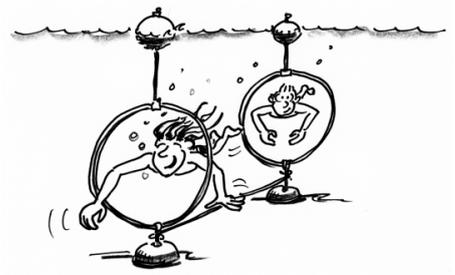


# Sport e inclusione – Attività in acqua – Tuffi e immersioni: Slalom sott'acqua

In questo esercizio gli allievi imparano a nuotare sott'acqua per un breve tratto con poche bracciate.

Il bambino si spinge via dal bordo nell'acqua ad altezza spalle. Battendo le gambe alternativamente e muovendo le braccia a rana, deve nuotare sott'acqua e passare attraverso due cerchi spostati lateralmente.



**Esempio pratico:** nella classe c'è un bambino ipovedente che inizia direttamente davanti al primo cerchio. Può orientarsi seguendo una corda sul fondo della vasca, che collega i due cerchi.

## Adeguamenti in caso di disabilità

- **percettiva e comportamentale:** spiegare nuovamente l'esercizio al bambino con parole semplici.

**Materiale:** cerchi, corda

## 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**