

# Sport e inclusione – Attività in acqua – Tuffi e immersioni: Capovolta in avanti nell'acqua profonda

Durante questo esercizio gli allievi imparano ad eseguire una capovolta nell'acqua profonda.

Gli allievi fanno una capovolta nell'acqua profonda dal bordo della vasca. La testa deve immergersi completamente. Con il tappeto e le calze o scarpette da piscina si evitano i punti di pressione e le superfici di sfregamento.

**Esempio pratico:** l'allievo in sedia a rotelle si siede (con un aiuto) su un tappeto posizionato sul bordo leggermente rialzato della vasca o su un blocchetto di partenza e da qui fa una capovolta in acqua.



## Adeguamenti in caso di disabilità

- **cognitiva/motoria:** i bambini affetti da trisomia 21 con instabilità nella zona cervicale (referto medico) oppure un busto per stabilizzare la schiena rotolano lateralmente attorno al proprio asse corporeo oppure eseguono un tuffo in piedi.

**Materiale:** tappeto, ev. calze/scarpette da piscina

## 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**