

# Imparare a nuotare: Consigli metodologici

Gli istruttori di nuoto sono frequentemente confrontati con lo stesso tipo di problematiche. Seguono alcuni consigli che aiutano a concepire un corso e a impartire delle singole lezioni.

## Concepire un corso

bambini progrediscono meglio se si propongono delle lezioni variate e divertenti. Chi opta per delle metafore si avvicina ancora di più al mondo dei bambini (v. sotto).



- Insegnare in funzione del livello dei bambini, motivarli.
- Non sottoporre i bambini a pressione.
- Lasciare che i bambini facciano le loro esperienze tenendoli d'occhio: creare un clima di fiducia che favorisce l'autonomia.
- Profondità dell'acqua per i principianti: al massimo fino al petto (delimitare la piscina).
- Prevedere abbastanza personale ausiliario (p. es. per 4 bambini, 1 istruttore e 1 adulto che sorveglia).
- Non formare gruppi troppo grandi per non perdere il controllo.
- Offrire aiuti: i bambini decidono da soli se e in che ambiti hanno bisogno di aiuto.
- Strutturare l'inizio e la fine della lezione sempre allo stesso modo (p. es. breve gioco all'inizio e finire con un tuffo).

## Consigli per la prima lezione

Durante la prima lezione, i bambini non fanno uso di braccioli, anelli, occhialini, pinze per il naso, ecc. All'inizio devono riuscire a cavarsela il più possibile senza aiuti.

- Avvicinare i bambini lentamente all'acqua e farli entrare.
- Iniziare sui primi gradini della scala: i piedi sono in acqua, camminare da un lato all'altro restando sul primo gradino. Poi scendere di un gradino, un altro, in funzione delle possibilità di ogni allievo (piedi, ginocchia, ombelico, petto, ev. spalla).
- Chiedere ai bambini di dimostrare: chi è in grado di camminare, correre, saltare, ecc. nell'acqua che gli arriva al petto?
- Camminare in acqua insieme ai bambini, motivarli, guidarli, aiutarli (p. es. tenendoli per mano, fare il trenino, cantare una canzone).
- Eseguire giochi per conoscersi meglio.
- Chi riesce a mettere la testa sott'acqua?

## Uso delle metafore nei corsi di nuoto

Nonostante le metafore svolgano un ruolo importante nella fase di acclimatazione all'acqua, per esempio per superare le paure, in questo caso l'accento è posto sulla fase in cui gli allievi si sono già abituati all'acqua e sono allo stadio in cui imparano il nuoto vero e proprio e i suoi elementi chiave. Tramite diversi esercizi, si tratta ora di sperimentare e capire l'elemento acqua. Le immagini o le associazioni, ideali per applicare in modo intelligente gli elementi chiave «respirare-galleggiare» e «scivolare- spingere», si basano sui movimenti tratti dal quotidiano o sui movimenti di diversi tipi di animali che vivono in acqua e stimolano la rappresentazione mentale del

movimento.

→ [Per saperne di più sulla rappresentazione motoria](#)

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSP**