

# Nuoto – Forme caratteristiche: Comportarsi in modo corretto e rispettoso e gestire consapevolmente le emozioni

Nel nuoto è importante assumere sempre un atteggiamento corretto e rispettoso. Le nuotatrici e i nuotatori si rispettano e si stimano. Si spronano per ottenere buone prestazioni e sono felici con e per gli altri. In questo modo promuovono lo spirito di squadra e incrementano la propria autostima.

## Staffetta nuoto di trasporto

I nuotatori si rispettano e valorizzano a vicenda. Si spronano per ottenere buone prestazioni di squadra e sono felici con gli altri e per gli altri.



Suddividi i nuotatori in due o più squadre per gareggiare in una staffetta di nuoto con trasporto. Il primo componente di ogni squadra trasporta il secondo su una determinata distanza, il secondo il terzo e così via. Il gioco finisce quando tutti sono stati trasportati o hanno nuotato una volta. Quale squadra ha trasportato più velocemente?

Al termine, le squadre si ringraziano a vicenda con una stretta di mano e un ringraziamento.

## più facile

- Nuotare distanze brevi
- Assegnare varianti di trasporto semplici (ad es. spingere un nuotatore su di un tappetino)
- Specificare le forme di propulsione

## più difficile

- Nuotare distanze più lunghe
- Lasciare aperte le varianti di trasporto
- Utilizzare solo le gambe o le braccia oppure solo un braccio o una gamba

**Materiale:** A seconda della forma della staffetta, dell'età, delle capacità e del livello di prestazione, della profondità dell'acqua, ecc

---

## Gara di nuoto in scia

I nuotatori si rispettano e si stimano a vicenda e mostrano considerazione per gli altri.

Suddividi i nuotatori in gruppi di tre. Il terzetto nuota in fila uno dietro l'altro. Il nuotatore in coda fa uno sprint verso la prima posizione. I componenti della squadra regolano la loro velocità di conseguenza, in modo da rendere possibile il sorpasso.

## più facile

- Formare squadre dello stesso livello
- Camminare in acqua poco profonda

## più difficile

- Formare squadre di livello diverso («deboli» si misurano con «forti» risp. questi si adattano)
- Nuotare stili diversi
- Eseguire l'esercizio con materiale (ad es. pinne, palette, ecc.)

**Materiale:** a seconda la forma di stafetta pinne, pullbuoy

---

Fonte: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**