

06 | 2015

Imparare a nuotare

Tema del mese – Sommario

Lista di controllo: insegnanti	2
Lista di controllo: genitori e bambini	3
Consigli metodologici	4
Aiuti per il nuoto	5
Le basi	6
Esercizi	
• Respirare	7
• Galleggiare	9
• Scivolare	10
• Propulsione	11
• Giochi in acqua	12
Lezioni	14
Informazioni	18
Allegato	

Categorie

- Categorie di età: 5-8 anni
- Livello scolastico: dal primo anno di scuola dell'infanzia alla seconda elementare
- Livello di capacità: principianti
- Livello di apprendimento: acquisire e applicare



Tutti i bambini dovrebbero avere la possibilità di imparare a nuotare. Il presente tema del mese è pensato per sostenere i maestri delle scuole di nuoto per creare lezioni variate anche per i più piccoli.

Non tutti i bambini diventeranno dei nuotatori professionisti! Ed è giusto che sia così. Tuttavia, per i più piccoli è molto utile imparare a nuotare perché così si sentono a loro agio in e sott'acqua, si divertono facendo moto e nel contempo imparano a respirare, scivolare, galleggiare e a percepire la propulsione dell'acqua. Durante l'apprendimento, ogni bambino sviluppa più o meno bene le sue capacità natatorie in funzione delle possibilità.

Chi lavora con i bambini in acqua deve essere paziente, sensibile, flessibile e avere anche un po' di fantasia. Fare uso di metafore può essere molto utile perché i bambini riescono a immaginarsi meglio le spiegazioni o le correzioni se attingono alle esperienze del quotidiano. Per esempio capiscono meglio se si spiega loro di schiacciare un pomodoro con le dita dei piedi piuttosto che se si pronuncia la frase seguente «portare il peso sulla parte anteriore dei piedi con una flessione del ginocchio». L'autore, medico e intellettuale francese del Rinascimento François Rabelais ha formulato un pensiero che può tornare utile nel lavoro con i bambini: «Un bambino non è un vaso da riempire, ma un fuoco da accendere».

Due approcci di apprendimento

Il presente tema del mese sostiene gli istruttori a insegnare le basi del nuoto ai bambini. È pensato in primo luogo per gli insegnanti che lavorano con bambini che frequentano la scuola dell'infanzia fino alla seconda elementare. Il tema del mese contiene consigli per la preparazione dell'insegnamento, gli aspetti legati alla sicurezza da tenere in considerazione, un riassunto degli elementi centrali del nuoto e diverse varianti per esercitarli con gli allievi. A tale fine, ci si basa sui primi quattro livelli del sistema di swimsports.ch (granchio, cavalluccio, ecc.) e di swiss swimming (Level 1-4). In una panoramica sono presentati i possibili esercizi che corrispondono al rispettivo livello. In aggiunta su mobilesport.ch saranno messi a disposizione i due approcci di apprendimento ([Swiss Swimming](#) e [swimsports.ch](#)).

Nella parte finale, sono presentate tre lezioni modello per il livello di base e una lezione per i più grandi quale fonte di ispirazione per preparare le lezioni. In allegato figura una raccolta di esercizi per preparare i bambini ai vari test dei due concetti di formazione.



Lista di controllo: insegnanti

Non ho dimenticato niente? La seguente lista di controllo comprende gli aspetti più importanti per preparare e svolgere un corso di nuoto o una lezione.

Organizzazione

- Conoscere le direttive e le regole di sicurezza cantonali, scolastiche e della piscina.
- Fissare un preventivo e definire la partecipazione ai costi della scuola.
- Circa due settimane prima del corso inviare le informazioni ai genitori.
- Organizzare il trasporto.

Per pianificare la lezione

- Quanto spazio si può occupare e in quale vasca?
- Come sono le infrastrutture e la superficie accordate?
- Conoscere il [materiale a disposizione](#).
- [Preparare la propria lezione](#).
- Preparare i documenti didattici (serie di immagini).
- Prevedere il tempo necessario per fare la doccia e cambiarsi.
- Ideare un programma alternativo per gli allievi che non possono o che non sanno nuotare.

Informazioni agli allievi

- Monete per il deposito.
- Una bevanda e una merenda per dopo il corso.
- Costume da bagno adeguato, cuffia (obbligatoria nelle piscine coperte).
- Telo da bagno.
- Eventualmente delle ciabatte.
- Prodotti per la doccia (doccia schiuma e shampoo).
- In estate: crema solare (da mettere prima di arrivare); in inverno: cuffia.

In piscina

- Annunciarsi presso il bagnino.
- Ricordare ai bambini di non lasciare oggetti di valore (gioielli, orologi, denaro) negli spogliatoi.
- Verificare che tutti gli allievi siano vestiti correttamente e abbiamo fatto la doccia
- Verificare che tutti conoscano le [regole della piscina](#).

Dopo il corso

- Riconsegnare o riordinare il materiale usato
- Salutare il bagnino.
- Contare i bambini. Verificare che si siano asciugati correttamente (soprattutto in inverno) e che abbiamo preso tutti i loro effetti personali.

Per più informazioni

- [Prevenzione degli infortuni nel nuoto \(G+S\)](#)
- [I bambini e l'acqua \(upi\)](#)
- [Controllo della sicurezza in acqua CSA \(upi\)](#)
- [Gita scolastica in acqua e vicino all'acqua \(SSS\)](#)

Lista di controllo: genitori e bambini

I seguenti accorgimenti sono utili per gli allievi della scuola di nuoto, i loro genitori o chi li accompagna e in generale garantiscono che tutto fili liscio durante la lezione. È possibile stampare e distribuire la lista.

A casa

- Preparare i propri effetti personali: moneta per il deposito, costume e cuffia, telo da bagno, ev. ciabatte, doccia schiuma e shampoo.
- Avvertire l'insegnante in caso di assenza.

Prima della lezione

- Arrivare puntuali alla lezione di nuoto.
- Non lasciare oggetti di valore (gioielli, orologi, denaro) negli spogliatoi.
- Andare in bagno e fare la doccia prima della lezione.
- Entrare nella zona della piscina solamente in costume da bagno (la cuffia è obbligatoria nelle piscine coperte).

Durante la lezione

- In piscina è l'insegnante che si prende carico dei bambini.
- Rispettare le regole (v. riquadro sotto).
- Rispettare il materiale e le installazioni (siamo ospiti in piscina!).
- Tutti aiutano a preparare e a mettere in ordine il materiale.

Dopo la lezione

- Fare la doccia.
- Asciugarsi prima di tornare negli spogliatoi.
- Una volta usciti dalla zona della piscina, i genitori sono responsabili dei bambini (dallo spogliatoio).
- Scegliere lo spogliatoio maschile o femminile in funzione del sesso degli accompagnatori.
- Essere puntuali nel venire a prendere i bambini.

Informazioni generali

- I genitori sono pregati di non accompagnare i bambini nella piscina e di osservare i miglioramenti dei figli da fuori. In questo modo, i bambini si concentrano meglio sull'insegnamento. Se un accompagnatore deve essere presente a bordo piscina deve essere vestito correttamente (non in abiti per tutti i giorni).
- L'assicurazione è a carico dei partecipanti. Gli allievi devono essere assicurati contro gli infortuni privatamente.

Regole

- Non correre nel perimetro attorno alla piscina.
- Nessuno entra o salta in acqua senza permesso.
- Non spintonare e fare andare sott'acqua gli altri bambini.
- Chi deve usare la toilette lo dice all'istruttore e lo informa quando torna.
- Prestare ascolto e guardare bene quando l'istruttore spiega.
- Indossare una cuffia (nelle piscine coperte)
- Niente gomme da masticare.

Da scaricare

→ [Scheda informativa per genitori e bambini](#)
(pdf)

Consigli metodologici

Gli istruttori di nuoto sono frequentemente confrontati con lo stesso tipo di problematiche. Seguono alcuni consigli che aiutano a concepire un corso e a impartire delle singole lezioni.

Concepire un corso

I bambini progrediscono meglio se si propongono delle lezioni variate e divertenti. Chi opta per delle metafore si avvicina ancora di più al mondo dei bambini (v. sotto).

- Insegnare in funzione del livello dei bambini, motivarli.
- Non sottoporre i bambini a pressione.
- Lasciare che i bambini facciano le loro esperienze tenendoli d'occhio: creare un clima di fiducia che favorisce l'autonomia.
- Profondità dell'acqua per i principianti: al massimo fino al petto (delimitare la piscina).
- Prevedere abbastanza personale ausiliario (p.es. per 4 bambini, 1 istruttore e 1 adulto che sorveglia).
- Non formare gruppi troppo grandi per non perdere il controllo.
- Offrire aiuti: i bambini decidono da soli se e in che ambiti hanno bisogno di aiuto.
- Strutturare l'inizio e la fine della lezione sempre allo stesso modo (p. es. breve gioco all'inizio e finire con un tuffo).

Consigli per la prima lezione

Durante la prima lezione, i bambini non fanno uso di braccioli, anelli, occhialini, pinze per il naso, ecc. All'inizio devono riuscire a cavarsela il più possibile senza aiuti.

- Avvicinare i bambini lentamente all'acqua e farli entrare.
- Iniziare sui primi gradini della scala: i piedi sono in acqua, camminare da un lato all'altro restando sul primo gradino. Poi scendere di un gradino, un altro, in funzione delle possibilità di ogni allievo (piedi, ginocchia, ombelico, petto, ev. spalla).
- Chiedere ai bambini di dimostrare: chi è in grado di camminare, correre, saltare, ecc. nell'acqua che gli arriva al petto?
- Camminare in acqua insieme ai bambini, motivarli, guidarli, aiutarli (p. es. tenendoli per mano, fare il trenino, cantare una canzone).
- Eseguire giochi per conoscersi meglio.
- Chi riesce a mettere la testa sott'acqua?

Uso delle metafore nei corsi di nuoto

Nonostante le metafore svolgano un ruolo importante nella fase di acclimatazione all'acqua, per esempio per superare le paure, in questo caso l'accento è posto sulla fase in cui gli allievi si sono già abituati all'acqua e sono allo stadio in cui imparano il nuoto vero e proprio e i suoi elementi chiave. Tramite diversi esercizi, si tratta ora di sperimentare e capire l'elemento acqua. Le immagini o le associazioni, ideali per applicare in modo intelligente gli elementi chiave «respirare-galleggiare» e «sciogliere-spingere», si basano sui movimenti tratti dal quotidiano o sui movimenti di diversi tipi di animali che vivono in acqua e stimolano la rappresentazione mentale del movimento.

→ [Per saperne di più sulla rappresentazione motoria](#)

Aiuti per il nuoto

Agli istruttori di nuoto si chiede spesso quali siano gli aiuti più adatti da usare durante le lezioni. Seguono alcune indicazioni a riguardo.

Fondamentalmente per gli aiuti vale quanto segue: farne uso il meno possibile ma usarli quando necessario! Permettere ai bambini di fare esperienze nell'acqua con il loro corpo, percependolo e lavorandoci. Non tutti hanno una buona percezione del proprio corpo. Grazie alle sue qualità, l'acqua permette di allargare i limiti (del corpo) e limitare anche in parte le capacità di orientamento.

Introdurre gli aiuti per accumulare le esperienze in acqua profonda. Ma attenzione: sempre sotto sorveglianza perché gli aiuti non garantiscono la sicurezza totale.

Aiuti con galleggianti

- bracciali
- tubi galleggianti
- cinture galleggianti
- cerchi galleggianti (salvagente)
- tavolette (kickboard)
- pinne
- pull buoy
- ecc.

Osservazione: i costumi da bagno con un'elevata percentuale di neoprene aiutano a galleggiare meglio ma distorcono la percezione della sicurezza, in particolare per i principianti. È consigliato renderlo presente agli allievi, ai genitori o alle persone che accompagnano gli allievi.

Aiuti non galleggianti

- **Cuffia:** permette di tenere lontano i capelli dagli occhi e protegge le orecchie dall'acqua.
- **Occhialini:** danno sicurezza e aiutano nell'orientamento (vedo dove sono), gli occhi non si infiammano (cloro!). Usare gli occhialini solo per i bambini molto paurosi, che ci vedono poco o che hanno dolori agli occhi.
Non permettere mai l'uso degli occhialini già dalla prima lezione. Per abituarsi all'elemento (fiducia nell'acqua e abituarsi) è di importanza fondamentale tenere gli occhi aperti sott'acqua. In fondo, se un bambino cade in acqua per incidente non è certo munito di occhialini. Percò si consiglia di far provare spesso ai bambini l'immersione sott'acqua con gli occhi aperti e senza occhialini.

Le basi

Esercitandosi in questi elementi, i bambini imparano le basi per essere in grado di nuotare da soli più velocemente possibile. Segue una panoramica.

Dopo aver esercitato le basi è importante focalizzare l'attenzione sui contenuti di apprendimento orientati all'efficacia e all'economicità dei movimenti. Tutti i movimenti sono valutati tenendo conto dell'esistenza delle basi (respirazione, galleggiamento, ecc.).

Abituarsi, superare la paura dell'acqua ed elementi di base

L'obiettivo è restare in acqua senza paura adattando la percezione degli organi di senso all'acqua. Questa fase va sperimentata nell'acqua in cui si tocca, oppure con una parete o il contatto di una persona.

Respirazione

Con la respirazione è possibile regolare la spinta di galleggiamento del corpo nell'acqua. La posizione del corpo nell'acqua e le funzioni corporee dipendono dalla respirazione. Un elemento fondamentale nella posizione ventrale è l'espiazione attiva nell'acqua. L'espiazione avviene tramite il naso e la bocca. L'inspirazione tramite la bocca. Già nella fase di adattamento all'acqua, la fase in cui si resta a contatto con il fondo, la parete o una persona, l'espiazione nell'acqua è un elemento di apprendimento che diventa sempre più importante quando il corpo galleggia. Il fatto di poter ispirare ed espirare in modo consapevole rappresenta un'importante tappa di apprendimento.

Galleggiare

Per galleggiare è anche importante la posizione della testa, delle braccia e delle gambe. Ai bambini più piccoli torna utile allargare le braccia per tenere meglio l'equilibrio nella posizione ventrale e dorsale. Per i bambini più grandi, che hanno già il baricentro sotto i polmoni, nella posizione descritta sopra spesso le gambe affondano. Possono eseguire gli esercizi con le braccia estese dietro la testa. Nella posizione dorsale, l'altra variante è svolgere l'esercizio con le braccia sotto la testa. In tal caso, i gomiti restano in acqua.

Scivolare

Essere in grado di assumere una posizione favorevole alla corrente è una condizione indispensabile per muoversi nell'acqua. Nello scivolare nella posizione dorsale e/o ventrale, sia spingendosi o essendo tirati dal bordo, le braccia sono sempre distese sopra la testa. Tenere le mani appena sotto la superficie dell'acqua. Nella posizione ventrale, la testa va tenuta in modo tale che lo sguardo si rivolga obliquamente in avanti verso il basso. Nella zona dorsale, le orecchie sono in acqua, lo sguardo è leggermente obliquo in alto verso i piedi. La posizione corretta della testa nella posizione ventrale e dorsale sostiene lo scivolamento e il galleggiamento: il collo e la testa sono nella continuazione della colonna vertebrale e la muscolatura della nuca è rilassata.

Propulsione

Nelle posizioni di scivolamento, i bambini creano liberamente i primi movimenti di nuoto e di propulsione. I risultati sono molto diversi: è molto noto il «nuoto a cagnolino», lo spingersi in su e in giù con le mani nella posizione dorsale spesso abbinato a un colpo alternato delle gambe e i movimenti circolari delle braccia in orizzontale davanti al corpo oppure in verticale accanto al corpo. Questi movimenti non permettono però di avanzare in modo efficace in funzione delle basi (respirazione, galleggiare, ecc.).

Respirare

Imparare a respirare in modo consapevole è una tappa di apprendimento fondamentale nel nuoto. I seguenti esercizi ludici sono pensati per trasmettere ai bambini un'inspirazione e un'espirazione consapevoli.

Gonfiare il pallone

Formare un cerchio in acqua stando in piedi, ci si tiene per mano stando vicini uno all'altro. Soffiando sott'acqua con la bocca, cercare di gonfiare un pallone immaginario. Più il pallone si riempie d'aria, più il cerchio si ingrandisce fino al punto da scoppiare e far cadere tutti i bambini indietro nell'acqua.



Soffiare in aria

Camminare in acqua e far spostare un oggetto galleggiante (pallina da ping pong, anatroccolo di plastica, ecc.) soffiandoci sopra senza toccarlo.

Più difficile

- Eseguire lo stesso esercizio ma nuotando.

Materiale: pallina da ping pong, anatroccolo di plastica, palline, ecc.



Cocodrillo

Sui gradini, appoggiandosi sulle mani, cercare di soffiare nell'acqua creando bolle d'aria. Mantenere la tensione corporea fino nelle dita dei piedi.

Varianti

- Chi riesce a farlo immergendo il viso sott'acqua?
- O tutta la testa?
- Aggiungendo anche la battuta di gambe alternata?

Più difficile

- Distribuire degli anelli sul fondo della piscina. I cocodrilli vanno a cercare il cibo sott'acqua. Muovendosi sulle mani, cercano di scendere i gradini e immergersi.

Materiale: anelli



Barca a motore

I bambini tengono tra le mani un cerchio (volante) e camminano nell'acqua (altezza massima al petto) usando la bocca per fare dei rumori per imitare il motore (bolle d'aria).

Più difficile

- Stesso esercizio ma nuotando.

Materiale: anelli



Fiori galleggianti

Ogni bambino si colloca un fiore di gommapiuma sulla testa e cerca di inginocchiarsi finché il fiore inizia a galleggiare.

Più difficile

- Stesso esercizio, ma in aggiunta piegare le gambe e cercare di scuotersi il fiore dalla testa.

Materiale: fiore in gommapiuma



Salto in estensione

In piedi nell'acqua che arriva al petto. Piegare le ginocchia e poi eseguire un salto in estensione. Saltando estendere le braccia verso l'alto e quando si atterra riportare le braccia giù. Quando si spicca il salto espirare fortemente.

Più difficile

- Eseguire l'esercizio più volte consecutivamente.



Buco nel ghiaccio

Nell'acqua che arriva al petto. Distribuire sul fondo dei bastoncini (pesci). Il bambino si tuffa dalla posizione in piedi, raccoglie gli oggetti e poi passa attraverso un cerchio sott'acqua. Durante tutta l'operazione far uscire l'aria dai polmoni.

Più difficile

- Attraversare un secondo cerchio prima di tornare a galla.

Materiale: piccoli anelli, oggetti da raccogliere, grandi cerchi galleggianti



Pesci

Tutti i bambini sono dei pesci. Due pesci alla volta vanno sott'acqua insieme contemporaneamente. Uno dei due fa una smorfia o canta una canzone sott'acqua. Una volta tornati in superficie l'altro cerca di imitare la smorfia o indovinare di che canzone si tratta. Prima di immergersi, mettersi d'accordo su chi dimostra o canta e chi deve imitare o indovinare. Scambio dei ruoli.



Sottomarino

I bambini sono a forma di stella a pancia in giù nell'acqua. Lo sguardo è orientato verso il bordo della piscina. Far uscire piano piano l'aria. Chi riesce ad arrivare in posizione orizzontale sul fondo?



Galleggiare

Per i bambini più piccoli è utile allargare le braccia per tenere meglio l'equilibrio nella posizione ventrale e dorsale mentre imparano a galleggiare sull'acqua. Seguono diversi esercizi.

Boa

Inspirare profondamente e cingere le gambe con le braccia. Restare più possibile in questa posizione (come un piccolo pacchetto) e lasciare che il corpo si muova liberamente come in una danza. Può essere utile immaginarsi di essere una boa che si muove leggermente sulla superficie dell'acqua.



Ninfea/stella marina

I bambini fluttuano come una stella marina sull'acqua. Stendono bene gli arti e sono sulla schiena con lo sguardo rivolto verso il soffitto.

Variante

- Dalla posizione seduta aprirsi fino ad arrivare alla posizione distesa (sulla schiena).



Aeroplano

I bambini sono distesi sulla pancia. Le braccia sono distese lateralmente, lo sguardo rivolto verso il fondo. Espirare. Cercare di galleggiare sull'acqua restando nello stesso posto. Provare a mantenere la posizione sempre più a lungo (da 1 a 3 secondi).



Scivolare

Per imparare a nuotare, è fondamentale essere in grado di scivolare sull'acqua nella posizione ventrale o dorsale. Se possibile eseguire i seguenti esercizi senza propulsione.

Freccia ventrale

I bambini sono in posizione ventrale e si spingono dalla parete o dai gradini e cercano di scivolare sull'acqua (senza battuta di gambe) per almeno 3 secondi. In acqua e con il viso sott'acqua e le braccia distese. Un bambino dopo l'altro.

Osservazione: le braccia del monitore sono l'obiettivo da raggiungere.

Variante

- Il più a lungo possibile con propulsione.



Freccia dorsale

I bambini si trovano in posizione ventrale e si spingono dalla parete. Le braccia sono sopra la testa, la testa è posata sopra le braccia (come su un cuscino). Il più a lungo possibile senza propulsione.



Freccia indiana

Combinazione della freccia ventrale e freccia dorsale. Mentre scivolano i bambini si girano dalla posizione dorsale a quella ventrale o nell'altra direzione.



Rimorchiatore

Nella posizione ventrale o dorsale, i bambini si trainano tramite un cerchio, tenendosi per mano con le braccia tese. Nella posizione dorsale si può anche usare la presa tra le scapole.

Materiale: cerchi



Propulsione

Introdurre i seguenti esercizi preferibilmente sui gradini della piscina. È importante dimostrare la corretta posizione dei piedi e controllarla sempre.

Cocodrillo (propulsione con le gambe)

I bambini scendono i gradini tenendosi sulle mani e con le gambe eseguono la battuta del crawl. Eventualmente tenere la testa sott'acqua. I bambini vanno sott'acqua e nuotano attraverso un cerchio oppure tra le gambe di un compagno. Continuare con la battuta di gambe del crawl.

Varianti

- Esercitarsi nella battuta di gambe con la schiena sui gradini. Le gambe sono rivolte verso il centro della vasca, la testa indietro.
- Darsi una spinta nella posizione dorsale e cercare di avanzare con le gambe.
- Esercizio a coppie: ev. tirarsi con un piccolo cerchio.



Freccia (propulsione con le gambe)

I bambini si spingono sott'acqua e nuotano attraverso un cerchio eseguendo la battuta di gambe.

Più facile

- Ridurre la distanza dal cerchio.

Più difficile

- Aumentare la distanza dal cerchio.
- Dopo essere passati dal cerchio, aumentare la forza di propulsione delle gambe.
- Passare attraverso diversi cerchi.
- Fare uno slalom a nuoto (p. es. attorno alle gambe dei compagni, cerchi o altro tipo di materiale).

Materiale: cerchi



Spinta delle braccia

I bambini si spostano in avanti e con le braccia compiono dei cerchi alternati nell'acqua che arriva loro al petto.

Più facile

- Passare come un aratro nell'acqua (le braccia formano l'aratro).

Più difficile

- Tenere le braccia tese e muoverle regolarmente (mulino a vento).
- La stessa cosa ma all'indietro.
- Camminare nell'acqua (aumentando la velocità).
- Chi riesce anche mentre nuota?
- Espirare nell'acqua (pancia).
- Inspirare in modo regolare (schiena).
- I bambini possono dimostrare altre varianti individuali che hanno escogitato per spostarsi.



Giochi in acqua

L'acqua è un elemento ideale per giocare. Fondamentalmente vale quanto segue: quasi tutti i giochi che si possono fare sulla terra ferma possono essere realizzati anche in acqua. Basta semplicemente adeguarli.

Palla in cerchio

I bambini formano un cerchio e si lanciano una palla. Il bambino che lancia la palla pronuncia il suo nome a voce alta.

Osservazione: dopo un paio di lezioni, quando i bambini si conoscono, dire il nome del compagno a cui si lancia la palla.

Materiale: palla



Animali magici

Ogni bambino sceglie un animale e lo imita. I compagni lo devono copiare.



Colpito e affondato

Tra 2 e 4 allievi hanno una palla ciascuno. Cercano di colpire un compagno con la palla (toccare) nel più breve periodo di tempo possibile. Chi è toccato deve prendere la palla e diventa a sua volta cacciatore finché tocca un altro compagno.

Materiale: palla



Contrabbandieri e doganieri

Dividere la piscina con grandi cerchi che sono in posizione verticale sott'acqua. Su un lato si trova del materiale in superficie e sott'acqua. Tra 1 e 3 bambini sono i doganieri che sorvegliano la frontiera. Tutti gli altri cercano di portare il materiale dall'altra parte oltrepassando la frontiera sott'acqua attraversando i cerchi. Chi è fermato dai doganieri deve consegnare il materiale ma resta nel gioco. Chi ha passato il cerchio è al sicuro.

Materiale: cerchi, diversi oggetti (anelli, ecc.)



Custodire il tesoro (perle)

Molti anelli (perle) sono distribuite nell'acqua. Due allievi sono i custodi del tesoro. Gli altri cercano di rubare più perle possibili. Chi è fermato dai custodi deve ritornare il bottino e come penitenza fare un esercizio (capriola, 10 secondi di ninfea, ecc.) prima di poter andare a cercare altre perle. Il gioco finisce quando tutte le perle sono state rubate oppure dopo un tempo definito in precedenza.

Materiale: anelli



Autolavaggio

I bambini formano una galleria. Un allievo (auto sporca) passa dall'autolavaggio che ha programmato (pulizia a fondo, media o superficiale). I bambini ai lati spruzzano la macchina in funzione del programma scelto.



Pesca agli anelli

Formare 2-3 gruppi. Lanciare tutti gli anelli disponibili in acqua. Ogni gruppo determina un luogo di raccolta e i bambini entrano in acqua al segnale del docente. Ogni allievo può portare a casa un anello per tuffo. I bambini si tuffano e rituffano finché tutti gli anelli sono stati raccolti. Ogni gruppo conta gli anelli: vince chi ne ha di più.

Materiale: anelli



Altri giochi nell'acqua

- [Con palloni](#) (Manuale di nuoto, fascicolo 1, Principi di base, capitolo: Nuotare e giocare con i palloni, pag. 18-19)
- [Staffette](#) (Manuale di nuoto, fascicolo 1, Principi di base, capitolo: Altre forme ludiche, pag. 22)
- [Giochi di inseguimento](#) (mobilesport.ch > Sport > Sport per i bambini > Giocare)
- [Giochi di corsa](#) (mobilesport.ch > Sport > Sport per i bambini > Giocare)

Lezioni

Inizio facilitato

Questa lezione introduttiva permette ai bambini di familiarizzarsi in modo ludico con gli elementi di base come il respiro e lo scivolare sull'acqua.

Condizioni quadro

- Durata: 30 minuti
- Livello di capacità: asilo – 2° anno di scolarizzazione
- Età: 5-7 anni
- Dimensione del gruppo: 7-9 bambini, da 10 bambini 2 docenti
- Luogo: vasca non-nuotatori
- Sicurezza: adattare la profondità dell'acqua ai bambini. Mantenere tutti i partecipanti nel campo visivo, i bambini possono muoversi in modo molto insicuro nell'acqua

Obiettivo d'apprendimento

- Respirare e scivolare

		Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Introduzione	5'	<p>Chi ha paura del coccodrillo?</p> <p>Un bambino è il coccodrillo ed è in piedi (circa 15 metri dagli altri) sul lato opposto della piscina.</p> <p>L'allievo grida: «Chi ha paura del coccodrillo?». Gli altri bambini rispondono: «Nessuno!». Il cacciatore (coccodrillo) risponde: «Ma cosa succede se il coccodrillo si avvicina?». Gli altri bambini: «Allora scappiamo (nuotando)!»</p> <p>Il cacciatore e il gruppo corrono (nuotano) uno contro l'altro sull'altro lato fino alla parete della salvezza (o delimitazione). Il cacciatore cerca di catturare più allievi possibili toccandoli.</p> <p>Chi è stato catturato diventa l'aiutante del coccodrillo e cerca di catturare altri allievi al prossimo passaggio. L'ultimo rimasto vince e sarà il coccodrillo al prossimo turno.</p>	Vasca non-nuotatori Almeno 8 allievi	
	Parte principale	20'	<p>Pompa ad aria</p> <p>In piedi in acqua, ci si immerge completamente ed espira tutta l'aria, tornare in piedi. Inspirare una volta e poi immergersi di nuovo ed espirare completamente. Ripetere almeno 4 volte con un ritmo regolare senza pause.</p>	
<p>Barile</p> <p>Alzare i piedi dal fondo, formare un pacchetto e immergere la testa sott'acqua. Restare nella posizione per 8-10 secondi (senza respirare).</p>				
<p>Propulsione, scivolare</p> <p>Freccia ventrale: tenere le braccia sopra la testa e un piede sulla parete. Tenere le braccia e il viso in acqua e darsi una forte spinta dalla parete. Cercare di scivolare più lontano possibile.</p> <p>Freccia dorsale: tenere le braccia sopra la testa e un piede sulla parete. Piegare le ginocchia, posare la testa e le braccia sull'acqua. Quando le orecchie sono in acqua darsi una forte spinta, mantenere lo sguardo sul soffitto e cercare di scivolare più lontano possibile.</p> <p>Sott'acqua: la stessa cosa. I bambini si lasciano prima di tutto «cadere» sott'acqua e poi si spingono via. Cercare di spingere con le due gambe contemporaneamente.</p> <p>Galleria sottomarina: 1-5 bambini sono in piedi uno vicino all'altro in fila indiana. Un bambino si tuffa e passa sotto le gambe divaricate dei compagni. In alternativa disporre 1-5 grandi cerchi sott'acqua e far passare i bambini dai cerchi.</p>			Lo spazio in cui il bambino scivola deve essere libero.	Grandi cerchi
Ritorno alla calma	5'	<p>Tuffi</p> <p>Ogni bambino può fare 1-2 tuffi liberi nell'acqua.</p>		

Spostarsi nell'acqua

La seguente lezione permette ai bambini di esercitarsi in modo ludico nello scivolamento nell'acqua e nella battuta di gambe. È introdotta anche la battuta di gambe alternata.

Condizioni quadro

- Durata: 30 minuti
- Livello di capacità: 1° + 2° anno di scolarizzazione
- Età: 5-7 anni
- Dimensione del gruppo: 7-9 bambini, da 10 bambini 2 docenti
- Luogo: vasca non-nuotatori
- Sicurezza: adattare la profondità dell'acqua ai bambini. Mantenere tutti i partecipanti nel campo visivo, i bambini possono muoversi in modo molto insicuro nell'acqua.

Obiettivo d'apprendimento

- Scivolare/Propulsione delle gambe

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Introduzione	5' Passare la palla Formare due squadre. Ogni gruppo si mette in fila. Il bambino che si trova davanti ha la palla. Al segnale del docente passa la palla dal lato destro al compagno che segue. Il secondo bambino passa la palla dalla sinistra, il terzo dalla destra, ecc. Cambiare sempre lato fino alla fine. L'ultimo bambino nuota (ev. solo battuta di gambe) con la palla il più velocemente possibile verso l'inizio della fila di bambini e consegna la palla come descritto. Ripetere fino a che tutti tornano al loro posto. Vince la squadra che finisce per prima.		2 palle
	Parte principale	20' Propulsione, scivolare Freccia ventrale: tenere le braccia sopra la testa, un piede sulla parete. Le braccia e il viso sono in acqua e bisogna spingersi con forza dalla parete e scivolare. Ripetere più possibile. Freccia dorsale: tenere le braccia sopra la testa e un piede sulla parete. Piegare le ginocchia, posare la testa e le braccia sull'acqua. Quando le orecchie sono in acqua darsi una forte spinta, mantenere lo sguardo sul soffitto e scivolare.	
Battuta di gambe alternata Posizione ventrale distesa: viso in acqua, distendere le gambe e i piedi. Effettuare un movimento delle gambe alternato a partire dalle anche. In posizione dorsale: tenere lo sguardo sul soffitto, posizione orizzontale sull'acqua, movimento delle gambe alternato a partire dalle anche.			
Pesca agli anelli Disporre 4 anelli sott'acqua. Ogni bambino si tuffa e cerca di raccogliere più anelli possibili in un solo colpo.			Anelli
Ritorno alla calma	5' Capriola in acqua Disporre un grande tappeto al bordo della piscina, una persona che aiuta si trova in acqua. In ginocchio sul bordo del tappetino, la testa è posata nella mano dell'aiutante. Eseguire una capriola in acqua. Chi ce la fa da solo?		Tappetino

Posizione dorsale

Questa lezione è pensata per migliorare la tecnica del crawl sul dorso. Dopo un'introduzione ludica, i bambini si esercitano per migliorare il dorso.

Condizioni quadro

- Durata: 30 minuti
- Livello di capacità: 2° anno di scolarizzazione
- Età: 5-7 anni
- Dimensione del gruppo: 7-9 bambini, da 10 bambini 2 docenti
- Luogo: vasca non-nuotatori
- Sicurezza: adattare la profondità dell'acqua ai bambini. Mantenere tutti i partecipanti nel campo visivo, i bambini possono muoversi in modo molto insicuro nell'acqua.

Obiettivo d'apprendimento

- Sul dorso: galleggiare, propulsione, respirazione

		Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Introduzione	5'	Pesca agli anelli Formare 2-3 gruppi e distribuire tutti gli anelli in acqua. Ogni gruppo ha il suo centro di raccolta. Al segnale del docente, tutti i bambini entrano in acqua. È possibile raccogliere un solo anello per volta. Riportare l'anello nel centro di raccolta della propria squadra. Continuare finché tutti gli anelli sono pescati. Ogni gruppo conta gli anelli: vince chi ne ha di più.		Anelli
	Parte principale	20'	Galleggiare Ninfea: restare per 8-10 secondi tranquilli in posizione orizzontale sulla schiena. Lo sguardo è rivolto verso il soffitto (testa sul «cuscino»), le braccia e le gambe sono distese. Aeroplano: restare per 8-10 secondi tranquilli in posizione orizzontale sul ventre. La testa è in acqua, lo sguardo verso il fondo trattenere il respiro.	
		Crawl sul dorso Realizzazione: far circolare le braccia tese indietro in alternanza senza pausa (180° tra un braccio e l'altro). Prima eseguire il movimento sul posto e poi spostandosi indietro. Chi ce la fa anche nuotando? Aggiungere anche battuta di gambe e respirazione.		
		Respirazione Scivolare in posizione ventrale, espirare finché il corpo va a fondo. Almeno per 10 secondi.		
Ritorno alla calma	5'	Tuffo a testa dalla posizione seduta Seduti sul bordo della piscina, stendere le braccia sopra la testa. Inclinarsi sempre più in avanti con il torso. Non appena le mani toccano l'acqua, spingersi dal bordo con i piedi.	Acqua abbastanza profonda.	

Per i più avanzati

Questa lezione è destinata ai nuotatori avanzati. I bambini si esercitano nel nuoto, nella battuta di gambe del crawl e nell'espirazione in acqua in diversi modi.

Condizioni quadro

- Durata della lezione: 30 minuti
- Livello di capacità: 3° anno di scolarizzazione
- Età: 8-9 anni
- Dimensione del gruppo: 7-9 bambini, da 10 bambini 2 docenti
- Luogo: vasca non-nuotatori
- Sicurezza: adattare la profondità dell'acqua ai bambini. Mantenere tutti i partecipanti nel campo visivo, i bambini possono muoversi in modo molto insicuro nell'acqua

Obiettivo d'apprendimento

- Respirazione di lato, propulsione

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Introduzione	5' Lanciare una palla e nuotare Formare 2 gruppi. Il primo gruppo si lancia una palla 20-30 volte. Se la palla cade in acqua, si ricomincia a contare. Durante lo stesso tempo, il secondo gruppo nuota diverse vasche e le somma. Non appena il primo gruppo ha finito i 20 (o 30) passaggi, il secondo gruppo di nuotatori si ferma e calcola le vasche compiute. Scambiare i ruoli. Quale dei due gruppi ha nuotato di più?	Suddividere la vasca in due parti (da una parte si gioca, dall'altra si nuota).	Palla
Parte principale	20' Propulsione e respirazione Battuta di gambe crawl con propulsione ed espirazione in acqua Tenere le braccia sopra la testa, il viso in acqua, spingersi dalla parete e stendere le gambe e i piedi. Realizzare la battuta di gambe con un movimento alternato (su e giù) che parte dalle anche. Espirare in acqua. Superman In posizione ventrale, stendere il braccio sinistro sopra la testa (variare: tenere il braccio dietro vicino al corpo, stendere entrambe le braccia). Il viso è in acqua. Effettuare la battuta di gambe crawl, espirare in acqua. Per inspirare girare la testa a destra senza che i piedi tocchino il fondo. Vite Battuta di gambe alternata con rotazione dalla posizione ventrale a quella dorsale (risp. dalla posizione dorsale a quella ventrale). Stendere le braccia sopra la testa, almeno 10 metri senza toccare il fondo. Immergersi Spingersi sott'acqua e nuotare. Solo battuta di gambe crawl o rana. Chi riesce ad arrivare più lontano?		
Ritorno alla calma	5' Tuffo di testa dalla posizione seduta o raggruppata Dalla posizione seduta o raggruppata sul bordo della piscina, stendere le braccia sopra la testa. Non appena le mani toccano l'acqua, spingersi dal bordo con i piedi.		

Informazioni

Bibliografia

- Bissig, M. [et al.] (2005): [Monde de la natation: Apprentissage de la natation – optimiser la technique: Manuel élémentaire de natation sportive](#). Berna: Schulverlag bmv.
- Frank, G. (2008): [Koordinative Fähigkeiten im Schwimmen: Der Schlüssel zur perfekten Technik](#) (5. Auflage). Schorndorf: Hofmann.
- Macolin: UFSPÖ. 2 DVD.
- Heitz, K. (2014): [Schwimmen lernen – Schwimmfächer Basics: Ans Wasser gewöhnen, Kernelemente und Kernbewegungen erwerben](#). Herzogenbuchsee: Ingold.
- Heitz, K. (2014): [Richtig schwimmen – Schwimmfächer Element: Von Kernbewegungen zu Zielformen](#). Herzogenbuchsee, Ingold.
- Ufficio federale dello sport UFSPÖ (2005): [Swimworld Basic: swimming technique – from basics to pro](#)

Documenti da scaricare

- Bucher, W. (1995): [Manuale di nuoto](#). Berna: Ufficio centrale federale degli stampati e del materiale.
- Geissbühler, L. (2012): [Tema del mese 06/2012: «Tuffi»](#). Macolin: Ufficio federale dello sport UFSPÖ.
- Sidler, C. (2011): [Tema del mese 06/2011: «Una bracciata in più»](#). Macolin: Ufficio federale dello sport UFSPÖ

Link

- [Prevenzione degli infortuni nel nuoto \(G+S\)](#)
- [I bambini e l'acqua \(upi\)](#)
- [Controllo della sicurezza in acqua CSA \(upi\)](#)
- [Gita scolastica in acqua e vicino all'acqua \(SSS\)](#)

Ringraziamo

i bambini dello Swiss Team Biel-Bienne per aver partecipato alla seduta fotografica.

Partner



ASEF



Impressum

Editore

Ufficio federale dello sport UFSPÖ
2532 Macolin

Autrice

Jeannette Bühler, responsabile della scuola di nuoto Swim Team Biel/Bienne

Redazione

mobilesport.ch

Foto

Daniel Käsermann, Media didattici SUFSM

Disegni

Leo Kühne

Layout

Media didattici SUFSM

Allegato

Segue una panoramica degli esercizi possibili per prepararsi ai test dei diversi livelli di nuoto.

Abituarsi all'acqua / Livello 1 / Granchio

- **Conoscersi:** formare un cerchio, lanciarsi una palla e chiamarsi per nome.
- **Gara degli spruzzi:** correre nell'acqua, saltellare, battere con le mani sull'acqua per creare spruzzi e far scendere la pioggia sui compagni.
- **Autolavaggio:** i bambini formano una galleria. Un allievo (auto sporca) passa nell'autolavaggio che ha programmato (pulizia a fondo, media o superficiale). I bambini ai lati spruzzano la macchina in funzione del programma scelto.
- **Battuta di gambe:** i bambini sono seduti sui gradini e si esercitano nella battuta di gambe.
- **Tuffi:** provare diversi tuffi dal bordo della piscina (in piedi, da seduti, tuffi fantasia, ecc.).



Abituarsi all'acqua / Livello 1-2 / Cavalluccio

- **Imitare animali:** i bambini cercano di imitare un animale mentre camminano nell'acqua.
- **Pompa:** in piedi nell'acqua dove si tocca. Inspirare, immergersi completamente, espirare sott'acqua e riemergere. Eseguire l'esercizio più volte consecutivamente.
- **Freccia ventrale con battuta di gambe:** spingersi dalla parete o dai gradini e per almeno 3 secondi mantenere la freccia ventrale da soli con la battuta di gambe. Tenere il viso immerso e le braccia distese sopra la testa.
- **Freccia dorsale con battuta di gambe:** scivolare sull'acqua per almeno 5 secondi nella posizione dorsale con battuta di gambe. Spingersi dalla parete o dal fondo, tenere le braccia distese sopra la testa.
- **Pesca agli anelli:** distribuire quattro anelli da nuoto sul fondo della piscina (acqua che arriva ai fianchi). Un bambino alla volta si tuffa e cerca di raccogliere i quattro anelli in un solo colpo.
- **Rotolare:** rotolare nell'acqua, fare la capriola.



Abituarsi all'acqua / Livello 2 / Cavalluccio

- **Correre sott'acqua:** nell'acqua che arriva al petto, i bambini cercano di andare dal punto A al punto B. Bisogna cercare di muoversi più velocemente possibile in avanti, indietro e di lato. Utilizzare le mani per spostarsi più velocemente.
- **Freccia ventrale:** spingendosi dalla parete e dal fondo (senza battuta di gambe).
- **Freccia dorsale:** come la freccia ventrale, chi riesce anche sulla schiena?
- **Attraverso il cerchio:** i bambini cercano di passare attraverso un cerchio sott'acqua.
- **Aeroplano, boa, ninfea:** chi osa distendersi in orizzontale e farsi portare dall'acqua come un aereo?
- **Tuffi:** provare diversi tuffi dal bordo della piscina (in piedi, da seduti, tuffi fantasia, ecc.).



Abituarsi all'acqua / Livello 2-3 / Cavalluccio

- **Immergersi:** i bambini corrono nell'acqua e di tanto in tanto si lasciano cadere immergendosi completamente.
- **Pesca agli anelli:** tuffarsi dalla superficie dell'acqua e raccogliere gli anelli che sono sott'acqua in un solo colpo.
- **Battuta di gambe sui gradini:** esercitarsi nella battuta delle gambe dalla posizione ventrale e dorsale.
- **Nuotare attraverso gli anelli:** i bambini attraversano dei cerchi distribuiti sul livello dell'acqua.
- **Cocodrillo:** nell'acqua bassa oppure sui gradini: tendere le gambe, appoggiarsi con le mani sul fondo e camminare solo con le mani.
- **Freccia ventrale:** spingendosi dalla parete e dal fondo con battuta di gambe.
- **Tuffi:** provare diversi tuffi dal bordo della piscina (in piedi, da seduti, tuffi fantasia, ecc.).



Confidenza in acqua / Livello 3 / Rana / Pinguino

- **Battuta di gambe:** tecnica crawl.
- **Battuta di gambe:** nella posizione dorsale.
- **Battuta di gambe alternata:** con rotazione.
- **Propulsione:** spinta sott'acqua e scivolare in posizione ventrale e dorsale.
- **Pesca agli anelli:** tuffarsi dalla superficie dell'acqua e raccogliere gli anelli che sono sott'acqua in un solo colpo.
- **Capriola:** dal bordo e direttamente in acqua.



Confidenza in acqua / Livello 3-4 / Rana / Pinguino

- **Battuta di gambe:** nella posizione dorsale.
- **Nuoto dorsale.**
- **Nuoto dorsale:** con spinta sott'acqua e poi scivolare.
- **Galleria sottomarina:** i bambini sono in piedi uno dietro l'altro con le gambe divaricate. Il primo si tuffa e passa nella galleria composta dalle gambe dei compagni. Poi si mette in fondo alla fila. Ogni bambino passa almeno 3 volte dalla galleria.
- **Tuffo di testa:** esercitarsi nell'acqua alta.



Confidenza in acqua / Livello 3-4 / Rana

- **Stile libero:** 4 x 1 vasca.
- **Nuoto dorsale:** preparazione progressiva
- **Rotolare i tronchi:** rotolare di lato nell'acqua.
- **Immergersi:** percorrere piccole distanze sott'acqua.
- **Tuffi:** tuffo in piedi, capriola in avanti.



Manuale di nuoto

Principi di base

[Prendere familiarità con l'acqua](#)

swimsports.ch

Test di base

[Test: Granchio](#)

[Test: Cavalluccio](#)

[Test: Rana](#)

[Test: Pinguino](#)

[Test: Polipo](#)

[Test: Cocodrillo](#)

[Test: Orso polare](#)

Swiss Swimming

Basic

Advanced

[Level 1](#)

[Level 7](#)

[Level 2](#)

[Level 8](#)

[Level 3](#)

[Level 9](#)

[Level 4](#)

[Level 10](#)

[Level 5](#)

[Level 6](#)