Dall'immersione al nuoto

Autor(en): **Bissig, Michael / Gautschi, Roland**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : la rivista di educazione fisica e sport. Inserto pratico**

Band (Jahr): **7 (2005)**

Heft 5

PDF erstellt am: **05.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-999103

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

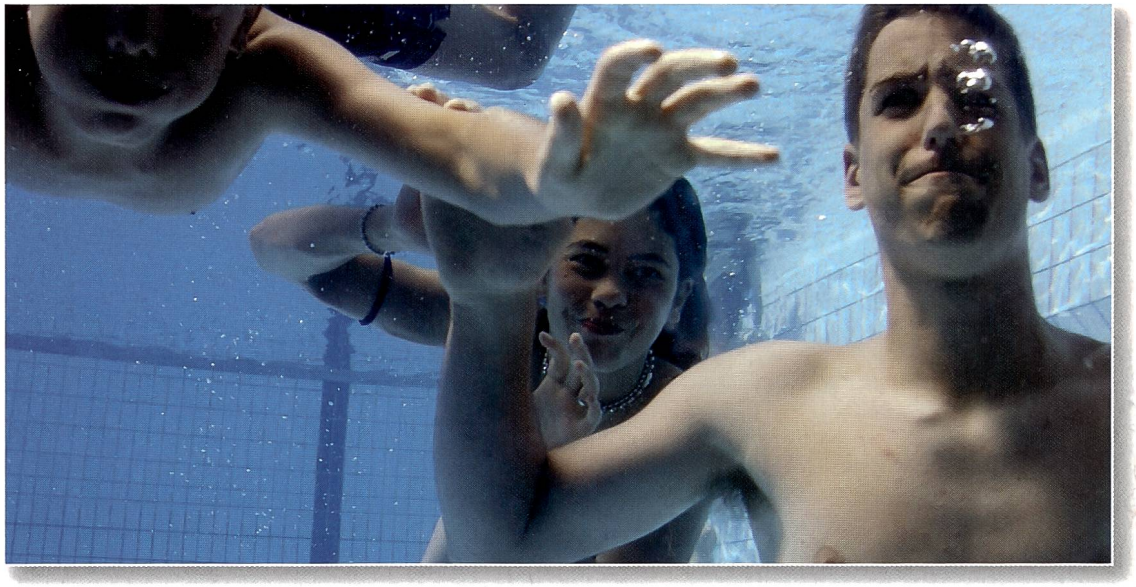
Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

5 mobile
inserto pratico



Chi sa immergersi, non ha paura dell'acqua; chi non ha paura si fa sostenere dall'acqua e chi galleggia riuscirà presto a nuotare. Un cammino didattico da scoprire con prudenza e in modo ludico. Ad esempio con questo inserto.

Sommario

2 Il nuoto inizia sotto i mari

4 Musica subacquea

6 Pronti ad immergersi

8 L'aereo si immerge

10 La foca riemerge

12 Come una freccia

14 In partenza per nuovi lidi

Dall'immersione al nuoto

Michael Bissig, Roland Gautschi
Foto: Michael Bissig, Daniel Käsermann, disegni: Lucas Amos, traduzione: Gianlorenzo Ciccozzi

Gli autori del nuovo manuale «Le Monde de la Natation», che uscirà prossimamente in lingua francese, hanno scelto una nuova via, mettendo al centro dell'attenzione non le tecniche da apprendere ma piuttosto un modello chiave con gli elementi «respirare», «galleggiare», «scivolare» e «spingere» (propulsione). Padroneggiare questi quattro elementi chiave consente di ottenere una padronanza dell'acqua ed un'attività in tutta sicurezza.

No agli ausili al galleggiamento

La prima tappa dell'apprendimento del nuoto comprende la respirazione e l'immersione; chi padroneggia questi elementi ha posto le basi per imparare a nuotare. Immergersi in acqua è di centrale importanza perché una posizione favorevole in acqua si può ottenere solo con la testa sotto al pelo dell'acqua. Subito dopo l'immersione viene la fase del galleggiamento; se l'immersione è stata esercitata a sufficienza, galleggiare è cosa abbastanza rapida, anche senza l'aiuto di ausili al galleggiamento o mezzi ausiliari per il nuoto!

Scivolare senza resistenze

In questo inserto ci limitiamo agli elementi «respirare» (ed immergersi), «galleggiare» e «scivolare», senza esaminare quindi i primi importantissimi passi dell'adattamento all'acqua, da fare dove si tocca. In questa prima fase si tratta di ricorrere a forme ludiche adatte, per dare ai bambini sicurezza e fiducia in un elemento per loro nuovo, da scoprire poco a poco senza immergersi e scivolare in acqua. All'altro estremo troviamo invece l'elemento «spinta», che rimanda già alle tecniche di nuoto specifiche e viene trattato quindi solo in margine nell'ultima parte dell'inserto. Le forme di gioco e di esercizio sono completate con indicazioni di carattere metodologico ed organizzativo e con riflessioni attinenti alla sicurezza. Proponiamo infine per ogni tema uno specifico controllo dell'apprendimento.

L'inserto pratico è un fascicolo allegato a «mobile», la rivista di educazione fisica e sport

I lettori possono richiedere altri esemplari:
- 1 copia (con rivista «mobile»): Fr. 10.–/€ 7.–
- A partire da 2 copie (soltanto l'inserto pratico): Fr. 5.–/€ 3.50 (a copia)
- A partire da 5 copie: Fr. 4.–/€ 3.–
- A partire da 10 copie: Fr. 3.–/€ 2.–

Le ordinazioni sono da inoltrare a:
Redazione «mobile» UFSPO, CH–2532 Macolin
tel. 032 327 64 18, fax 032 327 64 78
mobile@baspo.admin.ch, www.mobile-sport.ch

Viso in acqua

Il nuoto inizia sotto i mari

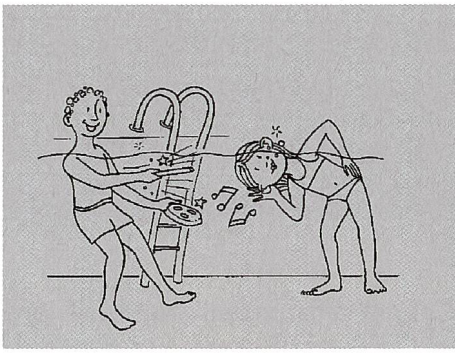
Chi sa immergersi ha già fatto un passo importantissimo; quello di osare porre il viso sull'acqua e la testa sott'acqua senza paura.

Tre passi

1 Viso in acqua ed espirare
Chi ha imparato ad espirare ed inspirare in maniera controllata da naso e bocca non avrà poi difficoltà ad immergersi ed a nuotare. Perciò è importante esercitare sin dall'inizio la tecnica di respirazione, per impedire ai bambini di tapparsi il naso.

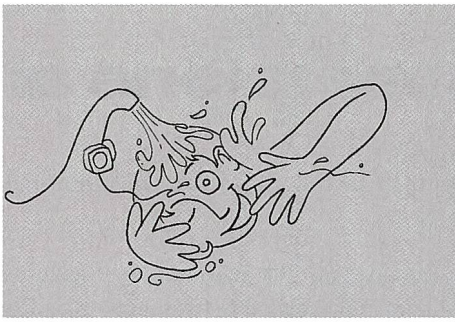
2 Testa sott'acqua e trattenere il respiro
Una respirazione controllata e pertanto sicura comporta un'interruzione controllata del movimento respiratorio mentre si è sott'acqua. Collegandola a quanto già appreso sull'espirazione l'allievo può esercitare già dalle prime fasi dell'apprendimento questo importante aspetto. Con delle consegne adeguate si dovrebbe portare chi impara ad interrompere a piacimento l'espirazione nella fase subacquea.

3 Espirazione sott'acqua ed inspirazione fuori dall'acqua
Anche nei nuotatori esperti ci possono essere delle difficoltà nel passaggio dalla fase di espirazione subacquea a quella di presa d'aria in superficie.



Drizzare le orecchie

Cosa? Tenere la testa in acqua.
Come? Tenere la testa lateralmente in acqua e sentire i rumori che vengono dalla vasca. Cosa percepiamo?
Più facile: tenere le mani a conchiglia intorno alle orecchie. L'esercizio è possibile anche senza che l'orecchio tocchi l'acqua.
Più difficile: immergere tutte e due le orecchie per sentire meglio i rumori dal fondo. Immergere tutte e due le orecchie in acqua e produrre dei rumori.



Il lavabo

Cosa? Soffiare con forza in acqua.
Come? Il docente racconta una storia: «ci stiamo lavando tutti insieme il viso nel lavandino. Soffiando l'aria cerchiamo di produrre molta schiuma.»
Più facile: senza mettere il viso in acqua.
Più difficile: il viso è immerso in acqua, contemporaneamente si fanno movimenti come per lavarsi, per fare rumore.

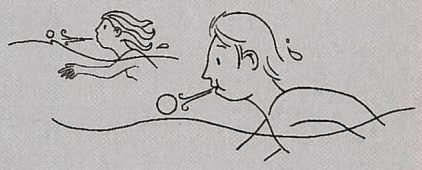
Il vento

Cosa? Soffiare con forza in acqua.
Come? Espirare con vigore o fischiare e spingere l'aria sulla superficie dell'acqua. Con la mano aperta cercare di sentire il soffio d'aria che viene indirizzato sul pelo dell'acqua. Riusciamo a generare «venti» di forza diversa?
Più facile: aumentare la distanza dall'acqua.
Più difficile: espirazione pulsante e ritmata sott'acqua.

Trasportare la pallina

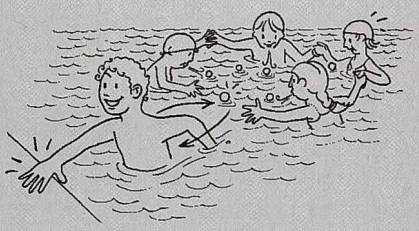
Cosa? Gioco di velocità e di abilità.
Come? Ogni allievo ha una pallina da ping pong, che deve trasportare il più velocemente possibile sul bordo opposto soffiando in acqua.
Più facile: trasportare la pallina in due.
Più difficile:
- Muovere due palline contemporaneamente.
- Chi riesce a trasportare la sua pallina più lontano? Si può prendere aria una sola volta.

Variante: un gruppo è disposto in cerchio tenendosi per mano. All'interno del cerchio galleggiano diverse palline. Soffiando si cerca di spingere le palline verso i compagni. Chi viene toccato da una pallina deve correre a toccare il bordo vasca e poi tornare nel cerchio.

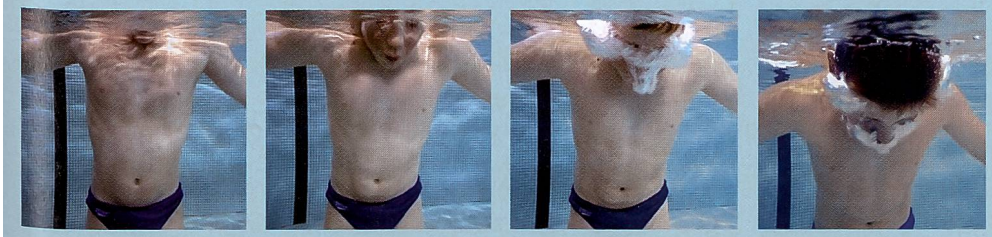


Boe nella tempesta

Cosa? Gioco con palline da ping pong.
Come? I bambini formano un cerchio tenendosi per mano. All'interno del cerchio galleggiano diverse palline. Al comando tutti cercano di spingere le palline lontano da sé. Chi viene toccato da una pallina deve correre a toccare il bordo vasca e poi tornare nel cerchio.
Più facile: utilizzare poche palline.
Più difficile: utilizzare molte palline.



Controllo dell'apprendimento



Il Capitano Nemo

I bambini imitano il fischio della locomotiva (o la sirena della polizia, ecc.) sia fuori dell'acqua che in immersione.
Criteri:
- Soffiare in acqua fino a formare delle bollicine.
- Senza tenere le mani davanti al viso.
- Senza chiudere il naso con le dita.

Il fiume in piena

Cosa? Scivolamento per avanzati.
Come? I bambini sono disposti su due file a formare un corridoio. Con potenti movimenti delle braccia si crea una forte corrente in un senso. Il movimento di spinta dovrebbe essere allo scopo coordinato. Dopo un po' si forma una corrente sulla quale i primi della fila si fanno trascinare attraverso il corridoio. Giunti alla fine si rialzano e riprendono a muovere l'acqua per mantenere forte la corrente.
Più facile: senza distendersi in acqua, correndo attraverso il corridoio.
Più difficile: distendersi in acqua e scivolare seguendo la corrente.

Testa in acqua

Musica subacquea

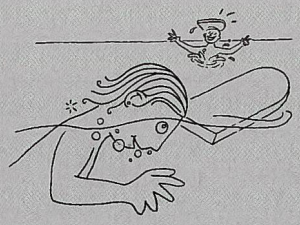
Il primo passo è fatto: si ha il coraggio di immergere la testa ed espirare. Nella fase successiva la testa viene tenuta completamente sott'acqua.

Il concerto

Cosa? Prestare attenzione ai rumori sott'acqua.
Come? Accennare in superficie ad una melodia con una «tromba». Chi riesce a riprodurre la stessa melodia sott'acqua, solo espirando attraverso il naso?
Chi padroneggia diversi strumenti a fiato? Ogni strumento deve essere imitato sott'acqua.
Più facile: accennare una melodia senza aprire la bocca.
Più difficile: generare i suoni alternando naso e bocca.

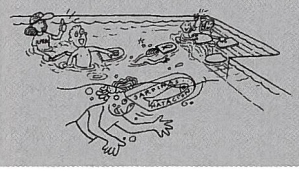
La zattera

Cosa? Usare tavolette come isole.
Come? La tavoletta viene spinta nella vasca con la testa. Chi riesce addirittura a sollevarla in aria con la testa arrivando da sotto?
Più facile: spingere la tavoletta con il mento.
Più difficile: utilizzare diverse parti della testa per spingere: fronte, cranio, naso, ecc.
In forma di gioco: spingere la tavoletta per toccare il compagno.



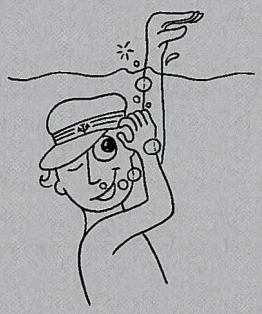
Motoscafi e meccanici

Cosa? Espirare sott'acqua.
Come? In acqua sono sparse diverse tavolette. I bambini, imitando il rumore del motoscafo, le trasportano in un porto sicuro. Per farlo tengono la testa sott'acqua ed espirano tramite naso e bocca. Quando un motore non funziona più o perde colpi, arrivano meccanici per dare nuova potenza.
Più facile: spingere la tavoletta con il mento, sempre imitando il rumore di un motoscafo.
Più difficile: si può inspirare una sola volta. Chi non riesce a raggiungere il porto con questo «carburante» deve fermarsi ed aspettare l'arrivo di un meccanico.



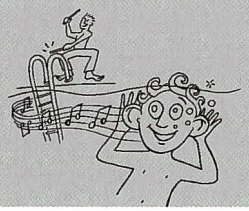
Il sottomarino

Cosa? Ad occhi aperti sott'acqua.
Come? Imitare un sommergibile che ispeziona il mare con il periscopio (una mano).
Più facile: viso in acqua senza immergere completamente la testa.
Più difficile: se il periscopio viene toccato, ritrarlo immediatamente ed immergersi in profondità.

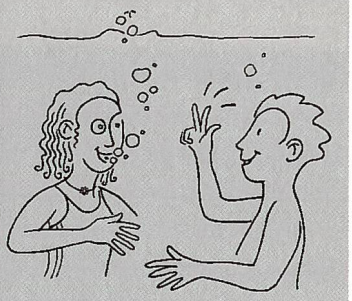


Musica per l'immersione

Cosa? Immergersi drizzando le orecchie.
Come? Al comando tutti i bambini si immergono per ascoltare il ritmo che il docente batte sott'acqua. Si genera il rumore battendo dei colpi sul passamano con un martello o battendo fra loro due oggetti in metallo.
Più facile: ogni bambino batte il proprio ritmo.
Più difficile: una volta riemersi battere con le mani il ritmo ascoltato sott'acqua.



La maga dei numeri



Cosa? Guardare la compagna sott'acqua.
Come? Immergersi sott'acqua a coppie. Un'allieva indica un numero, la compagna esegue sott'acqua un numero di avvitamenti corrispondenti mentre l'altra controlla.
Più facile: numeri da zero a tre.
Più difficile:
- tutti i numeri che si possono indicare con due mani (da 0 a 10).
- Rotazioni sull'asse orizzontale (salti mortali) valgono il quadruplo.

Il libro delle favole

Cosa? Immergersi tenendo gli occhi aperti.
Come? Immergersi tutti insieme, sedersi sul fondo della vasca e leggere un libro (mani aperte davanti a sé).
Più facile: viso in acqua senza immergersi.
Più difficile:
- Leggere a voce alta dal libro.
- Sfogliare senza fretta un libro di dieci pagine.
- Distendersi a leggere sul fondo della piscina a pancia in giù.

Controllo dell'apprendimento

Test della respirazione

Immergersi a coppie. Sott'acqua A mostra a B un numero con le dita.
B esegue sott'acqua un numero corrispondente di soffiate d'aria.
Criteri:
- La testa è completamente immersa in acqua.
- Il numero indicato con le dita sott'acqua viene riconosciuto.
- Soffiare l'acqua a più riprese senza chiudere il naso con le dita.

«mobile» in offerta speciale

Sconti per scuole e club

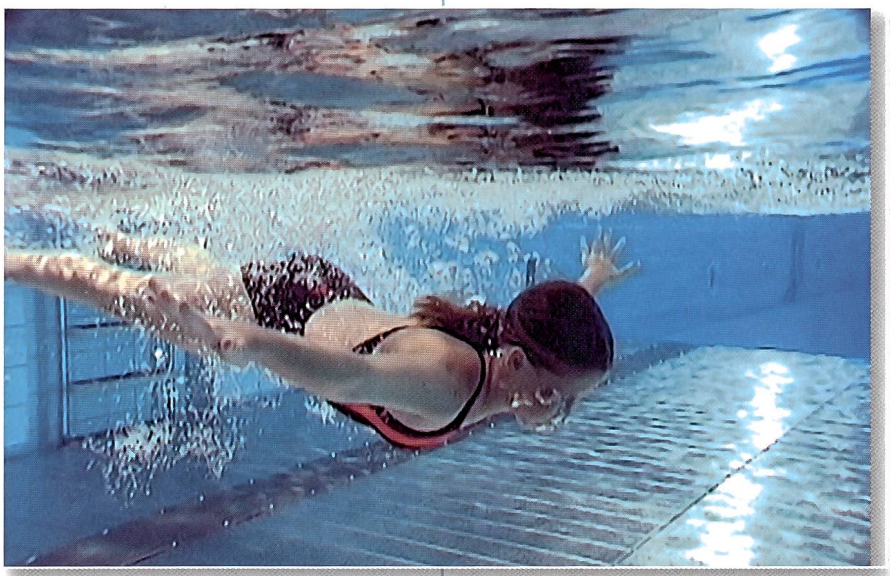
Le società sportive e le scuole beneficiano di uno sconto speciale sull'abbonamento a «mobile»:
- A partire da cinque sottoscrizioni ogni singolo abbonamento costa Fr. 37.– (invece di Fr. 42.–) a condizione che tutte le riviste vengano recapitate ad un indirizzo.
- La spedizione delle riviste a più indirizzi implica un aumento del prezzo dell'abbonamento singolo a Fr. 38.50.

Informazioni e ordinazioni:
mobile@baspo.admin.ch

Testa sott'acqua

Pronti ad immergersi

Immergersi a comando non è molto motivante; e poi, perché si dovrebbe farlo? Giochi ed esercizi per invogliare i bambini.



Gonfiare il pallone

Cosa? Immergersi ed espirare.
Come? Immergersi a coppie. Sott'acqua uno dei due gonfia un palloncino e lo passa al compagno.
Più facile: il palloncino si trova solo per metà in acqua.
Più difficile: gonfiare il palloncino a turno, riemergendo per prendere aria.

Si galleggia sott'acqua

Una volta immersi completamente si è fatto un passo importante nell'apprendimento: i piedi perdono il contatto con il suolo e gli allievi galleggiano per un po' sott'acqua. I bambini devono avere tempo per potersi abituare a questa sensazione per loro nuova, per cui non si deve aver fretta di arrivare a galleggiare sull'acqua.

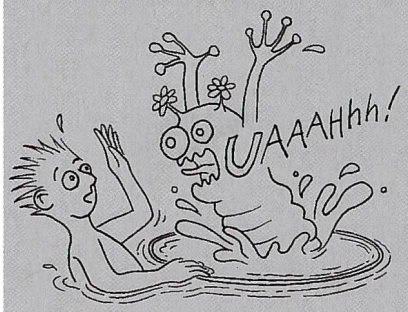
In tutta sicurezza

Ogni volta che si fanno immersioni si devono rispettare i principi riportati di seguito.

- Mai immergersi da soli! Osservare/tener d'occhio continuamente il compagno (imporre il compito di sorveglianza reciproca).
- Evitare di immergersi in caso di problemi di salute (raffreddori, lesioni al timpano, ecc.).

Il mostro nella vasca

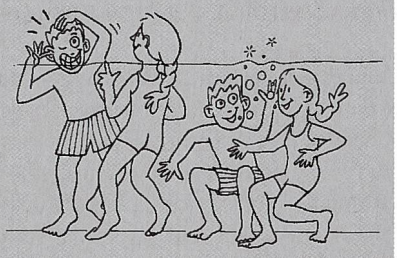
Cosa? Immergersi e risalire in superficie soffiando fuori l'aria.
Come? Il docente tiene fermo un cerchio che galleggia in superficie, a simboleggiare lo scarico della vasca da bagno. Il mostro arriva dalle profondità sbucando all'improvviso dal foro con un grido che spaventa i bagnanti.
Più facile: tenere il cerchio sollevato, in modo che non ci si debba immergere completamente.
Più difficile: il mostro aspetta una decina di secondi acquattato nel tubo (sotto il cerchio) prima di saltar fuori.



Pompa e boccacce

Cosa? Immergersi e riemergere senza interruzioni.
Come? A coppie, immergersi e riemergere insieme; usciti dall'acqua uno fa una smorfia, poi ambedue si immergono di nuovo. Quando riescono dall'acqua il compagno ripete la boccaccia. Scambiarsi il ruolo.
Più facile:
- Senza immergersi completamente.
- Tenendosi al bordo o al compagno.

Più difficile:
- Aumentare la velocità.
- Riemergendo fare rumori o smorfiacce.



A gambe divaricate

Cosa? Gioco d'inseguimento sott'acqua.
Come? Immergersi passando fra le gambe divaricate del compagno. L'immersione riesce meglio se si prende uno slancio; saltare dall'acqua verso l'alto e lasciarsi ricadere sott'acqua.
Più facile:
- Profondità limitata.
- È permesso reggersi alle gambe del compagno.

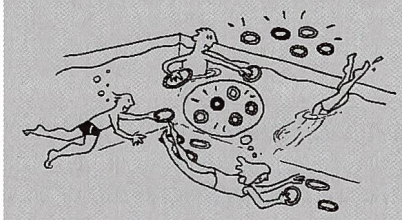
Più difficile:
- Acqua all'altezza del petto.
- Prima appoggio rovesciato, poi passare attraverso le gambe del compagno.
- Passare con le gambe davanti.

Variante: come gioco d'inseguimento. Chi viene catturato si ferma a gambe divaricate e può essere liberato dai compagni nei modi descritti in precedenza.

La fotocopia

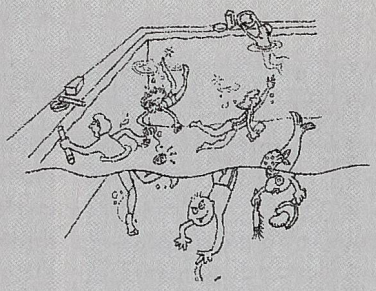
Cosa? Gioco d'immersione a tempo.
Come? Sul bordo della vasca vengono disposti cinque anelli. Ci immergiamo e riproduciamo la stessa figura sul fondo, facendo attenzione non solo alla forma, ma anche ai colori! Quale gruppo ultima per primo la copia?
Più facile:
- Usare pochi anelli.
- Profondità moderata.

Più difficile:
- Aumentare il numero degli anelli.
- La mano sinistra va tenuta per tutta la durata dell'operazione dietro la schiena.

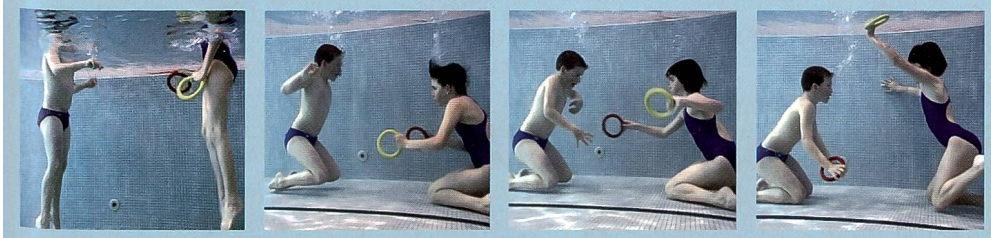


Folletti e pesci pulitori

Cosa? Raccogliere oggetti sparsi sul fondo.
Come? Un gruppo fa la parte dei pesci pulitori, raccogliendo oggetti dal fondo della piscina e distribuendoli in depositi disposti sul bordo della vasca. Folletti dispettosi prendono gli oggetti e li rigettano di nuovo in acqua. I depositi di oggetti ripescati non devono essere troppo vicini, per non facilitare troppo il compito dei folletti.
Più facile: profondità limitata.
Più difficile: un braccio deve essere tenuto dietro la schiena.



Controllo dell'apprendimento



Passaggio dell'anello

Due allievi si immergono insieme; uno dei due tiene un anello per ogni mano. In acqua il compagno indica con segnali concordati in precedenza quale anello vuole. Il passaggio deve avvenire sott'acqua.
Criteri:
- Immersione completa ed espirazione sott'acqua.
- Per concordare il passaggio si usano segnali visivi o acustici.
- La consegna dell'anello deve avvenire sott'acqua.

Galleggiare sott'acqua

L'aereo si immerge

Una delle cose più belle ed affascinanti quando si impara a nuotare è la scoperta che l'acqua ci sostiene. Si tratta poi di prolungare e godersi davvero questi momenti di galleggiamento.

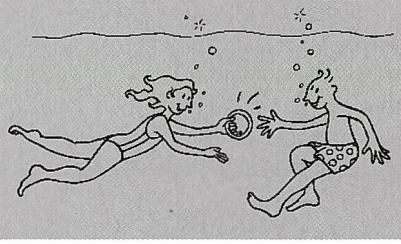
La bomba carta

Cosa? Immergersi sott'acqua in posizione raccolta.
Come? Saltare verso l'alto, assumere una posizione raccolta ed immergersi in acqua. Quando si riemerge darsi una forte spinta con i piedi sul fondo e gridare «bang!» quando si esce dall'acqua.
Più facile:
- Saltare in acqua in posizione normale.
- Saltando tenere la mano del docente.

Più difficile:
- Restare nella posizione raccolta anche sott'acqua, fin quando qualcuno non accende la miccia (toccando i piedi).

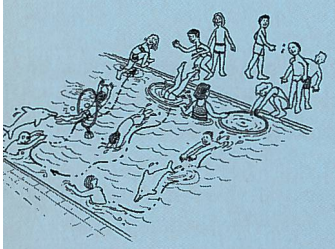
Passaggio dell'anello II

Cosa? Esercizio per avanzati.
Come? Due allievi si immergono insieme; una volta ricevuto l'anello lo si fa passare dietro la schiena per poi ridarlo al compagno. Quanti scambi riescono in tutto?
Più facile: passare l'anello da una mano all'altra prima dello scambio.
Più difficile: prima di consegnare l'anello al compagno eseguire una capriola o un avvitamento.



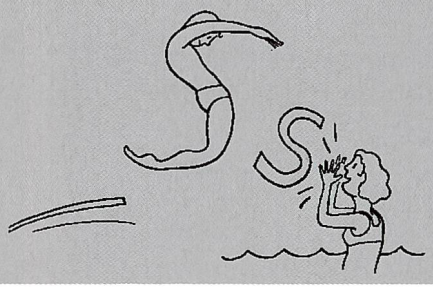
Maggiore intensità

Il docente tiene vicino al bordo due cerchi che galleggiano in acqua. Gli allievi saltano in acqua attraverso i cerchi, riemergono con un salto e proseguono poi saltellando dentro e fuori l'acqua fino al bordo opposto. Percorso inverso con salti del delfino o eseguendo un altro esercizio a scelta.



Le lettere saltano

Cosa? Combinazione di salti e galleggiamento.
Come? Eseguire un tuffo da bordo vasca formando una lettera prima di immergersi in acqua. Sott'acqua mantenere la forma assunta per cinque secondi.
Attenzione: prevedere abbastanza distanza fra chi salta!
Più facile: ognuno sceglie la lettera.
Più difficile:
- La lettera viene indicata dal compagno che si è appena tuffato.
- Formare la seconda lettera di una parola chiamata da qualcuno.
- Formare la seconda lettera solo una volta in acqua e poi galleggiare ancora un po'. Il compagno deve indovinare di quale parola si tratta che inizia con queste due lettere.

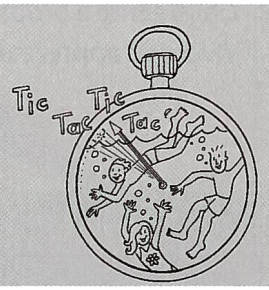


Apprendimento orientato sulle capacità

Gli ausili sono davvero utili?

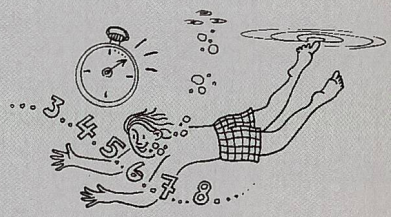
Spesso nell'importante fase di passaggio dall'immersione al galleggiamento si utilizzano degli ausili al galleggiamento, cosa non solo non necessaria, ma a volte anche controproduttiva. Chi ha già imparato a stare sott'acqua può imparare senza problemi a galleggiare in immersione. Negli esercizi visti per l'immersione i piedi sono rimasti sollevati dal fondo vasca, consentendo all'allievo di provare (inconsciamente) brevi momenti di galleggiamento. Con un metodo adeguato si può arrivare a galleggiare più a lungo (sott'acqua) e – visto che ci si rifà a elementi noti – non è necessario ricorrere ad ausili al galleggiamento.

Caccia al record



Cosa? Stare immersi a lungo espirando.
Come? Tutti si tuffano contemporaneamente in acqua. Chi riesce a restare il più possibile in galleggiamento sott'acqua e riemerge per ultimo? Sott'acqua si dovrebbe espirare attraverso il naso e la bocca.
Più facile: si può prendere aria due volte.
Più difficile: chi riesce a galleggiare più a lungo sott'acqua formando senza interruzione bolle d'aria?

L'orologio a pendolo

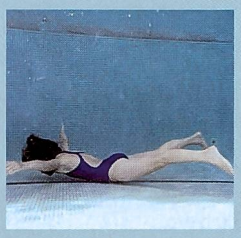


Cosa? Stimare il tempo sott'acqua.
Come? Chi riesce a restare sott'acqua esattamente 5, 7, 17 o 21 secondi? Chi soffia aria espirando ogni secondo? Una volta trascorso il periodo stabilito, si riemerge gridando «cucù!».
Più facile: galleggiare senza espirare.
Più difficile:
- Soffiare aria due volte al secondo.
- Galleggiare con un compagno e contare insieme. Emergere insieme allo scadere del tempo.

La lavatrice

Cosa? Eseguire rotazioni sott'acqua con l'ausilio del compagno.
Come? Assumere una posizione raccolta e lasciarsi ruotare in acqua dal compagno. Espirare dal naso per non far entrare l'acqua. Non tenere il naso chiuso con le dita.
Più facile: in posizione raccolta muoversi verso l'alto ed il basso senza rotazione.
Più difficile: chi riesce a fare dieci rotazioni?

Controllo dell'apprendimento



Aprire il pacchetto

Cosa? Galleggiare sott'acqua.
Come? Con l'acqua all'altezza delle anche immergersi abbassandosi sulle ginocchia. Sott'acqua espirare. Restando sott'acqua distendere il corpo in una posizione ad X.
Criteri: stando sott'acqua riuscire a passare da una posizione accovacciata in galleggiamento (notevole tensione muscolare) a quella a X (scarsa tensione).

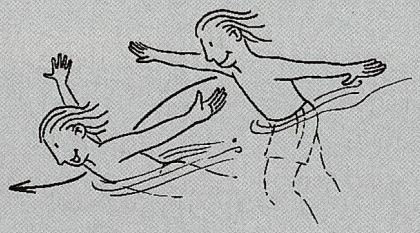
Galleggiare in superficie

La foca riemerge

Chi si sente a proprio agio sott'acqua non può aver paura in superficie. Anche qui si può vivere ed apprezzare la sensazione del galleggiare senza il minimo sforzo.

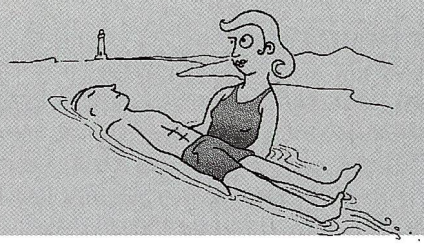
Aereo in fase di atterraggio

Cosa? Galleggiare sull'acqua.
Come? I bambini sono aerei e corrono in acqua tenendo le braccia distese lateralmente. Dopo aver preso lo slancio si lasciano cadere in avanti e restano per un po' a galleggiare in acqua a faccia in giù.
Più facile: l'aereo atterra dolcemente.
Più difficile:
- Una volta atterrato l'aereo rulla sulla pista.
- L'aereo può atterrare mettendo le ali in diverse posizioni (braccia all'indietro, in avanti...).



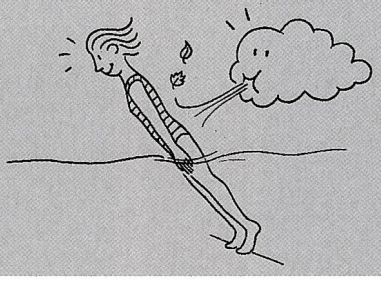
Il trasporto della statua

Cosa? Affidarsi al galleggiamento.
Come? A coppie. Uno dei due plasma una statua in una posizione che deve essere mantenuta. La statua viene poi trasportata in acqua, tenuta dal compagno in modo che sia l'acqua a sostenerla.
Le orecchie dovrebbero trovarsi in acqua.
Più facile: La statua è in posizione raggruppata.
Più difficile:
- La statua viene sorretta con un solo braccio.
- La statua viene disposta a faccia in giù in acqua.
- La statua tiene gli occhi chiusi. Trascorso un minuto sa ancora in quale parte della vasca si trova?



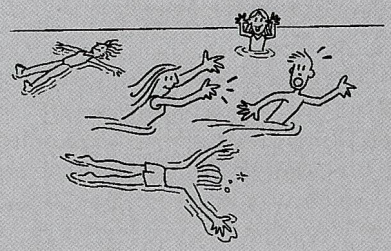
Alberi nella tempesta

Cosa? Tenere il corpo teso e farsi trasportare.
Come? I bambini fanno finta di essere alberi scossi dal vento. La tempesta è tanto forte da sradicare gli alberi e farli cadere lentamente al suolo. A seconda del tipo di albero i bambini tengono le braccia distese lungo il corpo (pini) o le sollevano in alto (pioppi).
Più facile: acqua ad altezza del petto.
Più difficile:
- Acqua più alta (massimo all'altezza delle anche); in tal modo la caduta dura più a lungo e l'impatto è più duro.
- Lasciarsi cadere all'indietro e restare a galleggiare.



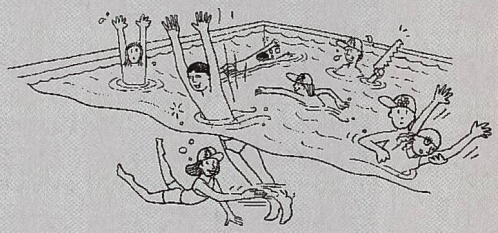
Stelle marine

Cosa? Inseguimento con galleggiamento.
Come? Chi viene toccato dall'inseguitore deve galleggiare come una stella marina (sulla schiena o a faccia in acqua). Si torna liberi dopo essere restati fermi a galleggiare contando fino a dieci.
Più facile: un solo allievo che insegue.
Più difficile: utilizzare più allievi come inseguitori.



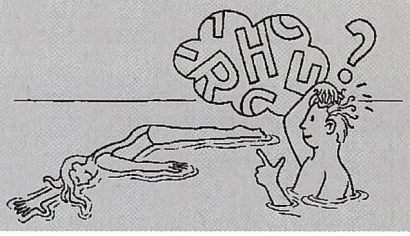
Boscaioli e giardinieri

Cosa? Gioco d'inseguimento con lo scopo di restare distesi sull'acqua.
Come? Un gruppo sono gli alberi, che stendono i rami verso il cielo (braccia in alto), l'altro i boscaioli, che li abbattono (con un colpo d'accetta sotto le ginocchia del compagno). Gli alberi cadono rigidi e restano a galleggiare. Un terzo gruppo di giardinieri rialzano gli alberi e per fare in modo che producano i rami mettono loro un anello sulla testa. Gli alberi risollevano le braccia e possono nuovamente essere tagliati. Vincono i boscaioli o i giardinieri?
Più facile: senza giardinieri, gli alberi ricrescono da soli.
Più difficile: senza giardinieri; gli alberi abbattuti vengono poi trasportati nella fabbrica di carta (posto ad hoc nella vasca per principianti). Quanto tempo impiegano i (quattro) boscaioli a svolgere il loro compito?



Minestrina di lettere

Cosa? Galleggiare in una posizione ben definita.
Come? Galleggiando in acqua formare una lettera. Il compagno cerca di indovinarla.
Più facile: formare una lettera indicata in anticipo.
Più difficile:
- Formare lettere indicate di volta in volta dal compagno.
- Formare le singole lettere di una parola. Il compagno cerca di indovinare di che parola si tratta.



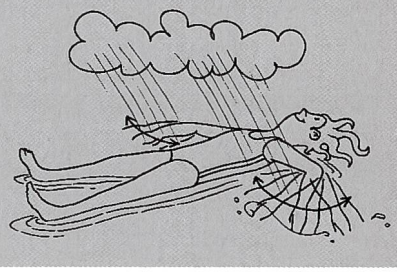
Controllo dell'apprendimento

Fuori l'aria, il corpo affonda

Cosa? Galleggiare sul fondo della piscina.
Come? Nella posizione dell'aereo distendersi a faccia in giù in acqua ed espirare. L'espirazione deve essere tanto forte che il corpo si immerge fino a toccare il fondo vasca (l'acqua è all'altezza del petto). Restare distesi sul fondo.
Criteri:
- Immergersi senza movimenti di spinta.
- Restare sul fondo per dieci secondi.

Piante carnivore

Cosa? Inseguimento con galleggiamento.
Come? I bambini galleggiano sulla schiena in acqua a occhi chiusi e fanno le piante carnivore. Non appena un «botanico» mette loro un pezzo di carne (anello, palla) sulla pancia, si richiudono velocemente ingoiando il boccone. Scambio di ruolo.
Più facile: a occhi aperti.
Più difficile: le piante non possono appoggiarsi sul fondo, ma devono tenersi a galla sulla schiena con leggeri movimenti.



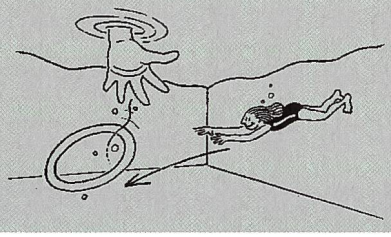
Scivolare sott'acqua

Come una freccia

Immergersi, riuscire a tenere gli occhi aperti e spingersi via con forza dal bordo della vasca. Chi ci riesce è pronto a scoprire il mondo subacqueo. Ora si può passare dal galleggiamento allo scivolamento sott'acqua.

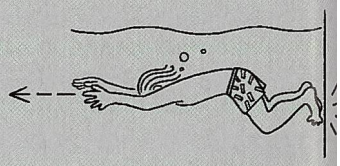
L'anello che cade

Cosa? Dirigersi sott'acqua verso un oggetto in movimento.
Come? Due allievi a distanza di un metro l'uno dall'altro; uno lascia cadere un anello, l'altro cerca di prenderlo prima che tocchi il fondo.
Più facile: accorciare la distanza o usare un oggetto che affonda più lentamente.
Più difficile:
- Aumentare la distanza.
- Usare due (tre) anelli. Si devono prendere tutti gli anelli prima che tocchino il fondo.



Il sommergibile

Cosa? Aprire e chiudere gli occhi mentre si scivola in acqua.
Come? Immergersi, appoggiare i piedi alla parete e spingersi via con forza, distendendo braccia e gambe nella direzione dello scivolamento. Inizialmente può essere utile immergersi in posizione raccolta per poi darsi la spinta dalla parete della vasca.
Più facile: darsi la spinta dalla posizione raccolta.
Più difficile:
- Spinta con un braccio disteso in avanti (l'altro lungo il corpo).
- Dopo la spinta scivolare fino a fermarsi, espirare e lasciarsi andare fino a toccare il fondo.



Dove mettere le braccia?

Un classico nell'insegnamento del nuoto è lo scivolamento con le braccia distese davanti alla testa; un esercizio ormai consolidato da anni. È comunque consigliabile inserire diverse varianti per lo scivolamento, sia sotto che sull'acqua.

Braccia distese in avanti
Vantaggio: si guida facilmente la direzione dello scivolamento.
Svantaggio: si tende a tenere la testa troppo incassata fra le spalle. Per evitarlo non congiungere le mani.

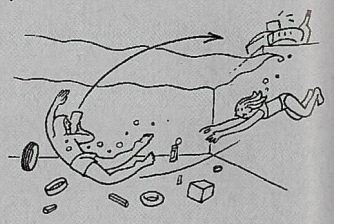
Braccia distese lungo il corpo
Vantaggi: si consente una tenuta naturale della testa. Spostando il baricentro si facilita una posizione piatta in acqua. Attenzione negli esercizi dove la testa non è protetta dalle braccia!

Un braccio in avanti, uno sul fianco
Vantaggio: esercizio valido in vista dell'introduzione della nuotata a crawl. Consente una posizione piatta in acqua.

Gli spazzini del mare

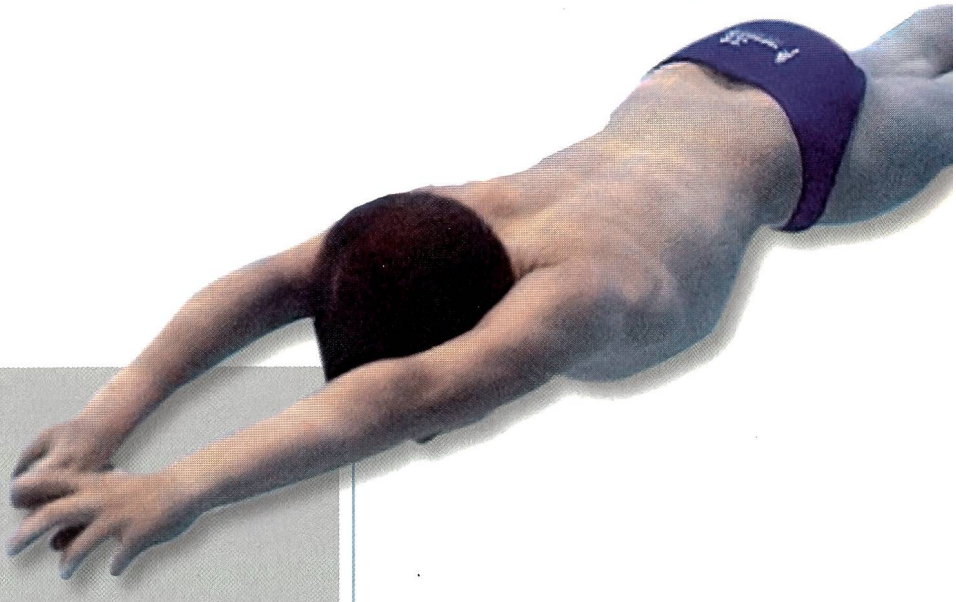
Cosa? Applicare lo scivolamento sott'acqua.
Come? Quale gruppo riesce a raccogliere più oggetti dal fondo e a depositarli sul bordo della vasca? Si può scivolare solo dopo una spinta dal bordo, non si può generare una spinta con le mani. Si può raccogliere un solo oggetto per volta.
Più facile:
- Gli oggetti sono sparsi a breve distanza.
- Non come gara e senza tempo limite.

Più difficile:
- Aumentare la distanza fra gli oggetti da raccogliere.
- Sotto forma di gara; quale gruppo raccoglie più oggetti?
- Si può scivolare verso l'oggetto solo a occhi chiusi.
- Scivolare tenendo un braccio fermo dietro la schiena.
- Scivolamento consentito solo a coppie. I due si tengono continuamente per mano.



Il rimorchiatore

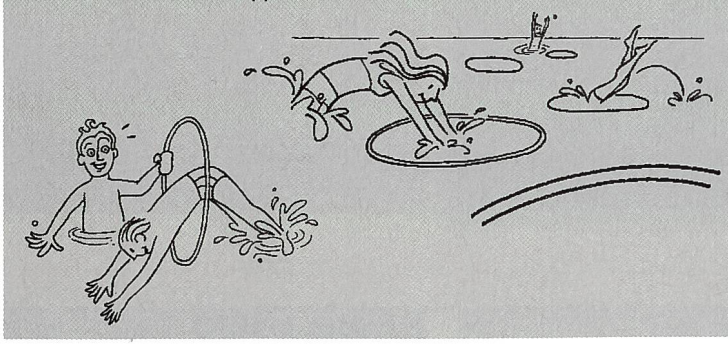
Cosa? Scoprire la resistenza dell'acqua.
Come? Tenersi ad una corda corta o ad un anello e farsi trascinare per uno-due minuti in acqua.
Più facile: reggersi all'anello con due mani.
Più difficile:
- Reggersi con una sola mano.
- Durante lo scivolamento con movimenti appropriati del corpo immergersi leggermente e riemergere.



I salti del delfino

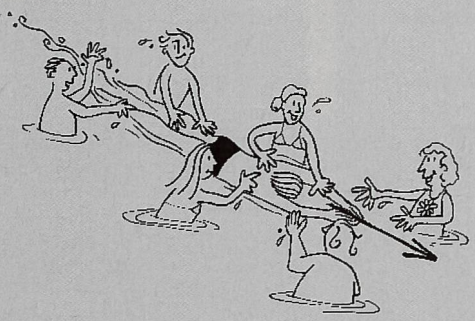
Cosa? Scivolamento con varianti.
Come? Dopo una vigorosa spinta di gambe immergersi attraverso un cerchio. Anche con un braccio lungo il corpo, tenendo le braccia lungo i fianchi, salti brevi, salti lunghi.
Più facile: il cerchio galleggia sull'acqua.
Più difficile:
- Dopo il tuffo scivolare sott'acqua.
- Aumentare la distanza dal cerchio.

Importante: l'esercizio non è adatto per introdurre l'apprendimento della tecnica a delfino, dato che le braccia sono fisse in avanti, cosa da evitare appunto nel delfino.

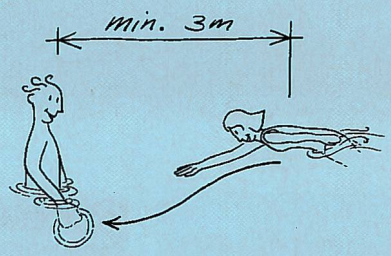


Il nastro trasportatore

Cosa? Lasciarsi tirare e spingere.
Come? Gli allievi formano un corridoio. L'ultimo della fila si stende in acqua e si fa trascinare e spingere in avanti. Una volta giunto alla fine si rialza e partecipa al nastro trasportatore. Durante il trasporto si deve espirare attraverso naso e bocca.
Più facile: gli allievi sono disposti vicini.
Più difficile: la persona da trasportare viene anche ruotata sull'asse longitudinale.



Controllo dell'apprendimento



Il delfino dà spettacolo

Disporsi a distanza di almeno tre metri. Partire con un piccolo salto del delfino e scivolare fino al compagno, prendere l'anello che egli tiene sott'acqua e continuare a scivolare fino a fermarsi. Nello scivolamento solo un braccio è disteso in avanti, l'altro è poggiato lateralmente sull'anca. Ripetere la prova con l'altro braccio.
Criteri:
- Scivolare con il corpo completamente disteso.
- La testa si trova sul prolungamento naturale della colonna vertebrale.
- Prendere l'anello e continuare a scivolare fino a fermarsi.

Spinta con gambe e braccia

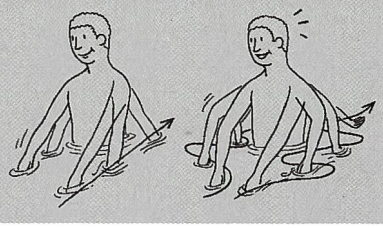
In partenza per nuovi lidi

I bambini si sentono a proprio agio in acqua, si immergono, galleggiano sopra e sotto l'acqua, padroneggiano le prime forme di scivolamento. Ora si tratta di usare braccia, gambe e resto del corpo per avanzare nel modo più economico possibile.

La barca a remi

Cosa? Scoprire la resistenza dell'acqua.
Come? In piedi nell'acqua muovere le braccia da avanti a dietro, tenendo il palmo nella direzione del movimento. Aumentare la velocità e far riflettere gli allievi con domande mirate:
- Quando è maggiore la resistenza, con movimenti lenti o veloci?
- Cosa sentite se fate movimenti ondulati?

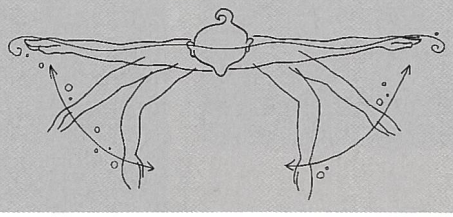
Più difficile: muovere il braccio sinistro in linea retta, il destro formando una linea a zig zag.



Il tergicristallo

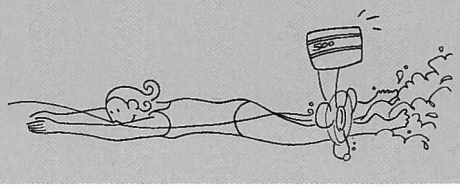
Cosa? Eseguire in acqua movimenti con le braccia.
Come? Distendersi in acqua a faccia in giù ed eseguire con le braccia movimenti come le ali di un uccello. Quando le ali si abbassano i gomiti vengono flessi.
Più facile:
- Movimenti lenti con le braccia.
- Ruotare i palmi nella direzione del movimento.

Più difficile:
- Variare la posizione delle mani: aperte, chiuse a pugno, con le dita aperte...
- Mano destra chiusa a pugno, sinistra con le dita divaricate.
- Movimento verso il basso con le dita aperte, in alto con le mani a pugno.
- Ruotare il dorso delle mani nella direzione del movimento.



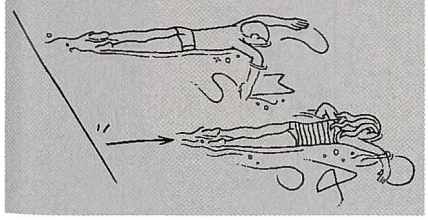
Il motoscafo

Cosa? Sostenere lo scivolamento con la battuta di gambe.
Come? Spingersi dal bordo e scivolare sul pelo dell'acqua, per evitare di fermarci avviamo il motore (gambe). Vigorose battute danno nuovo slancio. Chi arriva fino alla riva opposta?
Più facile: movimento alternato delle gambe in alto e in basso.
Più difficile:
- La gamba sinistra si muove a velocità doppia rispetto alla destra.
- Per ogni ciclo alzare ed abbassare due volte la gamba destra e una la sinistra.
- Gamba destra distesa, sinistra rilassata.
- Durante la fase di spinta delle gambe portare la braccia da distese in avanti sui fianchi e quindi di nuovo in avanti.



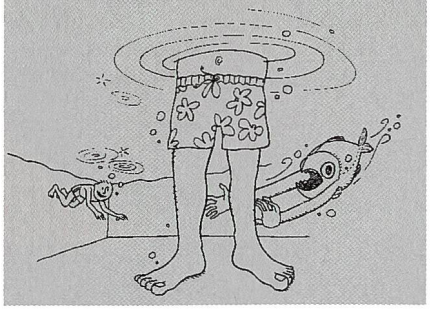
Scrivere in acqua

Cosa? Scivolare provando movimenti di spinta.
Come? Spinta dal bordo e scivolamento. Le mani scrivono in acqua una determinata lettera, in modo da creare una spinta. Cercare quindi di creare un minimo di resistenza in avanti ed il massimo di spinta indietro.
Più facile: scrivere una sola lettera.
Più difficile:
- Chi riesce a scrivere in acqua il proprio nome?
- Le mani scrivono ognuna una lettera diversa.



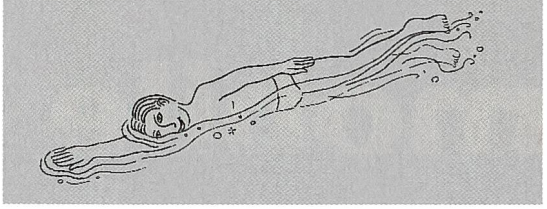
I piranha

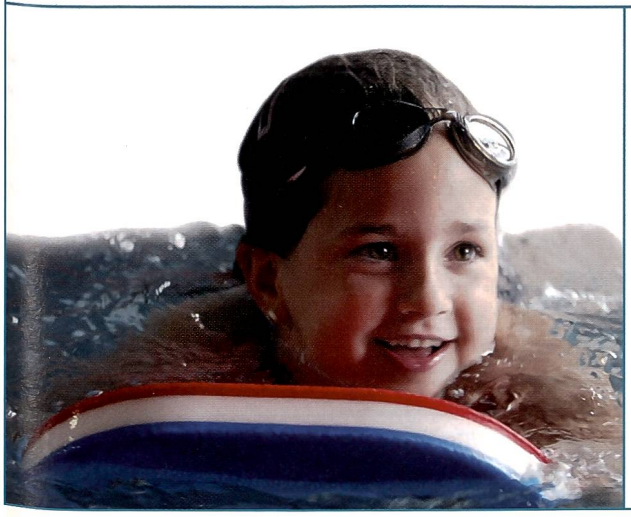
Cosa? Distensione del corpo.
Come? Raccontare la storia dei piranha. I bambini a bordo vasca, digrignano i denti e si danno una forte spinta sul bordo per attaccare a braccia distese il docente, cercando di pizzicarlo. Oppure alcuni allievi fanno la parte degli ignari bagnanti che si avventurano nelle acqua infestate dai famelici pesci.
Più difficile: un braccio disteso in avanti, l'altro lungo il fianco.



Il pescespada

Cosa? Acquisire la rotazione per la respirazione.
Come? Distendersi in acqua sul fianco distendendo davanti a sé la «spada» (un braccio), con l'altro braccio lungo il fianco. Spinta con le gambe. Attenzione alla posizione della testa, che deve trovarsi per almeno metà dentro l'acqua. Per inspirare eseguire una mezza rotazione sull'asse longitudinale.
Più facile: eseguire l'esercizio dopo la spinta dalla parete della vasca.
Più difficile:
- Il pescecane: flettere in alto il braccio tenuto lungo il fianco (come la pinna di uno squalo).
- Braccia distese in orizzontale in modo che uno punti verso l'alto e l'altro verso il fondo. L'esercizio risulta più difficile a causa della maggiore resistenza dell'acqua.





Tutto, ma proprio tutto per il nuoto

alder + eisenhut

La maggior parte degli esercizi presentati in questo inserto pratico sono tratti dal manuale didattico «SchwimmWelt». Chi intende approfondire le proprie conoscenze in questo ambito può consultare quest'opera senza dubbio interessante (disponibile unicamente in tedesco):
Bissig, M.; Gröbli, C.; Amos I.; Cserépy, S.:
SchwimmWelt, Schwimmen lernen – Schwimmtechnik optimieren. Bern, Schulverlag 2004. 303 pagine.
La versione in francese «Le Monde de la Natation» è in fase di preprazione e verrà pubblicata in autunno.
Per maggiori informazioni in merito:
www.schwimmwelt.ch

Osservatorio privilegiato

mobile

La rivista di educazione fisica e sport

Ordinazione

Numeri singoli

Numero	Dossier monotematico	Inserti pratici
1/05	Quotidianità in movimento	1. La forza del rafforzamento 2. Unihockey
2/05	Orientamento	3. Tennis 4. Lanci
3/05	Acqua	5. Dall'immersione al nuoto 6. Allenamento intermittente
4/05	Adolescenza	7. Tchoukball 8. Da definire
5/05	Stili di direzione	9. Sport sulla neve 10. Palle e palloni
6/05	Partecipazione	11. Anelli oscillanti 12. Motricità sensoriale

Ordinazione di numeri singoli, incluso inserto pratico a Fr. 10.–/€ 7.50 (+ Porto):

Numero: _____ Tema: _____ Copie: _____

Numero: _____ Tema: _____ Copie: _____

Numero: _____ Tema: _____ Copie: _____

Ordinazione inserto pratico a Fr. 5.– / € 3.50 (+Porto). Quantitativo minimo: 2 inserti; i numeri singoli vengono forniti con la rivista:

Numero: _____ Tema: _____ Copie: _____

Numero: _____ Tema: _____ Copie: _____

Numero: _____ Tema: _____ Copie: _____

Abbonamento

❒ Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a «mobile» e aderire al mobile*club* (Svizzera: Fr. 57.–/Estero: € 46.–)

❒ Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a «mobile» (Svizzera: Fr. 42.–/Estero: € 31.–)

❒ Desidero un abbonamento di prova (3 numeri per Fr. 20.–/€ 14.–)

❒ **italiano** ❒ **francese** ❒ **tedesco**

Nome e cognome: _____

Indirizzo: _____

NPA/Località: _____

Telefono: _____

E-mail: _____

Data e firma: _____

Inviare per posta o via fax a: Redazione «mobile», UFSPO, CH-2532 Macolin, fax 032 327 64 78, www.mobile-sport.ch