

Rappresentazione motoria – Nuoto: Spettacolo di delfini

In questo esercizio gli allievi imparano ad usare la pressoché illimitata libertà di movimento che si ha in acqua. Inoltre compongono e completano gli elementi chiave.

Un gruppo di 5 o 6 allievi presenta un breve spettacolo di delfini. Far realizzare agli allievi uno spettacolo da presentare ai compagni. È permesso tutto, anche gli ausili didattici e i filmati e... non ci sono limiti alla fantasia.

Osservazione: gli allievi possono porre i limiti da soli (di quanta sicurezza hanno ancora bisogno).



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