

Tema del mese 06/2015: Imparare a nuotare

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.

Tema del mese

[Imparare a nuotare](#) (pdf)

Altri temi del mese sugli «sport acquatici»

- [Tema del mese 06/2012 «Tuffi»](#) (pdf)
- [Tema del mese 06/2011 «Una bracciata in più»](#) (pdf)

Articoli

- [Aiuti per il nuoto](#)
- [Le basi](#)

Aiuti

- [Lista di controllo: insegnanti](#)
- [Lista di controllo: genitori e bambini](#)
- [Consigli metodologici](#)

Esercizi ((Merklisten))

- [Respirare](#)
- [Galleggiare](#)
- [Scivolare](#)
- [Propulsione](#)
- [Giochi in acqua](#)

- [Esercizi: preparazione ai test di Swiss Swimming e swimsports.ch](#) (pdf)

Lezioni

- [Inizio facilitato](#)
- [Spostarsi nell'acqua](#)
- [Posizione dorsale](#)
- [Per i più avanzati](#)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO