

# Sport e inclusione – Attività in acqua – Tuffi e immersioni: Tuffo a testa

Durante questo esercizio gli allievi si esercitano a tuffarsi a testa nell'acqua profonda.

Da tre a quattro allievi si tuffano contemporaneamente a testa in posizione accovacciata o in piedi quindi scivolano sul fondo (profondità dell'acqua almeno 1.80 m). Mantengono una distanza sufficiente gli uni dagli altri e dal bordo della vasca. Anziché a testa, lui si tuffa in piedi. Poi tutti proseguono a nuoto. Quando raggiungono l'altro lato della vasca, si tuffa il secondo gruppo.



**Esempio pratico:** in classe c'è anche un allievo affetto da trisomia 21 (disabilità cognitive) nonché da debolezza del tessuto connettivo con instabilità nella zona cervicale.

## Adeguamenti in caso di disabilità

- **visiva:** dall'acqua, un bambino indica verbalmente la direzione al bambino ipovedente e lo accompagna fino al bordo.
- **motoria:** tuffo a testa da seduti/sostegno per reggersi in piedi.
- **uditiva:** rendere visibile il segnale di partenza.

## 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**