

# Nuoto – Formazione Swiss Swimming Kids: I principi di insegnamento

Alcuni principi contribuiscono alla riuscita dell'insegnamento. La scelta degli esercizi e la loro messa in pratica sono cruciali.



Disegno: Diego Balli

**Dal movimento parziale al movimento completo:** Attraverso l'apprendimento mediante serie di esercizi e costrutti mirati, il bambino è in grado di passare dalle forme motorie di base ai movimenti completi più complicati o di maggior difficoltà coordinativa.

**Dal facile al difficile:** Le nuove sequenze motorie vanno presentate per la prima volta nella loro forma più semplice e rese via via più difficili con l'avanzare dell'apprendimento da parte del bambino.

**Fondamenti della lezione di nuoto:** Varietà: durante la lezione dovranno essere utilizzate diverse varianti e tipi di esercizio per il raggiungimento dello scopo del corso. Atmosfera ludica: i bambini devono essere portati all'obiettivo finale in un'atmosfera di gioco ricca di esperienze positive. Adeguamento all'età: i bambini andranno istruiti e incoraggiati in base alla rispettiva età. L'uso di metafore favorisce la rappresentazione figurata degli esercizi.

**L'immersione come requisito fondamentale per l'apprendimento del nuoto:** Per imparare a nuotare è d'importanza fondamentale che il bambino sappia immergersi con la testa; per questo durante la fase di ambientamento si ripone notevole importanza nell'immersione. L'espiazione sott'acqua gioca un ruolo chiave sin dall'inizio.

**Meno è meglio:** I bambini dovrebbero essere sottoposti a un numero limitato di esercizi obbligatori, in modo da poter mettere in pratica in modo più efficace e mirato le forme di nuoto auspiccate.

---

Fonte: [Swiss Swimming \(2014\): Teachers Guide – Il vostro manuale per la formazione Swiss Swimming Kids. Berna](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**