

Inserto pratico 5: Dall'immersione al nuoto

Chi sa immergersi, non ha paura dell'acqua; chi non ha paura si fa sostenere dall'acqua e chi galleggia riuscirà presto a nuotare. Un cammino didattico da scoprire con prudenza e in modo ludico. Ad esempio con questo inserto.

Gli autori del nuovo manuale «Le Monde de la Natation», che uscirà prossimamente in lingua francese, hanno scelto una nuova via, mettendo al centro dell'attenzione non le tecniche da apprendere ma piuttosto un modello chiave con gli elementi «respirare», «galleggiare», «scivolare» e «spingere» (propulsione). Padroneggiare questi quattro elementi chiave consente di ottenere una padronanza dell'acqua ed un'attività in tutta sicurezza.



No agli ausili al galleggiamento

La prima tappa dell'apprendimento del nuoto comprende la respirazione e l'immersione; chi padroneggia questi elementi ha posto le basi per imparare a nuotare. Immergersi in acqua è di centrale importanza perché una posizione favorevole in acqua si può ottenere solo con la testa sotto al pelo dell'acqua. Subito dopo l'immersione viene la fase del galleggiamento; se l'immersione è stata esercitata a sufficienza, galleggiare è cosa abbastanza rapida, anche senza l'aiuto di ausili al galleggiamento o mezzi ausiliari per il nuoto!

Scivolare senza resistenze

In questo inserto ci limitiamo agli elementi «respirare» (ed immergersi), «galleggiare» e «scivolare», senza esaminare quindi i primi importantissimi passi dell'adattamento all'acqua, da fare dove si tocca. In questa prima fase si tratta di ricorrere a forme ludiche adatte, per dare ai bambini sicurezza e fiducia in un elemento per loro nuovo, da scoprire poco a poco senza immergersi e scivolare in acqua.

All'altro estremo troviamo invece l'elemento «spinta», che rimanda già alle tecniche di nuoto specifiche e viene trattato quindi solo in margine nell'ultima parte dell'inserto. Le forme di gioco e di esercizio sono completate con indicazioni di carattere metodologico ed organizzativo e con riflessioni attinenti alla sicurezza. Proponiamo infine per ogni tema uno specifico controllo dell'apprendimento.

[Inserto pratico 5: Dall'immersione al nuoto](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO