

Sport e inclusione – Attività in acqua – Nuoto: Nuoto avvitato

Un esercizio in cui gli allievi utilizzano i movimenti chiave nel crawl e nel crawl sul dorso (competenza di movimento).

L'allievo nuota a crawl sul dorso. Dopo quattro bracciate, si gira lungo l'asse longitudinale e fa altre quattro bracciate a crawl, poi rientra.



Esempio pratico: nella classe c'è un allievo ipovedente che nuota mantenendo il contatto con la linea galleggiante. Il compagno precedente blocca il bambino ipovedente al termine della corsia. Chi riesce a girarsi da entrambi i lati lungo l'asse longitudinale?

Adattamenti in caso di disabilità

- **motoria:** l'allievo si posiziona per il lungo su un tubo da piscina e nuota a crawl. Con un appoggio se necessario, si mette sul dorso con il tubo sotto entrambe le ascelle.
- **percettiva:** cambio dalla posizione sulla pancia e sul dorso più lento e meno frequente. Attenzione in caso di epilessia.

Materiale: tubi galleggianti

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