

# Sport e inclusione – Attività in acqua – Nuoto: Stile rana

Durante questo esercizio gli allievi imparano a mettere in pratica importanti caratteristiche dello stile rana.

Gli allievi nuotano una vasca a rana, badando a piegare bene le braccia durante la fase di trazione. Attenzione alla coordinazione corretta tra bracciata e respirazione nonché all'espiazione in acqua.



**Esempio pratico:** l'allievo con disabilità cognitive viene aiutato a trovare la posizione corretta delle braccia con immagini chiare e accompagnamento nell'acqua.

## Adeguamenti in caso di disabilità

- **visiva:** nuotare lungo la linea, indicare la fine della corsia picchiando sulla testa.
- **motoria:** in caso di paralisi delle estremità inferiori, ogni due bracciate inspirare per migliorare l'assetto in acqua.

## 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**