

Manuale di nuoto

Autori vari

Redattore : Walter Bucher

Grafica: Daniel Lienhard

Schizzi: Edi Bachmann

Editore:

Commissione federale dello sport CFS

Sottocommissione per l'educazione fisica nella scuola

Da ordinare presso:
Centrale federale degli stampati e del materiale
3000 **Berna**
© **Commissione federale dello sport**

Indice

Fascicolo/Titolo	Capitolo/Contenuto	Pagina	
0	Prefazione	Pagina di copertina	0 / 1
		Indicazioni CFS/editore	0 / 2
		Indice	0 / 3
		Prefazione dell'editore	0 / 4
		Premessa del redattore	0 / 5
		Manuale di nuoto, manuale di base per tutti	0 / 6
		Elenco degli autori e dei gentili sostenitori	0 / 7
		Concetto e struttura	0 / 8
1	Principi di base	Coraggio e pazienza	1 / 2
		1. Prima e dopo il nuoto	1 / 4
		2. Prendere familiarità con l'acqua	1 / 6
		3. Immersione	1 / 10
		4. Scivolare	1 / 12
		5. Tirare e spingere	1 / 16
		6. Nuotare e giocare con i palloni	1 / 18
		7. Saltare in acqua	1 / 20
8. Altre forme ludiche	1 / 22		
2	Stili di nuoto	Imparare a nuotare	2 / 2
		1. Crawl, lo stile più veloce	2 / 3
		2. Dorso, una tecnica d'introduzione	2 / 13
		3. Rana, lo stile più conosciuto	2 / 21
		4. Rana-dorso, soprattutto per il salvataggio	2 / 30
5. Delfino, imitando "Flipper"	2 / 33		
3	Altre discipline del nuoto	Dal nuoto agli sport acquatici	3 / 2
		1. Nuoto di salvataggio	3 / 3
		2. Immersione con boccaglio	3 / 9
		3. Tuffi	3 / 15
		4. Nuoto sincronizzato	3 / 31
		5. Pallanuoto	3 / 39
6. Aerobica in acqua/allenamento in acqua	3 / 45		
4	Teoria	Niente pratica senza la teoria	4 / 2
		Quesiti metodico-didattici	4 / 2
		1. Educazione sportiva: Perché - Dove?	4 / 3
		2. Lezione di sport: Come?	4 / 5
		3. Qual è il miglior metodo per apprendere e per insegnare?	4 / 7
		4. Come organizzare una lezione?	4 / 11
		5. Come impiegare i sussidi didattici?	4 / 13
		6. Perché e come bisogna esercitarsi?	4 / 15
		7. Il computer per l'apprendimento e l'insegnamento	4 / 18
		8. Come controllare i progressi?	4 / 19
		Quesiti biomeccanici e biologici	4 / 23
		9. Come agiscono le forze in acqua?	4 / 23
		10. Come reagisce il corpo ai carichi?	4 / 29
		Ed inoltre...	
11. Il regolamento in breve	4 / 33		
12. Manifestazioni di nuoto particolari	4 / 35		
13. Bibliografia e mezzi didattici	4 / 39		
14. Appendice	4 / 40		

Prefazione dell'editore

Nel 1985 ha avuto inizio la preparazione per la nuova elaborazione dei manuali didattici per l'educazione fisica nella scuola. Il progetto della Commissione d'esperti per l'educazione fisica nella scuola, autorizzato nel dicembre 1988 dalla Commissione federale dello sport, prevede la realizzazione di 6 manuali (1 di base e 5 per i diversi livelli).

Visto che il nuoto ha una grande importanza per il corpo insegnanti, e considerato che si sono sviluppate nuove tendenze sia nella pedagogia sportiva che nella disciplina stessa, si è pensato di realizzare accanto al progetto didattico attuale, un manuale di nuoto facile nel concetto e conforme alla pratica.

La commissione d'esperti responsabile, ha quindi ordinato una nuova stesura del libro 4 "Nuoto" della collana dei manuali didattici. La conduzione del progetto è stata affidata a Walter Bucher, Berg (SG). Un team di valutazione guidato da Peter Wüthrich, Berna, ha seguito i lavori per la problematica tecnica della disciplina, dal punto di vista metodologico e linguistico oltre alla presentazione grafica. La Centrale federale degli stampati e del materiale di Berna è responsabile della stampa.

Il ringraziamento della CFS, editrice del nuovo manuale di nuoto, va soprattutto al responsabile del progetto, ai suoi competenti collaboratori sia nel campo della disciplina che in quello redazionale, al grafico, al disegnatore, ai membri del team di valutazione così come ai collaboratori della CFMS. Tutti contribuiscono a garantire che l'insegnamento del nuoto nelle scuole del nostro paese sia impartito secondo le nuove tecnologie.

Nel 1996 apparirà una nuova collana di 6 manuali didattici per l'educazione fisica.

Un manuale didattico conforme alla pratica.

La CFS è inoltre editrice dei documenti didattici per lo sport nella scuola.

Commissione federale dello sport (CFS)

Sottocommissione d'esperti per l'educazione fisica nella scuola

La presidente:

Il presidente:

Heidi Haussener

Hansueli Grütter

Premessa del redattore

Nelle inchieste sul grado di popolarità delle discipline sportive, troviamo sempre il nuoto tra i primi in classifica. Ciò significa un vantaggio e nello stesso tempo un obbligo per l'insegnamento sportivo scolastico.

Il presente manuale didattico di nuoto è stato realizzato grazie alla collaborazione delle differenti associazioni ed istituzioni con l'idea che tutti gli interessati al tema **nuoto**, potessero orientarsi verso lo stesso manuale didattico di base. Un team composto da più di 40 specialisti della disciplina, provenienti dalle differenti associazioni ed istituzioni sportive svizzere e alcuni anche dalla Germania, ha fornito idee, esperienze, teorie e molti esempi pratici.

Nella ricerca di nuove possibilità nell'ambito dei documenti didattici, è risultato che l'informatica può offrire dei complementi attrattivi. Questa innovazione permette, tra l'altro, di rendere visibili evoluzioni del movimento sotto forma di film sullo schermo dell'ordinatore o ancora di cercare forme specifiche di gioco e di esercizio grazie a dei codici.

I soli documenti didattici non possono migliorare fundamentalmente la lezione di nuoto. Decisivo è e rimane **l'insegnante**, il suo impegno, le sue capacità tecniche, la sua facoltà di entusiasmare, ossia: l'arte dell'insegnamento.

Gli **insegnanti** sono i responsabili dell'insegnamento; chi apprende sono gli **allievi**. In questo manuale didattico non è stato ritenuto necessario fare una differenza tra maschile e femminile, ad es. tra allievo e allieva. Con il concetto d'insegnante ed allievo viene indicata la funzione, preghiamo quindi il gentil sesso di non portarci rancore per questo nostro procedere.

Con questo documento didattico speriamo di essere riusciti a creare uno **strumento di lavoro** adeguato, con il quale **l'arte dell'insegnamento** è di più facile realizzazione.

Desideriamo ringraziare tutti coloro che hanno contribuito alla realizzazione di quest'opera considerevole.

Un manuale didattico comune per scuole ed associazioni!

L'informatica è un aiuto anche nel campo didattico!

Decisivo è e rimane l'insegnante!

Semplificando: insegnante ed allievo!

 Elenco degli autori e dei sostenitori a pagina 7.

Manuale di base per tutti!

In Svizzera l'attività natatoria è molto ben organizzata. Nonostante i differenti obiettivi delle associazioni di nuoto, è stato possibile elaborare un manuale didattico svizzero di base, che potrà essere utilizzato sia nelle scuole che nelle varie federazioni. I circa 40 collaboratori provengono dalle seguenti istituzioni ed associazioni:

Un manuale didattico comune nonostante i differenti obiettivi!

CFS La commissione federale dello sport è l'editrice e la responsabile principale di questa istanza. Ha ricevuto l'incarico ufficiale di rielaborare il manuale 4 di "Educazione fisica nella scuola" apparso nel 1975.

IAN L'interassociazione per il nuoto è l'organizzazione a capo di tutta l'attività natatoria che si svolge nelle differenti società svizzere. E' responsabile della formazione di monitori e di istruttori di nuoto ed è l'editrice dei test svizzeri di nuoto.

FSN La federazione svizzera di nuoto è responsabile per il nuoto di competizione e per la pratica a livello competitivo dei tuffi, della pallanuoto e del nuoto sincronizzato. Tra l'altro, la FSN forma al lenatori ed arbitri.

SSS La società svizzera di salvataggio ha quale scopo principale la prevenzione di incidenti in, fuori e sott'acqua. Uno dei suoi obiettivi principali è la formazione di salvatori esperti.

G+S Gioventù e Sport promuove lo sport facoltativo di tutti i giovani nelle differenti discipline sportive. La disciplina sportiva nuoto è suddivisa in 8 orientamenti ed è la più vasta delle discipline sportive di G+S. G+S lavora in stretta collaborazione con le organizzazioni sopraccitate.

ASEF L'associazione svizzera dell'educazione fisica nella scuola sostiene e promuove l'educazione sportiva nella scuola a tutti i livelli. Inoltre assiste il perfezionamento del corpo insegnanti. L'ASEF offre inoltre corsi di perfezionamento per gli insegnanti di nuoto.

Scuole ed associazioni dovrebbero optare maggiormente per un lavoro comune, per un interesse reciproco. Che il nostro "manuale didattico comune" ne sia la pietra miliare? Speriamo!

Scuole ed associazioni lavorano in comune!

Elenco degli autori e dei sostenitori

Nome, istituzione, domicilio	Contribuito	Funzione
Agosti Fabrizio, Riva San Vitale	3/3.	Team di valutazione/consulenza francese
Astolfi Marco, Uni Losanna		Schizzi/disegni
Bachmann Edi, Sursee		Consulenza computer
Bajka Daniel, Industrade, Wallisellen		Traduzione tedesco-francese
Bill Doris, Echandens		
Bucher Walter, PHS St. Gallo	4 / 1.1	Redattore, coordinatore
Brunner Matthias, ISSW, Uni Berna	1/5. 2/2. 2/4.	
Corazza Ellade, SFSM, Macolin		Traduzione tedesco-italiano
Denti Franca, SFSM, Macolin		Traduzione tedesco-italiano
Despond Liliane, Vevey	3	Traduzione tedesco-francese
Flückiger Christian, Muhen	4/1.8.	
Frank Gunther, IAN, Uni Basilea	2/1. 2/3.	
Gander Roger, IAN, Mönchaltorf	4/1.4.	
Geissbühler Michael, ISSW, Uni Berna	3/3.	
Hegner Jost, ISSW, Uni Berna	4/2.2.	Team di valutazione
Hochuli Urs, Gränichen	4/1.7.	
Käser Christopher, Bulle	1/5.	
Käsermann Daniel, SFSM, Macolin	1/6. 3/5.	
Künzler Christoph, Industrade, Oerlikon		Programmatore
Lienhard Daniel, Zurigo		Grafica/foto
Löffel Hansruedi, SFSM, Macolin		Segretario CFS
Michel Bruno, SSS, Berna	3/1. 3/2.	
Moll Leni, Ginevra	4	
Nosedo Andrea, SSS, Mels	2/4.	Traduzione tedesco-francese
Petrini Dario, Comano		
Reischle Klaus, Uni Heidelberg, RFT	4/2.1.	Traduzione tedesco-italiano
Schüpbach Jürg, IAN, Bätterkinden	4/1.2. 4/1.3. 4/1.6.	Consulenza tedesco
Solari Francesca, Lugano		
Spirig Ursula, Winkel	1/2.	Traduzione tedesco-italiano
Spring Claude, ETH Zurigo	2/5. 4/3.1. 4/3.2.	
Spühler Monique, FSN, Lostorf	3/6.	
Strupler Martin, ISSW Uni Berna	3/3.	
Trottmann Anton, FSN, Cham	3/4.	
Utiger Adrian, Le Mont	2	
Vesel Paul, Basilea	3/5.	Traduzione tedesco-francese
Walder Heinz, FSN, Zurigo	1/1., 2., 3., 4., 8.	
Walder Rita, IAN, Thalwil	4/1.4.	
Wespi Michel, Lutry	1/8.	
Widmer Markus, Industrade, Wallisellen		
Wüthrich Peter, SFSM, Macolin	4/3.3.	Consigliere/fornitore Macintosh
Zeitvogel Margot, Bad Reichenhall, RFT	3/6.	Presidente team di valutazione

Concetto e struttura del manuale

Questo manuale è suddiviso in **4 fascicoli**. I primi 3 sono consacrati alla pratica, il 4° alla teoria. Ogni fascicolo ha una tematica propria. Ogni pagina una **colonna principale** e una **riservata alle indicazioni**. Nella colonna principale dei fascicoli 1-3 vengono presentati esempi pratici in una successione utile all'insegnamento. Grazie alla colonna per le annotazioni (che serve anche per appunti personali) è possibile l'accesso ad altri fascicoli. Il fascicolo 4 comprende riflessioni teoriche completate da esempi pratici.

Colonna principale

Colonna delle indicazioni

<div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Teoria</div> <div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Pratica</div>	Fascicolo 1	Principi di base Eliminare la paura. Sentirsi bene nell', fuori e sott'acqua. Primi approcci al nuoto.	⇒ ⇒	ad es. metodologia ad es. didattica ad es. teoria del movimento ad es. organizzazione ad es. teoria dell'allenamento ad es. biomeccanica ad es. conoscenza delle regole ad es. sussidi didattici
	Fascicolo 2	Gli stili di nuoto Apprendere le più importanti forme grezze e fini degli stili di nuoto.	⇒	
	Fascicolo 3	Altre discipline del nuoto Approfondire i principi di base e le tecniche apprese nei fascicoli 1-3 ed applicarli alle discipline del nuoto.	⇒	
<div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Pratica</div> <div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Teoria</div>	Fascicolo 4	Teoria pratica Riassunto dei più importanti riferimenti teorico-pratici e delle rispettive conseguenze didattiche.	⇒	ad es. immersione ad es. crawl ad es. aerobica in acqua