

# Rappresentazione motoria – Nuoto: La boa

Con questo esercizio gli allievi capiscono che il corpo può galleggiare in acqua senza compiere alcun movimento. Inoltre imparano e perfezionare gli elementi chiave: respirare-galleggiare.

Ondeggiare sulla superficie dell'acqua come una boa. Dopo aver inspirato a fondo le braccia circondano le gambe. Resistere il più a lungo possibile in questa posizione raggruppata lasciando ondeggiare il corpo.



## L'importanza delle metafore nel nuoto

Già nella fase di assuefazione all'acqua l'uso di rappresentazioni mentali rappresenta un valido ausilio, ad esempio per eliminare la paura. Le immagini sono pensate per allievi che hanno già superato la fase di acclimatazione e sono abituati all'acqua. Nella fase dell'apprendimento vero e proprio del nuoto ci occupiamo degli elementi chiave del nuoto. Lo scopo è di arrivare a sentire e a capire l'acqua grazie a esercizi variati. Le metafore sono adatte per gli esercizi sugli elementi chiave respirare-galleggiare e scivolare-spingere. L'associazione con movimenti della vita di tutti i giorni e con i movimenti degli animali che vivono in acqua stimolano la rappresentazione mentale del movimento.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO