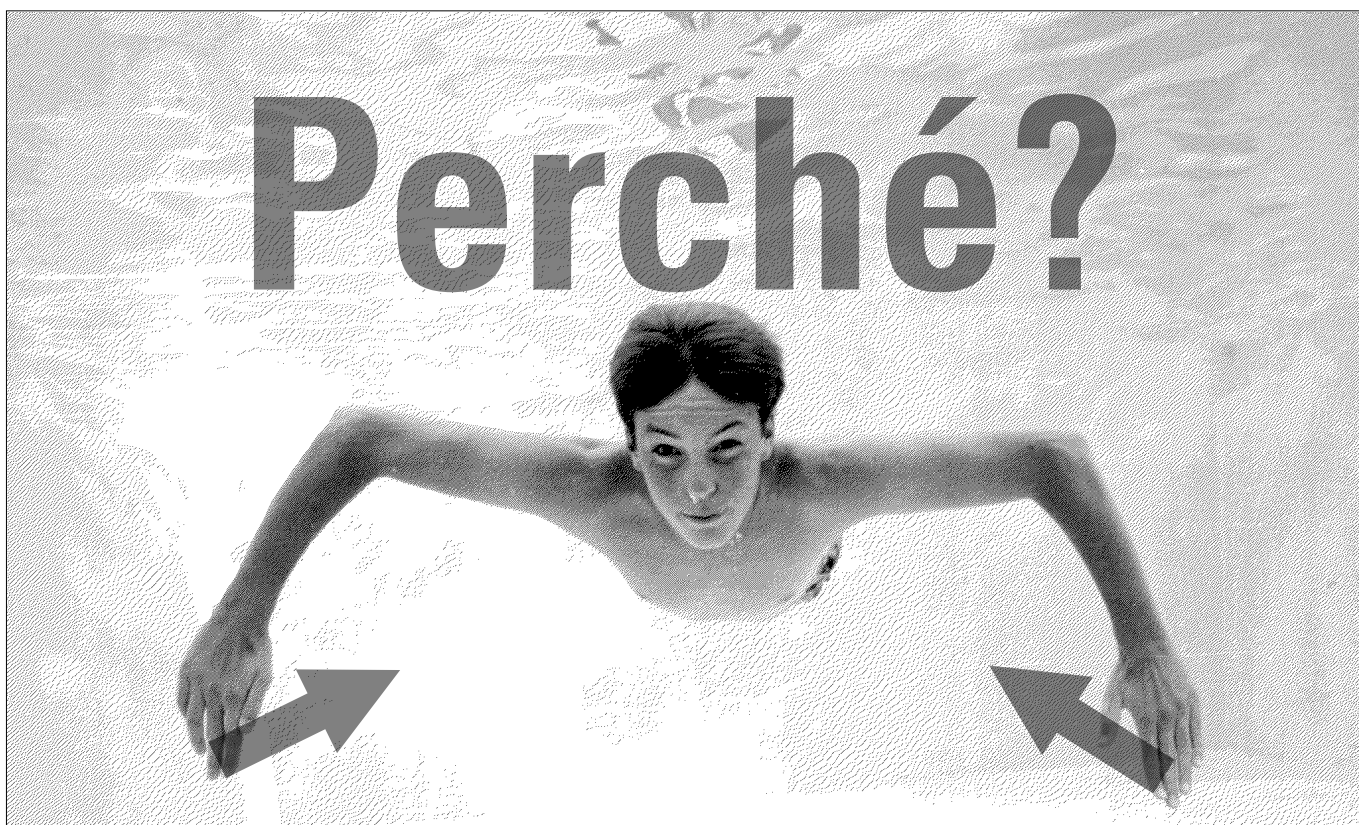
9. Come agiscono le forze in acqua?

Perché la caratteristica tecnica del "gomito alto" è così importante nei vari stili?

Perché effettuiamo la trazione delle braccia a rana con un pull-buoy tra le gambe?

Perché la trazione delle braccia per il delfino è sempre abbinata a due colpi di gambe?

Perché il crawl è lo stile più veloce?



Per poter rispondere a questi **perché**, collegando causa e azione, è necessaria una notevole competenza. Ciò significa che le maggiori caratteristiche tecniche - riguardo alle forze che agiscono in acqua - sono conosciute e fondate e possono essere adeguatamente apprese. E' così possibile rispondere ai **perché** sullo svolgimento psicomotorio o una decisione metodologica, anche con argomentazioni biomeccaniche.

Particolari situazioni offrono, da una parte la possibilità di **vivere** le forze che agiscono in acqua, e dall'altra di **capirle**.

Successivamente, partendo da esempi pratici, viene ogni volta spiegato il **fatto** e la **causa** delle forze che agiscono in acqua e vengono fornite le **conclusioni** didattiche per la pratica.

Dal vissuto al comprendere!

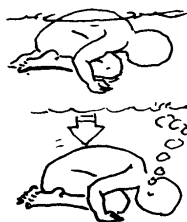
Sperimentare il caso...

Comprendere la causa...

Conclusioni per la pratica

Il corpo affonda: a seguito di un' inspirazione, il nuotatore galleggia sulla superficie dell' acqua. Se espira affonda. Perché?

Causa: il peso specifico di molti nuotatori e quello dell' acqua, sono uguali. Dopo l'inspirazione, il peso specifico di taluni nuotatori è addirittura minore, perché il volume del corpo è aumentato durante l'inspirazione.

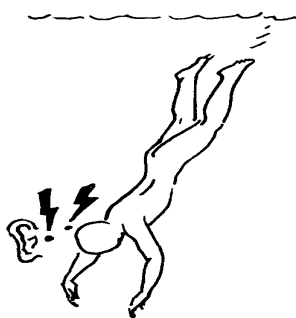


■ Dal punto di vista della meccanica, sia il fluttuare sull' acqua che il nuoto sulla superficie, non pongono alcun problema.

➡ 1 / p. 9

L' orecchio duole: nella vasca dei tuffi, cercare di immergersi fino a toccare il fondo. Quanto maggiore è la profondità, tanto più duole l' orecchio. Dopo la compensazione, quando la pressione interna nella cavità cranica viene equilibrata con la pressione esercitata dall'esterno, si noterà immediatamente una diminuzione del dolore.

Causa: la pressione idrostatica aumenta con la profondità dell'acqua. (a 3 m di profondità abbiamo già un aumento di 0,3 atm!)

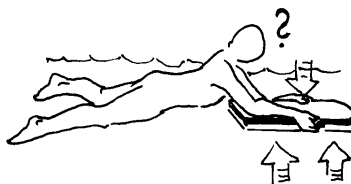


■ Per tutti gli stili sarà necessario apprendere ad inspirare e ad espirare in modo corretto, perché il nuotatore deve sempre inspirare ed espirare contro la pressione idrostatica.

■ Durante l' immersione (differenti esercizi d' immersione, immersione ABC, tuffi ecc.) la tecnica di compensazione è la prima cosa da imparare!

Spingere verso il basso: in acqua alta cercare di "trasportare" tavolette per il nuoto o palloni di diverse grandezze, sul fondo della vasca. Chi riesce a sedersi o a rimanere in posizione eretta su una, due o tre tavolette?

Causa: la posizione di equilibrio stabile in acqua è determinata da due forze (forza di gravità e forza ascensionale statica). A terra invece è determinante unicamente la forza di gravità. La forza ascensionale statica sopra accennata, rende impossibile un "trasporto in profondità"!

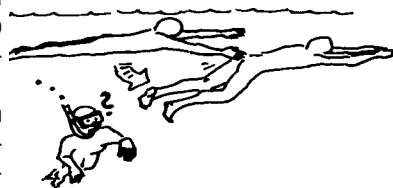


■ Durante la lezione per non nuotatori, gli allievi devono innanzitutto abituarsi alla nuova situazione d' equilibrio.

■ Durante il nuoto, grazie all'azione della forza ascensionale statica, ("apparente perdita di peso"), le articolazioni (in particolare la colonna vertebrale) non sono sottoposte a carichi.

Le gambe affondano: spingersi energicamente dalla parete nella posizione ventrale e scivolare fino a quando il corpo "si ferma". Osservare il proprio corpo e quello del compagno. Guardare come le gambe affondano lentamente! Perché?

Causa: punto centrale del volume e baricentro, non sono allo stesso punto: le forze ascensionali agiscono concentrate nel punto centrale del volume. Suddetto punto si trova più vicino alla testa rispetto al baricentro. Visto che l' asse di rotazione gira attorno a questo punto, il corpo si flette verso il basso e le gambe affondano!

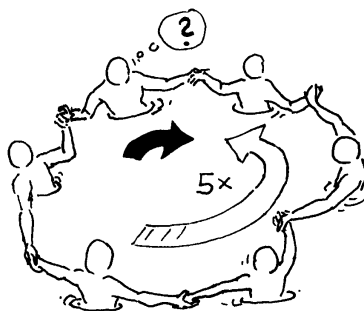


■ Una posizione del corpo orizzontale stabile, è possibile solo spostando il baricentro e il punto centrale del volume (inspirazione ed espirazione oppure posizione delle braccia, risp. delle gambe come ad es. nel nuoto sincronizzato; braccia in alto, gambe divaricate).

➡ 1/ p. 11 e 3 / p. 34

Corrente d' acqua: formare un cerchio (6-8 persone) tenendosi per mano. Girare tutti in una direzione. Dopo 5 giri invertire tutti assieme la direzione. Durante il cambiamento di direzione "entrare" nella corrente contraria. Cosa succede?

Causa: la resistenza alla corrente da superare durante il cambiamento di direzione, dipende dalla massa che affluisce e dalla velocità del movimento elevata al quadrato.



■ Confrontando con i movimenti nell' aria, le braccia e le gambe, pur avendo un uguale impiego di forza, si muovono molto più lentamente in acqua.

■ Movimenti a secco (ad es. trazione delle braccia a terra) sono quindi confrontabili con quelli in acqua solo in modo limitato!

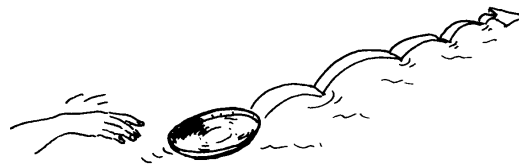
Sperimentare il caso...

Comprendere la causa...

Conclusioni per la pratica

L' acqua "porta": lanciare un oggetto piatto (tavoletta per il nuoto, frisbee o simili) che "balza" sulla superficie dell' acqua. Se è possibile, osservare come varia l' altezza e la lunghezza dei "balzi".

Causa: la forza ascensionale agisce perpendicolarmente alla direzione dell'avanzamento dell'oggetto lanciato, risp. della direzione del flusso provocata. In questo caso, eccezionalmente verso l'alto (come per l'aereo). La misura della forza ascensionale dinamica dipende tra l'altro dalla velocità del flusso (nel nostro caso particolare dalla velocità del lancio). Parallelamente agisce la resistenza alla corrente nella direzione del flusso (contrariamente alla direzione del movimento prodotto dalla tavoletta che "balza") che frena quindi la velocità.



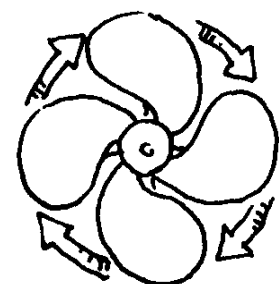
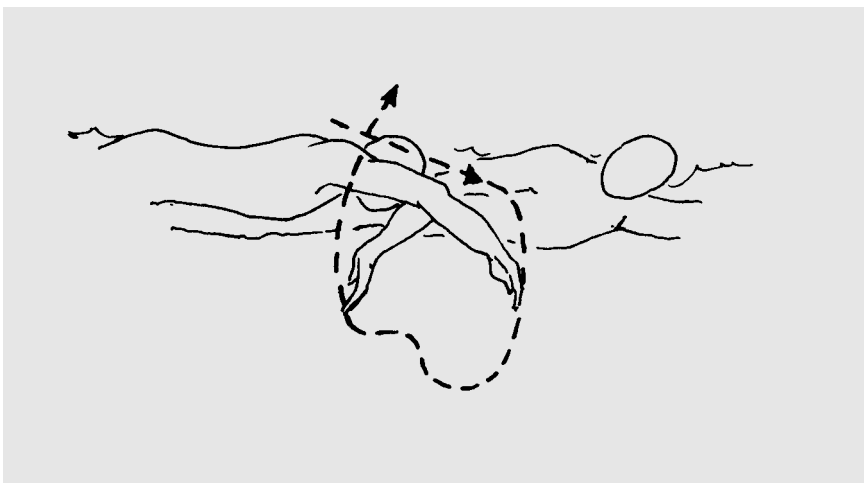
■ Se a terra saltiamo molto in alto o in lungo, risp. vogliamo correre il più velocemente possibile, lasciamo agire le forze del muscolo, nel caso ideale, direttamente contro la direzione di salto o di corsa rispetto al terreno, causando così una "forza di spinta". Durante i movimenti in acqua bisognerà invece fare attenzione a **due** componenti: l' **impulso della resistenza** alla corrente e alla **spinta ascensionale dinamica**.

In acqua i movimenti delle braccia e delle gambe non sono tra l' altro sempre in direzione contraria alla direzione di nuoto. Prendendo l' esempio della trazione delle braccia a crawl, dove anche i movimenti che non avvengono direttamente contro la direzione di nuoto, provocano un impulso, in quanto durante lo stesso agiscono tutte e due le componenti della forza!

Cosa è determinante durante l' impulso?

Quando si nuota, le braccia e le gambe devono essere mosse su una distanza più o meno lunga, come la pala di un battello, diagonalmente alla direzione del movimento. Soprattutto su corte distanze le braccia e le gambe, come nel piroscifo a ruote, sono rivolte direttamente contro la direzione di nuoto. In tutti gli stili, la spinta può determinare la direzione desiderata solo se la posizione del gomito è rialzata ("rotazione verso l' interno dell' avambraccio").

L'elica di un battello spinge l'acqua diagonalmente rispetto alla direzione di corsa, permettendo così all'imbarcazione di avanzare.

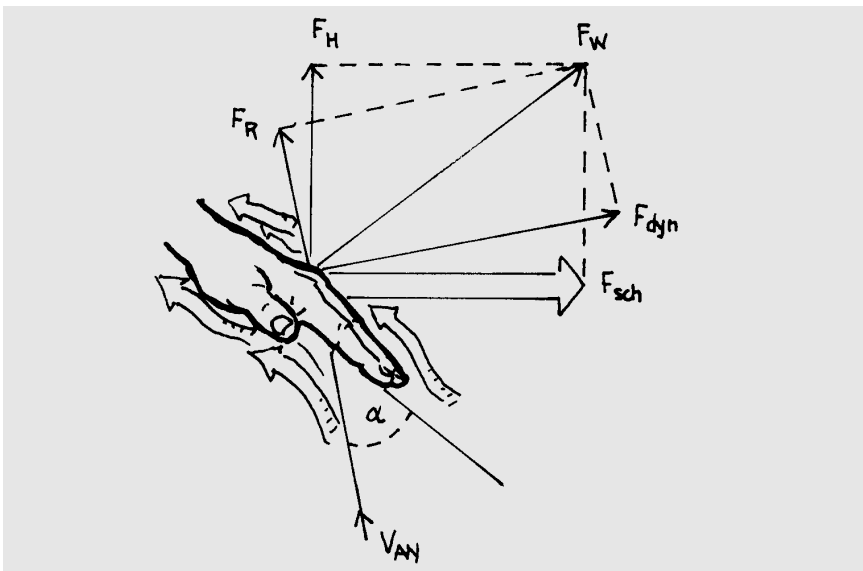


La superficie dell'impulso mano- avambraccio "fa presa in acqua" e fa avanzare il corpo. La linea disegnata indica lo svolgimento ideale in acqua. (= sistema di riferimento assoluto)

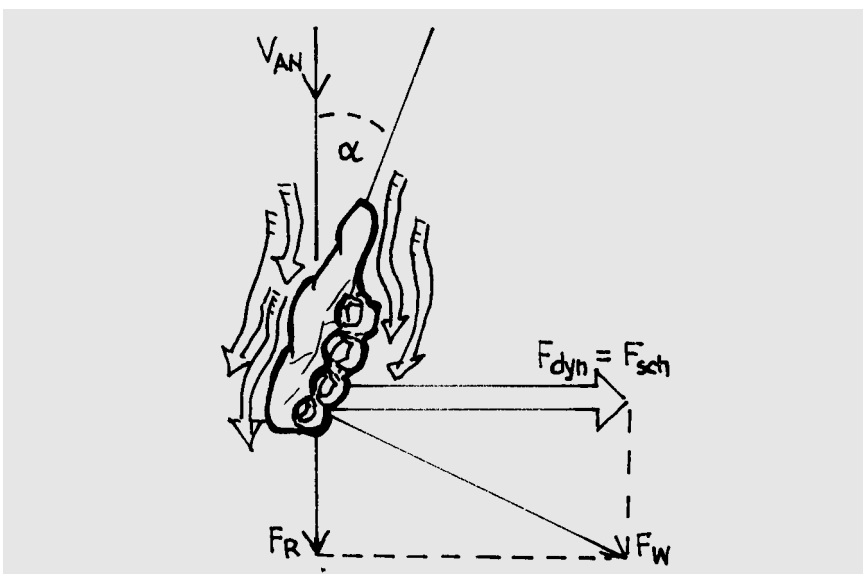
☞ Sistema di riferimento relativo e assoluto vedi 4/p.27

Nelle illustrazioni dove sono indicate le forze:

1. Bisogna tenere conto delle **direzioni** delle due componenti della **forza del flusso, resistenza (FR) e spinta ascensionale dinamica (F_{dyn})**.
2. Le forze possono essere rappresentate con delle **frecche**. La **direzione** riguarda la forza, la **lunghezza** indica invece la massa della **forza**.
3. Grazie al **parallelogramma** indicato in basso a destra, è possibile aggiungere e scomporre le forze.



La mano preme in basso ...
eppure il corpo avanza!

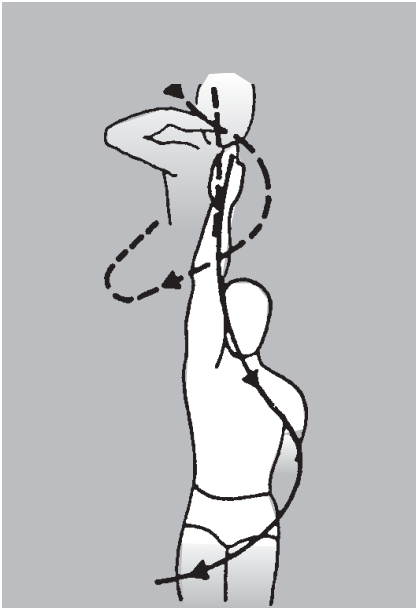


La mano spinge in alto ...
eppure il corpo avanza!

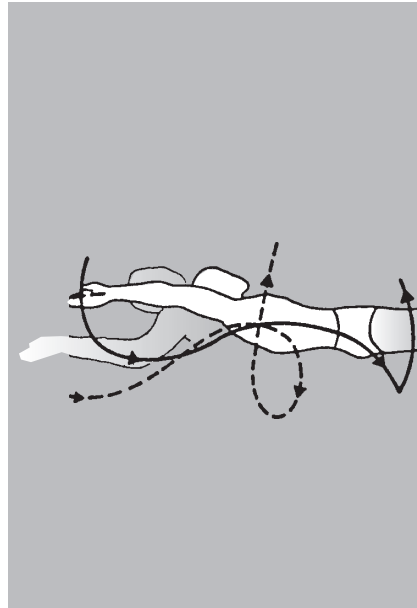
Legenda:

- | | |
|--|--|
| F_R Resistenza all'acqua | F_{sch} Componenti propulsive della spinta |
| F_{dyn} Spinta ascensionale dinamica | V_{an} Velocità del flusso |
| F_H Sollevamento verticale | α Angolo di incidenza |
| F_W Forza risultante dell'acqua
(alla resistenza ed alla spinta ascensionale statica) | |

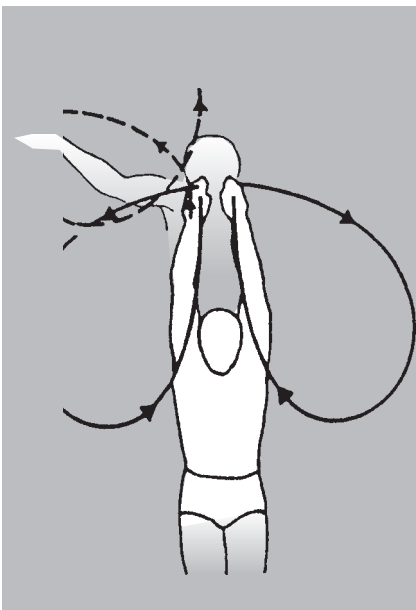
Esempio di trazione delle braccia nelle quattro discipline del nuoto



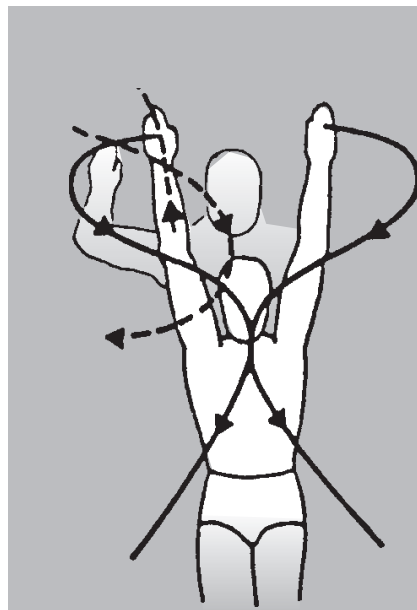
Crawl
lo stile più veloce



Dorso
una tecnica d'introduzione



Rana
lo stile più conosciuto



Delfino
imitando flipper

Crawl

➡ 2 / p. 3 e segg.

Dorso

➡ 2 / p. 13 e segg.

Per la rana-dorso vale la stessa trazione delle braccia ma con movimento simultaneo delle braccia.

➡ 2 / p. 30 e segg.

Rana

➡ 2 / p. 21 e segg.

Delfino

➡ 2 / p. 33 e segg.

Legenda:

■ Così risulta lo schema motorio ideale (**schema motorio relativo, riferito al corpo**). Questo esempio deve essere utilizzato durante la spiegazione dei movimenti (ad es. durante gli esercizi a secco).

■ Così risulta lo schema motorio nella realtà (**schema motorio assoluto, riferito all'acqua**). Questo esempio deve essere utilizzato durante la spiegazione dei movimenti e le correzioni in acqua.

L'essenziale in breve:

Durante il movimento in acqua, il nuotatore sentirà l'effetto delle forze che agiscono risp. le conseguenze della **pressione idrostatica**, in quanto la **densità** dell'acqua è circa mille volte superiore a quella dell'aria.

Quanto più profonda è l'acqua, tanto maggiore è la pressione idrostatica (pressione del peso).

La **forza ascensionale statica** che agisce sul natante immerso totalmente o solo in parte, corrisponde alla forza del peso del volume dell'acqua spostato dal corpo immerso (principio di Archimede). La spinta ascensionale statica ha quindi una direzione opposta a quella della **forza di gravità**. Ecco perché un corpo immerso diventa più leggero. Esempio: un nuotatore di 40 kg sposta (visto che il nostro corpo ha un peso specifico corrispondente a 1) un volume d'acqua di circa 40 l; ciò corrisponde ad una spinta ascensionale statica di circa 40 kg, perciò "galleggia".

Durante il movimento in acqua agiscono sempre due componenti della forza; la **resistenza al flusso** e la **spinta ascensionale dinamica**. Il valore di entrambe le componenti dipende tra l'altro dall'entità della velocità del movimento (ad es. della mano durante la trazione delle braccia). Ad una velocità d'affluenza raddoppiata, il valore della resistenza d'afflusso e della spinta ascensionale dinamica vengono quadruplicati. La resistenza alla corrente agisce sempre nella direzione d'afflusso che è contraria alla direzione del movimento.

Distinguiamo:

- La **resistenza frontale** causata nella direzione di nuoto, ossia un afflusso contro la direzione di nuoto.
- La **resistenza propulsiva** ottenuta con movimenti diagonali o contro la direzione di nuoto.
- La **spinta ascensionale dinamica** che agisce sempre verticalmente alla direzione dell'afflusso.

L'acqua è più fredda dell'aria!

La conducibilità termica dell'acqua è circa 25 volte superiore a quella dell'aria. L'acqua ha inoltre una capacità termica elevata. L'emissione di calore in acqua è 4 volte superiore a quello nell'aria. Se il corpo non è totalmente immerso, l'acqua evapora dalla superficie del corpo e causa una dispersione di calore.



- pressione idrostatica
- densità

- spinta ascensionale statica
- forza di gravità

- resistenza del flusso
- spinta ascensionale dinamica

In acqua fa più caldo ...

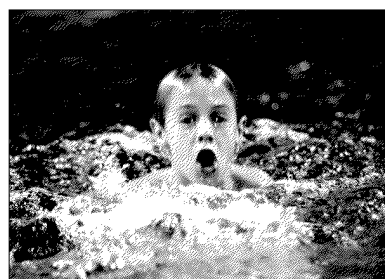
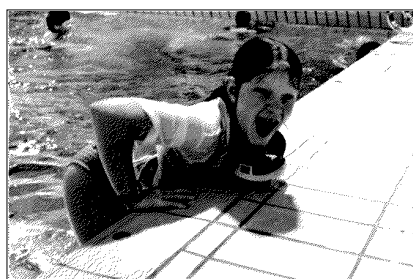
10. Come reagisce il corpo ai carichi?

Il soddisfacimento dell'innata necessità di movimento, collegato a molte circostanze dell'apprendimento psicomotorio e della prestazione fisica, sono i presupposti per un ottimale sviluppo della predisposizione psichica e soprattutto fisica dei giovani.

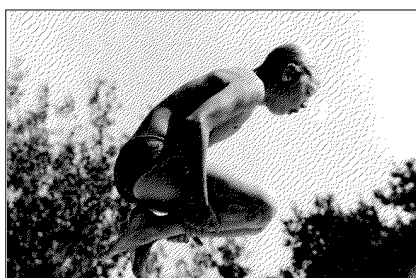
Una lezione di nuoto con una ricca e variata attività motoria può essere un importante contributo per l'educazione.

Apprendere, **realizzare** e divertirsi

➡ 4 / p. 6



Il corpo ha una reazione sensibile e rapida!



L'organismo reagisce allo stimolo dei carichi con un aumento della capacità di prestazione e di sforzo. L'adattamento avviene secondo il principio dell'economizzazione del sistema biologico: con il minimo dispendio possibile, si raggiunge una capacità funzionale e una resistenza ottimale ai carichi. Durante la lezione di nuoto con carichi finalizzati è possibile provocare delle **reazioni di adattamento** nell'organismo umano. Esse possono manifestarsi:

■ Nell'apparato locomotore:

Nella muscolatura scheletrica, nelle strutture cartilaginee e nelle ossa, nei tendini, nei legamenti, nelle guaine tendinee e nelle borse.

■ Nel metabolismo:

Garantiscono la formazione di nuova materia vitale, la liberazione di energia e l'eliminazione delle **scorie**.

■ Nell'apparato respiratorio e cardiocircolatorio:

Riforniscono tutti gli organi di ossigeno e reagiscono ai carichi di resistenza con adattamenti che sono fondamentali per la salute, il benessere e la capacità di prestazione generale.

■ Nei sistemi di correlazione, del sistema vegetativo e ormonale:

Regolano le funzioni vegetative degli organi, ad es. per quel che riguarda il sistema cardiovascolare, il metabolismo, i liquidi e la temperatura.

■ Negli organi di percezione, nei fasci e nel sistema nervoso centrale:

Sono specializzati nella ricezione di segnali provenienti dall'ambiente, nell'elaborazione degli stimoli e delle sensazioni. Hanno inoltre un ruolo determinante nella regolazione psicomotoria.

Tutti questi sistemi dell'organismo necessitano - per un adeguato funzionamento - **stimoli ai carichi regolari e adeguati**. Ciò è realizzabile nel nuoto, senza temere di danneggiare le strutture passive o di causare lesioni acute, in quanto le resistenze meccaniche in acqua sono sensibilmente minori che nelle "attività sportive su terra". Il corpo fluttua inoltre in un'apparente mancanza di gravità.

Particolarità nell'età giovanile

Nell'età giovanile, le strutture dell'organismo si trovano in un'intensa fase di sviluppo e di maturazione: perciò reagiscono ai rispettivi stimoli in modo molto rapido e sensibile. Ciò significa che, la crescita e lo sviluppo delle capacità funzionali dei tessuti e degli organi durante questa fascia d'età è facilmente incrementabile attraverso l'allenamento. Forme d'allenamento per lo sviluppo delle capacità coordinative, della rapidità e della mobilità sono particolarmente efficaci nel periodo che precede la crescita prima della fase puberale e portano allo sviluppo della forza e della resistenza durante e dopo la pubertà.

In ogni lezione di nuoto il corpo viene sistematicamente sottoposto a carichi!

Queste "fasi sensibili" devono essere sfruttate.

Allenamento ... per cosa?**Capacità di prestazione aerobica e capacità aerobica**

L'allenamento della resistenza aerobica incrementa il metabolismo, il sistema cardiovascolare ed il sistema vegetativo di regolazione. Porta così un grande contributo alla profilassi di malattie causate dalla civilizzazione. Contemporaneamente gli sforzi di resistenza in acqua dell'apparato locomotore passivo favoriscono lo sviluppo della capacità di sopportare i carichi. Soprattutto per quel che riguarda la cartilagine delle articolazioni è possibile, grazie ad un regolare allenamento di nuoto, prevenire l'apparizione dei segni degenerativi d'usura dei tessuti.

Una buona resistenza è la base per una buona capacità di prestazione.

Capacità di prestazione anaerobica e capacità anaerobica

L'allenamento della capacità di prestazione anaerobica ha un valore irrilevante per la salute. Per questo tipo di allenamento non bisogna esagerare prima del termine della pubertà. Anche con gli adulti questa componente della capacità di prestazione fisica, deve essere allenata solo sulla base di una buona capacità di prestazione aerobica!

L'allenamento non deve essere una sofferenza!

Forza

L'allenamento della forza serve allo sviluppo della muscolatura. Esso permette una stabilizzazione di un sano portamento del corpo e la sicurezza dell'apparato passivo (ad es. le articolazioni).

La forza permette un buon portamento!

Mobilità

L'allenamento della mobilità destinato a mantenere e migliorare la flessibilità delle articolazioni, costituisce una premessa importante per il benessere generale, per un comportamento psicomotorio economico e per una pratica sportiva esente da rischi.

Chi si ferma è perduto!




Capacità coordinative

L'allenamento delle capacità coordinative promuove l'efficienza di tutti i sistemi implicati nella coordinazione psicomotoria. Ciò permette un miglioramento delle capacità di prestazione della regolazione psicomotoria e dei sistemi cognitivi.

La capacità coordinativa è costituita da singoli componenti: capacità d'orientamento, capacità di differenziazione, capacità di reazione, capacità di ritmizzazione e capacità d'equilibrio.

Esempi per l'apprendimento delle capacità coordinative nel nuoto:

 2 / p. 11/19/28

Capacità d'orientamento: questa capacità permette di stabilire la propria posizione nei vari cambiamenti spazio-temporali.

■ Esempi: orientamento spaziale-temporale per i tuffi, l'immersione, le virate, le figure subacquee del nuoto sincronizzato ecc.

Capacità d'orientamento

Capacità di differenziazione: questa capacità permette di analizzare le informazioni di base secondo l'importanza e quindi adattare le risposte psicomotorie (economia).

■ Esempi: adattamento all'elasticità di un trampolino; riuscire a prendere un pallone nonostante un passaggio impreciso; iniziare una virata a dipendenza della distanza dalla parete e della velocità.

Capacità di differenziazione

Capacità di reazione: è la capacità che permette una rapida presa d'informazione e in conseguenza di attivare una risposta psicomotoria appropriata.

■ Esempi: partenza ad un segnale; difesa del portiere di pallanuoto; reazione ad un richiamo, ad es. nei tuffi ecc.

Capacità di reazione

Capacità di ritmizzazione: è la capacità di dare un ritmo, accentuare uno svolgimento psicomotorio o intuire un ritmo imposto.

■ Esempi: colpo di gambe nel crawl e nel delfino; rincorsa e salti sul trampolino; coordinazione colpo di gambe-trazione delle braccia nel delfino ecc.

Capacità di ritmizzazione

Capacità d'equilibrio: è la capacità che permette di mantenere l'equilibrio o di ripristinarlo velocemente dopo i cambiamenti di posizione.

■ Esempi: seduti in ginocchio o in piedi su una tavoletta per il nuoto; pagaiare in posizione dorsale o ventrale; immergersi verticalmente e mantenere la posizione a lungo; mantenere la posizione gamba di balletto del nuoto sincronizzato; appoggio in equilibrio sull'estremità del trampolino durante il presalto e mantenere l'equilibrio per l'esecuzione del tuffo; mantenere a lungo sul blocchetto la posizione di partenza che precede il segnale acustico (... senza cadere).

Capacità d'equilibrio

Capacità coordinative: è un concetto superiore che coinvolge tutte le componenti summenzionate.

Capacità coordinative

11. Il regolamento in breve

Le regole per i giochi e le gare devono essere adattate ai partecipanti ed alle loro capacità. Sono facili, chiare e devono essere costantemente applicate.

Regolamento tecnico di nuoto

Partenza: nel delfino, nella rana e nello stile libero, la partenza avviene con un salto; nel dorso la partenza è in acqua.

Fischio lungo: salire sulla parte posteriore del blocchetto di partenza (nel dorso entrare in acqua).

"A posto!": prendere immediatamente la posizione di partenza.

Fischio breve: tuffo di partenza (sul dorso: partenza con spinta dalla posizione dorsale).

Dorso: il corpo deve rimanere in posizione dorsale dalla spinta al segnale di partenza e dopo ciascuna virata, fino all'arrivo. E' permesso un rollio del busto sull'asse longitudinale del corpo. Normalmente dorso o rana-dorso.

Rana: il corpo si trova nella posizione ventrale, le spalle parallele alla superficie dell'acqua, le braccia e le gambe si muovono contemporaneamente ed alla stessa altezza. Nella fase propulsiva del colpo di gambe i piedi devono essere rivolti verso l'esterno (nessun piede equino, nessuna forbice). La testa rompe la superficie dell'acqua una volta per ogni ciclo di movimento. Ad ogni virata ed all'arrivo le mani devono toccare la parete contemporaneamente. Dopo il tuffo di partenza e la virata è permessa una trazione subacquea delle braccia.

Delfino/farfalla: il corpo è in posizione ventrale, le spalle parallele alla superficie dell'acqua. Le braccia si muovono contemporaneamente ed alla stessa altezza all'indietro nell'azione subacquea, e in avanti nell'azione aerea. Sono permessi colpi di gambe a delfino ed a rana (farfalla) così come forme miste di queste due tecniche. Movimenti alternati (colpo di gambe del crawl) non sono invece permessi. Ad ogni virata e all'arrivo, le mani devono toccare la parete contemporaneamente. Dopo il tuffo di partenza o dopo la virata è permesso un numero indefinito di colpi di gambe, ma una sola trazione delle braccia.

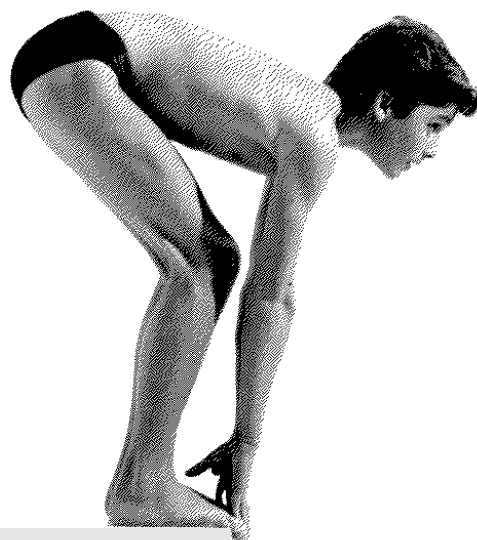
Staffetta: partenza relativa allo stile di nuoto. Il cambio può avvenire solo quando il compagno ha toccato la parete!



Vedi anche regolamento gara della FSN
4 / p.40



Trazione subacquea delle braccia: 2 / p. 26



**Regolamento del nuoto:
limitato a quanto è
necessario!**

Regole per i salti:

Forme ludiche e di gara sono le componenti attraenti di una lezione di tuffi, ma anche per una festa del nuoto. Nello sport scolastico facoltativo e nelle società, sono possibili vere forme di competizione. In questo caso i criteri di valutazione di un tuffo sono importanti. Eccovi alcuni suggerimenti relativi allo sport scolastico.

- **Rincorsa e movimento di preparazione:** la rincorsa è possibile ma non obbligatoria.
- **Stacco:** dal trampolino o dalla piattaforma. E' possibile eseguire e valutare anche facili esercizi effettuati dal bordo della vasca.
- **Fase di volo:** la posizione in volo può essere raggruppata (denominazione del salto con la lettera c), carpiata (b) o tesa (a). L'obiettivo per la scuola è: saper dimostrare in modo corretto dei tuffi facili. Mettere alla prova anche esercizi di perfezionamento e della scuola di base!
- **Immersione:** la posizione di entrata in acqua deve essere controllata dall'inizio.
- **Grado di difficoltà:** è preferibile esigere un esercizio facile piuttosto che uno difficile: la sicurezza prima del rischio!


Regolamento della pallanuoto:


Quando si gioca insieme o contro qualcuno, sono necessari accordi o "regole di gioco". Nel limite del possibile queste regole dovrebbero essere redatte dagli interessati!

- **Campo di gioco:** in base all'istallazione, ma non troppo piccolo. Possibilmente con l'acqua all'altezza delle spalle o del petto. Delimitare il campo di gioco con semplici oggetti.
- **Squadre:** piccoli gruppi. Ev. lasciar giocare 4 squadre contemporaneamente con cuffie colorate. Giocare anche con le pinne.
- **Fischio d'inizio:** i giocatori si trovano sulla propria linea di porta. La palla, accompagnata da un fischio, viene lanciata dai lati nella metà del campo di gioco. La partita comincia!
- **Infrazioni leggere:** schiacciare la palla sott'acqua, prendere la palla con le due mani, spruzzare o spingere l'avversario ecc. Queste infrazioni vengono punite con un tiro libero eseguito partendo dal punto dove è stata commessa l'infrazione.
- **Infrazioni gravi:** colpire l'avversario, schiacciarlo, tirarlo o spingerlo, discutere le decisioni arbitrali, insultare ecc. Queste infrazioni vengono punite con un tiro libero; se sono state commesse nell'area di porta, un rigore. Il giocatore che ha commesso il fallo può inoltre essere espulso fino a quando la squadra avversaria ha segnato un punto.

Nuoto sincronizzato:

I criteri di valutazione sono adeguati alle capacità dei partecipanti e, nel limite del possibile, devono essere redatti dagli stessi!


 Vedi pure documento
4 / p. 20 e segg.

 Vedi pure documento
4 / p. 20 e segg.

Delimitare il campo di gioco con la linea mediana e l'area di porta. Utilizzare porte improvvi-

Anche i partecipanti possono essere ingaggiati come arbitri, ad es. chi ha fatto un fallo!

Lealtà!

 Vedi i test
4 / p. 20 e segg.

12. Manifestazioni di nuoto particolari

Le manifestazioni di nuoto particolari sono delle solennità! Esse unificano gioco e prestazione in un'atmosfera di gioia. L'importante non è la vittoria ma la prestazione personale, la collaborazione e le sensazioni: gioco e divertimento per tutti!



Per molto tempo si è pensato che lo sport di punta fosse alla base della motivazione per lo sport per tutti. Ciò può forse essere vero per dei singoli casi. Tuttavia manifestazioni dello sport per tutti ben organizzate possono essere più giovevoli di una competizione regolamentata. Dove trovano un posto migliore dell'acqua per muoversi anziani e giovani, grandi e piccoli, magri e grassi, portatori di handicap e normodotati? Piccole feste di nuoto sono possibili anche con i bambini (ad es. giochi liberi o organizzati con palloni, attrezzi di gioco gonfiabili ecc.). Se si organizza invece un appuntamento sotto forma di festa del nuoto, bisognerà allora investire molto nella preparazione.

- L'appuntamento è per tutti ed è noto a tutti, che si tratti di una traversata del lago, di un gioco nella vasca per i bambini o di altro.
- "La prestazione giocando - il gioco con la prestazione": ecco la massima che deve essere alla base delle nostre azioni. Gioco e divertimento sono motivi tanto importanti per la prestazione quanto la partecipazione. La prestazione non dovrebbe comunque mancare!
- Organizzare le manifestazioni ma anche i relativi corsi (d'animazione) adatti; soprattutto per coloro che cercano (nuovamente) un contatto con il mondo dello sport!
- Dall'esperienza in acqua al nuoto vero e proprio. Ciò è possibile non solo tramite i diversi stili di nuoto, ma anche grazie a "sensazioni vissute in acqua" come ad esempio l'aerobica in acqua

Agonismo, non ricercando la sola vittoria!

L'acqua avvicina ... - anziani e giovani - grandi e piccoli - magri e grassi - portatori di handicap e normodotati



Consigli pratici

Organizzazione di una "notte del nuoto"

Perché non inserire l'atmosfera particolare della notte nelle lezioni di nuoto? Perché non organizzare una **notte del nuoto** (nel periodo natalizio o proprio la notte di Natale)?

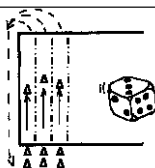
Premesse:

- Tutta la piscina è a disposizione per 2 ore. L'ideale sarebbe di poter disporre delle diverse vasche (per i tuffi e quella piccola per i bambini) sicuramente possibile durante la notte!
- Il personale della piscina è ben disposto e si occupa volentieri della colazione; il ricavato sarà per la loro cassa comune.
- Avere a disposizione molti aiutanti (ad es. genitori, insegnanti, allenatori, amici, studenti ed ex studenti ecc.).
- Ottenere l'approvazione delle autorità (scolastiche) e dei genitori.
- Organizzare i trasporti (anche per quelli che abitano nei quartieri più lontani).
- Preparare accuratamente i giochi (facili) ed il materiale! Formare i gruppi.



Valutare ogni gara secondo il principio di "giochi senza frontiere" con punteggio secondo il rango ottenuto!

Nuoto con i dadi: ogni gruppo possiede un dado in un secchiello. Per ogni lunghezza o larghezza nuotata, ognuno può lanciare 1 volta; i numeri ottenuti sono addizionati. Quale gruppo raggiunge, risp. nuota, per primo 100 (200/222) ?



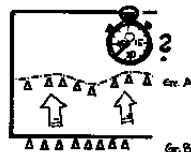
- 1 dado per gruppo
- 1 secchiello per gruppo
- 1 responsabile del calcolo per gruppo
- Materiale per scrivere (matite)

Nuoto ad ostacoli con palloni: ogni gruppo ha a disposizione 1-3 palloni secondo il numero dei partecipanti. I palloni devono essere trasportati dall'altra parte. Sul tragitto vi sono degli ostacoli da superare (ad es. corda tesa). Ogni lunghezza nuotata dà diritto ad 1 punto. Qual è il gruppo che ha il maggior numero di punti dopo un determinato tempo ?



- 1-3 palloni per gruppo
- Corda galleggiante o altri ostacoli
- 1 responsabile del calcolo per gruppo
- Materiale per scrivere

Trasporto della corda galleggiante: la corda galleggiante deve essere trasportata il più velocemente possibile dall'altra parte. Quale sarà il gruppo più veloce? Solo un gruppo in acqua, l'altro osserva!



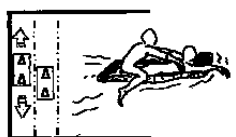
- Corda galleggiante o altro
- Arbitro con cronometro
- Materiale per scrivere

Nuoto con la tavola da surf: per ogni lunghezza percorsa sulla tavoletta (in piedi, seduti, in ginocchio), il gruppo ottiene un punto. Quale gruppo ottiene il maggior numero di punti?



- Tavolette a sufficienza
- 1 responsabile del calcolo per gruppo
- Materiale per scrivere

Nuoto sul materassino: quale gruppo riesce in 5 min. ad effettuare il maggior numero di lunghezze sul materassino? La tecnica di voga è libera. Sul materassino possono prendere posto più vogatori.



- 1-3 materassini gonfiabili o altro, devono essere portati dai partecipanti (annunciarlo)
- 1 responsabile del calcolo per gruppo
- Materiale per scrivere

All'inizio o a chiusura della manifestazione: aerobica in acqua con musica per tutti! E' possibile una speciale illuminazione della piscina?



idee vedi 3 / p. 45 e segg.

Organizziamo una traversata del lago!

Una traversata del lago o una nuotata nel fiume, rimane un'esperienza particolare per tutti i partecipanti. Nonostante i preparativi, un tale avvenimento è rischioso. I consigli che seguono servono ad incoraggiarvi ed a garantire un lavoro di preparazione perfetto.



A lungo termine:

- Iscrizione con: luogo, data (ev. data di riserva), condizioni di partecipazione.
- Le richieste scritte: alla polizia ed al servizio di salvataggio lacustre, al medico del pronto soccorso, all'amministrazione dell'istallazione.
- Cercare il personale adatto per l'accompagnamento (salvatori con brevetto).
- Cuffie numerate (ad es. prese in prestito dagli organizzatori del triathlon).
- Comunicazione alla stampa, ev. inviti ad altri partecipanti.
- Ev. invitare altre istituzioni (federazioni, altre scuole ecc.)

Chi partecipa?

Alcuni giorni prima:

- Controllare le adesioni pervenute.
- Ultime informazioni alla stampa regionale.
- Preparare bevande calde (circa 2 dl per persona).
- Coperte a sufficienza (in parte per le imbarcazioni di scorta).
- Palloni di salvataggio per le imbarcazioni di scorta.
- Convogliare tutti gli aiutanti sul luogo dove si svolge la traversata.
- Ripetizione con gli strumenti di salvataggio (ad es. lancio dei palloni di salvataggio, l'esercizio di rianimazione, pagaiare).

L'informazione è importante!

Poco prima:

- Studiare le previsioni del tempo a corto termine, discuterne con la polizia lacustre.
- Misurare la temperatura dell'acqua (almeno 19°). Decidere sullo svolgimento o sul rinvio della gara (comunicazione al numero di tel.:).
- Controllo: numeri sulle cuffie, imbarcazioni di scorta, materiale di soccorso).

E' sufficientemente caldo?

Partenza!

- Iscrizione di tutti i partecipanti, distribuzione delle cuffie con il numero individuale.
- Cambiarsi, deporre i vestiti in sacchetti di plastica o in borse e consegnarli al deposito.
- Ultime informazioni ai partecipanti; formare le coppie.
- Partenza a coppie, che **devono restare unite sino alla fine**.
- Continuo contatto visivo con l'imbarcazione di scorta, intrattenere un dialogo.
- In caso di bisogno: segnalazioni chiare e decise in precedenza. **Non scherzare!**
- Nessun nervosismo! Non si tratta di una gara! Calma!
- Aiutanti: distribuire i sacchi con i vestiti nelle imbarcazioni di scorta o effettuare il trasporto con le automobili.

A coppie!

Non è una competizione!

All'arrivo:

- Consegnare le cuffie e cancellare il nome dalla lista dei partecipanti.
- Porgere delle bevande calde e complimentarsi per la prestazione! Assistere!
- Raduno in un luogo comune dove si trovano i sacchi con i vestiti.

Ce l'abbiamo fatta!

Subito dopo:

- Controllare il materiale di soccorso e restituirlo. Rientrare le imbarcazioni.
- Raduno di tutti gli aiutanti e del personale di scorta: suggerimenti ed indicazioni per la prossima traversata. Breve protocollo.
- Ev. piccola festiciola con i partecipanti (il grill è a disposizione).

Anche questo fa parte della festa!

Chi partecipa al triathlon di 24 ore?

"Il triathlon è una cosa pazzesca, qualcosa per i matti!". Questa affermazione è azzeccata per questa "lunghissima" forma di triathlon. L'idea di combinare differenti discipline sportive è comunque affascinante. Cerchiamo di trasferire suddetta idea per una sensata occupazione del tempo libero! Dedichiamo 24 ore alla pratica sportiva!



■ **Condizioni di partecipazione:** a gruppi di 3 (nonni, mamme, amici, zii ecc.). Tutti amanti dello sport, uniti in una stessa impresa!

■ **Svolgimento:** in un tempo limitato (ad es. 4 mesi). Partenza durante la lezione di sport, eventualmente continuare nel tempo libero.




■ **Regolamento:** per ogni tappa bisogna correre, nuotare, andare in bicicletta per un periodo di almeno 10 minuti (o oltre) senza fermarsi. La distanza percorsa non ha importanza. Annotare il tempo impiegato nel foglio di controllo (crociando le caselline che corrispondono ognuna a 10 minuti). I tempi dei singoli membri del gruppo, vengono addizionati fino a quando una delle tre tabelle è completa. Nella "tabella riservata alla corsa" si può iscrivere solo il tempo effettivo della durata della corsa, in "quella per il nuoto" il tempo dedicato al nuoto ecc. . Non esistono quindi singoli vincitori: alla fine conta il risultato ottenuto dal gruppo!

■ **Premi:** tutti i fogli di protocollo inviati e debitamente compilati (siate onesti!) saranno sorteggiati. Chi trova un padrino disposto ad offrire dei premi?

■ **Informazioni/posti di controllo:** il foglio di protocollo, debitamente compilato, deve essere inviato all'organizzatore entro il

I padrini esistono, bisogna solo chiedere!

Senza iniziativa non si fa nulla!

Foglio di controllo per il triathlon di 24 ore																																																																																																																																																																																																																																																																																
nel periodo dal _____		al _____																																																																																																																																																																																																																																																																														
1° nome:	2° nome:	3° nome:																																																																																																																																																																																																																																																																														
Nuoto  <table border="1" style="width: 100%; height: 150px; border-collapse: collapse;"> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </table> <p>per un totale di 6 ore</p>																																																																																											Ciclismo  <table border="1" style="width: 100%; height: 150px; border-collapse: collapse;"> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </table> <p>per un totale di 10 ore</p>																																																																																											Corsa  <table border="1" style="width: 100%; height: 150px; border-collapse: collapse;"> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </table> <p>per un totale di 8 ore</p>																																																																																										
Ci siamo strettamente attenuti alle regole del gioco!		Data: _____																																																																																																																																																																																																																																																																														
1a firma:	2a firma:	3a firma:																																																																																																																																																																																																																																																																														

13. Bibliografia e mezzi didattici


Autore (i)	Titolo
Andolfi, M. ; Parigiani, M.	Scuola nuoto. Esperienze dal bordo vasca. Zanichelli, Bologna 1991
Aulenbach, H.	Stundenblätter Schwimmen, 5.-8. Schuljahr. Klett, Stuttgart 1985
Beigel-Guhl, K. u.a.	Wassergymnastik. rororo, Hamburg 1988
Bucher, W.	1001 Spiel- und Uebungsformen im Schwimmen. Hofmann, Schorndorf 1992/6
Bucher, W.	Schwimmen: Leistend spielen - spielend leistend. Hofmann, Schorndorf 1982
Counsilman, J.E.	La scienza del nuoto. Zanichelli, Bologna 1976
Gildenhard, N.	Vielseitiges Anfängerschwimmen in Schule und Verein. Hofmann, Schnordorf 1986 (2)
Graumann, D. u.a.	Schwimmen in Schule und Verein Pohl, Celle 1976
Hahnmann, H.	Schwimmenlernen, Differenzierte Uebungs- und Spielformen. Hofmann, Schorndorf 1982
Hunt Newmann, V.	Nuotare è un gioco. Come insegnare ai bambini a nuotare e a tuffarsi senza paura dell'acqua. Sperling & Kupfer, Milano 1985
IAN	I test svizzeri nelle discipline sportive del nuoto. Aesch ZH 1983
John, H.G.	Alternatives Schwimmen. Bergmoser + Höller, Aachen 1983
Lepore, M.	Il ruolo psicologico dell'allenatore. FSN 1991
Quitsch, D. und G.	Schwimmen - Paralleles Lehren und Lernen. Fahnemann, Brockenem 1989
Reischle, K.	Besser Schwimmen. Sportinform, Oberhaching 1988
Reischle, K.	Biomechanik des Schwimmens. Fahnemann, Bockenem 1988
SFSM	Manuale del monitore G+S di nuoto. Macolin 1988
SSS	Scacco all'annegamento. SSS, Berna 1984
Sparkes, D.	Schwimmen für alle. Bad Homburg, Limpert 1986
Wilke, K.	Schwimmsportpraxis. rororo, Hamburg 1988
Wilke, K. , Madsen, O.	Das Training des jugendlichen Schwimmers. Hofmann, Schorndorf 1983 (2)
Zeitvogel, M.	Wassergymnastik, eine moderne Heilmethode. Econ, Düsseldorf 1987

Noleggio gratuito dei film: Mediateca della SFSM, CH - 2532 **Macolin**:

- Kinder lernen Schwimmen, Grünwald, FWU (Bern, Schulfilmzentrale), 1984, 21', color, VHS
- Die Technik des Sportschwimmens. Bloomington, Ind., Counsilman, (Bockenem, Fahnemann), 1984, 60', Farbe, VHS
- Wasserspringtest 1-4, Interverband für Schwimmen, Magglingen, ESSM, AV-Produktion, 1987, Farbe, VHS

14. Appendice

Cosa ?

- Bollettino d'informazione della IAN
- Documentazione test svizzeri nelle discipline sportive del nuoto
- Sequenze didattiche nuoto/tuffi 
- Documentazione corsi di formazione per monitori di nuoto
- Fascicolo "Nuoto in acque libere"
- Nuoto prescolastico

- Manuale di nuoto (323.010 i)
- Dischetti d'animazione: Nuoto (323.010.1 d/f/i)
- Dischetti di dimostrazione: Nuoto (323.010.2 d)

- Manuale del monitore G+S di nuoto
- Materiale di nuoto (solo per corsi G+S)
- Catalogo dei film nella disciplina sportiva nuoto
- Noleggio gratuito di libri
- Regolamento di gara

- Documentazione nuoto di salvataggio
- Documentazione immersione ABC
- Documentazione corsi di nuoto di salvataggio

- Palloni gonfiabili, materiale di propaganda
- Catalogo attrezzatura per gli sport acquatici

Da acquistare presso:

- IAN,** Casella postale
8904 Aesch
Tel. 01/737 37 92

- CFSM,** 3000 Berna

- SFSM,** 2532 Macolin

- FSN,** Geschäftsstelle,
Casella postale,
Sportweg 10
3097 Liebefeld,
Tel. 031/ 971 60 16

- SSS,** Segretariato,
Beim Goldenen Löwen 13, 4052 Basilea
Tel. 061/ 272 35 05

- Differenti fonti

