Imparare a nuotare: Lista di controllo per insegnanti

Non ho dimenticato niente? La seguente lista di controllo comprende gli aspetti più importanti per preparare e svolgere un corso di nuoto o una lezione.

Organizzazione

- Conoscere le direttive e le regole di sicurezza cantonali, scolastiche e della piscina.
- Fissare un preventivo e definire la partecipazione ai costi della scuola.
- Circa due settimane prima del corso inviare le informazioni ai genitori.
- Organizzare il trasporto.

Per pianificare la lezione

- Quanto spazio si può occupare e in quale vasca?
- Come sono le infrastrutture e la superficie accordate?
- Conoscere **il materiale a disposizione**.
- **Preparare la propria lezione**.
- Preparare i documenti didattici (serie di immagini).
- Prevedere il tempo necessario per fare la doccia e cambiarsi.
- Ideare un programma alternativo per gli allievi che non possono o che non sanno nuotare.

Informazioni agli allievi

- Monete per il deposito.
- Una bevanda e una merenda per dopo il corso.
- Costume da bagno adeguato, cuffia (obbligatoria nelle piscine coperte).
- Telo da bagno.
- Eventualmente delle ciabatte.
- Prodotti per la doccia (doccia schiuma e shampoo).
- In estate: crema solare (da mettere prima di arrivare); in inverno: cuffia.

In piscina

- Annunciarsi presso il bagnino.
- Ricordare ai bambini di non lasciare oggetti di valore (gioielli, orologi, denaro) negli spogliatoi.

- Verificare che tutti gli allievi siano vestiti correttamente e abbiamo fatto la doccia
- Verificare che tutti conoscano le regole della piscina.

Dopo il corso

- Riconsegnare o riordinare il materiale usato
- Salutare il bagnino.
- Contare i bambini. Verificare che si siano asciugati correttamente (soprattutto in inverno) e che abbiamo preso tutti i loro effetti personali.

→ Checkliste downloaden (pdf)

Regole

- Non correre nel perimetro attorno alla piscina.
- Nessuno entra o salta in acqua senza permesso.
- Non spintonare e fare andare sott'acqua gli altri bambini.
- Chi deve usare la toilette lo dice all'istruttore e lo informa quando torna.
- Prestare ascolto e guardare bene quando l'istruttore spiega.
- Indossare una cuffia (nelle piscine coperte)
- Niente gomme da masticare.

Fonte: Jeannette Bühler, responsabile della scuola di nuoto Swim Team Biel/Bienne

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO