

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 10 (2008)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Sguazzare con piacere  
**Autor:** Di Potenza, Francesco  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001546>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 11.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Sguazzare con piacere

Soltanto i bambini che hanno imparato a muoversi in modo sicuro, variegato ed efficace in acqua praticheranno uno sport aquatico anche al di fuori dell'orario scolastico.

Francesco Di Potenza, foto: Daniel Käsermann

- Secondo Elisabeth Herzig, responsabile della formazione presso swimsports.ch, l'acqua è un elemento ideale per fare movimento, acquisire ed esercitare capacità motorie e coordinative, nonché allenare la resistenza, la forza e la mobilità. Infatti bisogna sapere che:
  - La spinta ascensionale permette di eseguire senza pericolo dei movimenti che sulla terra ferma sarebbero difficili da imparare: movimenti tridimensionali, orientamento, equilibrio, bilanciamenti, rotazioni. L'acqua offre anche ai bambini in sovrappeso un ambiente ideale in cui muoversi.
  - La permanenza in acqua e il moto prodotto da un elemento inconsueto consentono di percepire il proprio corpo diversamente e di risvegliare i sensi.
  - La resistenza dell'acqua frena ogni movimento e permette di rafforzare braccia, gambe e soprattutto la muscolatura del tronco, una parte del corpo che, oltre a garantire un sano sviluppo, aiuta a prevenire i danni causati da una postura scorretta.
  - Il nuoto rafforza la muscolatura senza sottoporla a carichi scorretti che potrebbero provocare gravi conseguenze fisiche.
  - La permanenza regolare in acqua fortifica ed irrobustisce il sistema immunitario.
  - La circolazione sanguigna ne risulta inoltre migliorata (pelle, muscoli, organi, cervello).
  - L'acqua esercita una pressione sul busto, tonificando la muscolatura respiratoria (ideale anche per chi soffre di asma).

## Un piacere per tutta la vita

Attività finalizzate svolte in acqua come il nuoto, i giochi, i tuffi, le immersioni, ecc. favoriscono il movimento, offrono svariate possibilità di apprendimento e contribuiscono ad ampliare il bagaglio di esperienze legate al movimento. «I bambini che hanno imparato a muoversi in acqua con gioia ed entusiasmo proveranno le stesse sensazioni anche in età adulta», spiega Elisabeth Herzig.

L'ambiente inconsueto (piscina e locali annessi) con delle regole specifiche che vanno rispettate e le numerose esperienze emotive che offre la lezione di nuoto rappresentano un importante potenziale di sviluppo. L'insegnamento del nuoto mette i bambini a con-

fronto con nuove capacità e, quindi, può produrre effetti positivi sulla struttura della classe e sul comportamento sociale del gruppo. «Il movimento e lo sport praticati sulla terra ferma e in acqua sono il mezzo migliore per garantirsi un'elevata qualità di vita sul lungo termine», afferma la nostra interlocutrice.

## Tonifica anche il carattere

Una domanda sorge spontanea: spetta alla scuola avvicinare i bambini al nuoto o è un compito che deve assumersi la famiglia? La realtà può essere riassunta così: stando a valutazioni condotte da swimsports.ch nel 2006, la metà di un terzo dei bambini che durante la scuola primaria non ha seguito lezioni di nuoto sta imparando a nuotare con i genitori o grazie a dei corsi a pagamento.

L'altra metà, ovvero ca. il 15% (la metà del 30%), non impara invece a nuotare, con tutti gli svantaggi che comporta: assenza di movimento inteso come garanzia di benessere, mancanza di fiducia nei propri mezzi e sicurezza lacunosa. «swimsports.ch ritiene che vada fatto tutto il possibile per offrire ai bambini di scuola elementare la possibilità di imparare a nuotare. La promozione privata (del nuoto) e i corsi svolti al di fuori delle mura scolastiche devono completare l'offerta della scuola e contribuire a colmare la carente di movimento che sta dilagando in Svizzera fra i bambini e che, a lungo andare, ridurrà la qualità di vita», sottolinea Elisabeth Herzig, aggiungendo che le lezioni di nuoto sono una delle strade da percorrere.

» Contatto: [e.herzig@swimsports.ch](mailto:e.herzig@swimsports.ch)