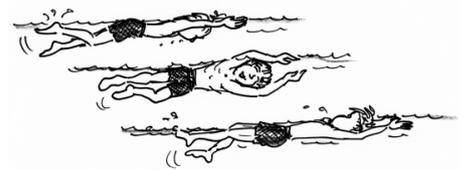


Sport e inclusione – Attività in acqua – Nuoto: Il tronco rotante

Gli allievi imparano grazie a questo esercizio a utilizzare in varie situazioni l'elemento chiave della propulsione (competenza propulsiva).

L'allievo si spinge via dal bordo della piscina con entrambi i piedi e copre una breve distanza (ca. 15 m) battendo le gambe alternativamente, girandosi dalla posizione ventrale a quella dorsale, poi da quella dorsale a quella ventrale. Le braccia rimangono distese verso l'alto per tutta la durata dell'esercizio.



Esempio pratico: nella classe c'è un bambino limitato nei suoi movimenti a livello della gamba, che si spinge il più lontano possibile dal bordo della vasca e cambia la bracciata da crawl a crawl sul dorso in funzione della posizione. Il movimento rotatorio può essere eseguito da entrambi i lati e viene avviato o bloccato con un braccio.

Adeguamenti in caso di disabilità

- **visiva:** indicare il bordo della vasca toccandolo con un bastoncino per produrre rumore.

Informazioni generali in caso di disabilità

- **visiva:** evitare l'aumento della pressione oculare – attenzione nel trattenere il fiato e nei tuffi!
- **uditiva:** niente tuffi in caso di lesioni del timpano!
- **percettiva e comportamentale:** la percezione acustica e ottica alterata nell'acqua e sott'acqua aumenta l'insicurezza.
- **cognitiva:** gli effetti creati dalla luce e dall'acqua nonché il rumore distolgono l'attenzione.
- **motoria:** importanti asimmetrie fisiche rendono più difficile mantenere un buon assetto in acqua; muovendosi meno, il corpo si raffredda più rapidamente; calze o scarpette da piscina permettono di evitare lesioni ai piedi; in caso di idrocefalo, prudenza con i tuffi (compensazione della pressione).
- **epilessia:** il rumore e il riflesso della luce possono scatenare una crisi – garantire l'accompagnamento/l'osservazione.

Fonte: Kathrin Heitz Flucher, docente movimento e sport, Pädagogische Hochschule FHNW



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO