

## Informazioni sui test di base adattati per le persone con handicap

A seconda del tipo di handicap, gli esercizi possono essere eseguiti solo se sono stati adattati in precedenza. I singoli obiettivi non devono tuttavia essere trascurati.

I 7 test sono un supporto didattico fondamentale per il docente impegnato nell'insegnamento del nuoto, con obiettivi specifici per una lezione altamente strutturata. Questa serie è mirata per l'apprendimento dei bambini, ma adatta anche agli adulti. Dopo un buon ambientamento in acqua, il bambino sviluppa competenze che gli permettono di nuotare in tre tecniche di nuoto, almeno in una forma da principiante.

I test 1 e 2 sono dedicati all'ambientamento all'acqua e agli elementi chiave. I test 3 e 4 rafforzano gli elementi chiave e introducono i movimenti chiave. I test da 5 a 7 affinano i movimenti chiave con vari esercizi per finalizzare i vari stili di nuoto a crawl, dorso, rana e acquisire il CSA, il controllo per la sicurezza in acqua.

Gli esercizi in ciascun test non rappresentano il contenuto di una lezione di nuoto, ma l'obiettivo finale da raggiungere alla fine del corso. Esso è usato come una cornice di base per costruire un metodo con esercizi adeguati al livello del bambino con storie giocose e mimate. Non è obbligatorio tenere un test o una lezione di prova, l'insegnante può anche verificare un anno di successi sul foglio protocollo, se il bambino ha pieno controllo ed è a suo agio durante il corso. Tuttavia, e questa è una novità, gli esercizi chiave con un asterisco (\*) devono essere acquisiti e gestiti in modo da poter passare al prossimo livello.

Le descrizioni degli esercizi rappresentano degli obiettivi e dei requisiti minimi e non si dovrebbe scenderne al di sotto.

## Adattamenti specifici in base al tipo di handicap:

- Se il bambino non riesce a spingersi (il corpo non può essere piegato né teso) è possibile spingerlo.
- Se le battute di gambe non sono possibili a causa di una paralisi e nell'esercizio non sono previste spinte con le braccia, il bambino può essere trascinato in acqua afferrandolo per un braccio (esercizio «Superman» per il test Pinguino, «Pescecane» e «Rotolare i tronchi» per il test Polipo).
- Tutti i tuffi in acqua possono essere eseguiti anche da seduti.
- Alcune disabilità come la scoliosi, la sindrome di down, ecc. impediscono di effettuare una rotazione attorno all'asse centrale (capriola). Per questo motivo l'esercizio può essere eseguito proponendo una rotazione laterale.
- L'impossibilità di eseguire dei movimenti con le braccia (a causa di paralisi, amputazioni, ecc.) può essere compensata con dei movimenti del busto.
- In caso di infermità motoria cerebrale, di blocchi a livello di spalle o di una grave carenza di forza nelle gambe, la fase di recupero aereo risulta ostacolata.
- Prevedere degli aiuti solo in caso di bisogno. Non utilizzare né attrezzi galleggianti, né occhiali da nuoto o da immersione!

## Ulteriori informazioni sul tema nuoto e disabili ai siti:

[www.plusport.ch](http://www.plusport.ch)

[www.halliwick.ch](http://www.halliwick.ch)

[www.swimsports.ch](http://www.swimsports.ch)

## Ordinare i distintivi

Potete comandare i distintivi al prezzo di 3 franchi l'uno, a cui vanno aggiunti l'IVA e le spese di spedizione. Per una ordinazione di 10 o più distintivi, riceverete una fattura; per una ordinazione inferiore, vogliate per cortesia inviarci l'importo di 3.25 franchi per distintivo

in francobolli, come pure una busta risposta  
già affrancata.