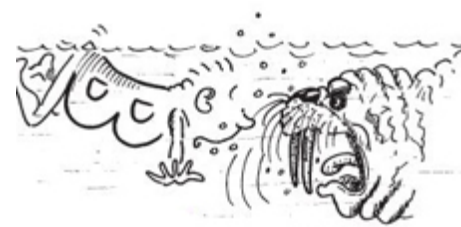


Rappresentazione motoria – Nuoto: Il leone marino

Durante questo esercizio gli allievi esercitano la respirazione trasformandosi in leoni marini e gridando sott'acqua.

Inspirare, quindi immergere il viso (in seguito tutta la testa) e urlare il più forte possibile. Gli altri bambini possono ascoltare sott'acqua. Chi sente l'urlo del leone marino?



Osservazioni:

- la respirazione, un elemento di centrale importanza nel nuoto, viene esercitata in modo molto semplice.
- Le caratteristiche decisive della respirazione sono una espirazione attiva sott'acqua e il ritmo.
- Acquisizione e approfondimento degli elementi chiave respirare-galleggiare.

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