

Nuoto: Una bracciata in più

Non è raro vedere allievi delle scuole medie che nuotano meglio dei loro docenti. Grazie ai suggerimenti proposti dal nostro tema del mese e tramite esercizi mirati è possibile elaborare lezioni stimolanti anche per i nuotatori più esperti.



Grazie ad esercizi variati gli avanzati possono migliorare il loro stile.

L'acqua è un elemento fondamentale per lo sviluppo del senso motorio dei giovani. Nell'ambito scolastico, però, in diversi posti non sempre si tengono lezioni e corsi di nuoto regolari. Secondo l'Interassociazione delle federazioni e istituzioni svizzere interessate per gli sport acquatici, swimsports.ch, in Svizzera, circa il 30% degli allievi non ha mai partecipato a un corso di nuoto.

L'associazione swimsports.ch ha pertanto ideato diversi strumenti e pubblicazioni per incentivare le persone di tutte le età ad interessarsi maggiormente al nuoto. Un esempio concreto è il Controllo della sicurezza in acqua (CSA) [Controllo della sicurezza in acqua CSA](#). Lo scopo di tali strumenti è sostenere i docenti e i monitori nel creare lezioni di nuoto qualitative, sicure e dinamiche.

Esperienze inverse ed esercizi di coordinazione

I validi test di base costituiscono il fondamento per l'apprendimento del nuoto. In questo tema del mese tali test non saranno però trattati direttamente. Per gli allievi delle scuole medie, in particolare per quelli che sanno già nuotare bene, mancano spesso esercizi stimolanti. Il presente opuscolo è stato sviluppato in collaborazione con swimsports.ch proprio per colmare questa lacuna.

I giovani con un livello avanzato possono svolgere esercizi sempre più complessi, come le esperienze inverse e gli esercizi di coordinazione. La struttura dei movimenti, ovvero i movimenti fondamentali, viene consolidata, adeguata al contesto situativo e variabile, modificata, completata e strutturata individualmente. Gli allievi raggiungono così il livello di esperti grazie al conseguimento degli scopi prefissati.

Sostegno visivo

Nel presente tema del mese ci si concentrerà sui tre stili rana, crawl e dorso. Il quarto stile, il delfino, è più complesso e richiede molto sforzo. Oltre 30 esercizi, tre esempi di lezioni e una lista di controllo aiutano i docenti a preparare le lezioni per raggiungere gli scopi prefissati nei tre stili di nuoto. I contenuti si dedicano ai bambini e giovani con un livello avanzato.

Tema del mese

[Nuoto: Una bracciata in più](#) (pdf)

Articolo

- [Un piacere per tutta la vita](#)

Filmati

- [Stile rana, crawl e dorso per avanzati](#)

Aiuti

- [Tecnica per lo stile rana](#)
- [Tecnica per lo stile crawl](#)
- [Tecnica per lo stile dorso](#)
- [Lista di controllo](#)

Esercizi di rana

- [Battuta di gambe ritmica](#)
- [Lotta in acqua](#)
- [Giochiamo a palla](#)
- [Gomiti in avanti!](#)
- [Acceleratore](#)
- [La principessa sul pisello](#)
- [Surf da tavola](#)
- [Tutto sbagliato!](#)
- [Ossigeno](#)

- Due piani
- Al rallentatore
- Chi è in grado di...?
- Mezza porzione

Esercizi di crawl

- Motoscafo
- Gemelli
- Il robot
- James Bond
- Braccio indietro
- Mano in acqua
- Controllo deodorante
- Insalata mista
- Crawl sott'acqua
- Crawl pallanuoto
- Sorpasso

Esercizi di dorso

- Le gambe in primo piano
- Bracciata
- Fase di recupero
- Carriola
- Velocità doppia
- Gemelli siamesi
- La bandierina
- Che confusione
- Ad occhi chiusi
- In diagonale

Lezioni

- Gioco a dadi
- Lezione accompagnata
- Postazioni



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO