

# Sport e handicap – Omogeneizzazione: Nuoto differenziato

**È possibile ripetere due volte di seguito la stessa prestazione? Non è misurando la prestazione ma riuscendo a valutare da soli il proprio sforzo che si riesce a confrontare le prestazioni.**

Ogni allievo nuota 50 metri e poi scrive il tempo che crede di averci messo. In seguito nuota di nuovo 50 metri. Questa volta però si cronometra il tempo impiegato e lo si annota. Confrontare con il tempo stimato.

Dopo una breve pausa, cercare di nuotare di nuovo i 50 metri alla stessa velocità. Annotare la differenza tra le due volte. Chi riesce a fare lo scarto più piccolo tra i due tempi?



## Variante

- Stilare una classifica dopo la prima volta, in base a questa far partire gli allievi dall'ultimo al primo lasciando i rispettivi scarti tra i nuotatori. Così, tutti arrivano insieme al traguardo.

**Osservazione:** il principio della differenziazione può essere applicato a diverse discipline sportive. Per esempio, contare i punti al rovescio dopo il 2° tempo. Quale delle due squadre riesce ad arrivare per prima a zero?

**Materiale:** cronometro, materiale per prendere appunti

Fonte: Stefan Häusermann



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO