

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: Sicuri come pesci
Autor: Eggs, Monica / De Stefani, Gianni
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001547>

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>



Sicuri come pesci

Stare a proprio agio e sentirsi al sicuro in acqua sono fattori che garantiscono il divertimento. Seguire sistematicamente determinati principi può invece contribuire alla piena riuscita delle lezioni di nuoto.

Monica Eggs, Gianni de Stefani

In tutta sicurezza

Chi ha paura e si irrigidisce non è più in grado di concentrarsi e reagisce in modo sproporzionato. In tali circostanze risulta difficile apprendere delle nozioni, anche in acqua. Perciò è importante che prima della lezione di nuoto vera e propria i bambini si liberino di ogni timore nei confronti di questo elemento e inizino a sentirsi a proprio agio a bordo vasca, in acqua e anche sotto.

Senza indugi

I bambini che manifestano delle paure devono dapprima conoscere bene la piscina in cui seguiranno le lezioni, ciò significa che devono sapere dove è permesso stare una volta in acqua e dove invece non possono andare. Si consiglia inoltre di impostare sempre la lezione allo stesso modo.

Come? La lezione inizia ogni volta con il raggruppamento di tutti i partecipanti nello stesso posto (ad es. vicino alla scaletta). Dopodiché si forniscono le prime informazioni sul modo in cui si svolgerà la lezione. In seguito tutti entrano in acqua insieme per svolgere un gioco.

Perché? Introdurre dei rituali all'inizio, durante e alla fine della lezione è d'aiuto ai bambini e aumenta la fiducia nei propri mezzi e il benessere personale.

Evitare di sopravvalutarsi

D'altro canto, si sconsiglia di lasciar muovere troppo spensieratamente i bambini nell'acqua. I ragazzini che hanno appena imparato a nuotare su brevi distanze si eccitano e sopravvalutano facilmente le loro capacità. Spetta dunque all'insegnante evidenziare i loro limiti per proteggerli da eventuali incidenti.

Come? Ad una profondità che permette di lasciare la testa fuori dall'acqua, i bambini cercano di eseguire un determinato percorso. Chi riesce a farlo senza appoggiare i piedi sul fondo?

Perché? Quanta distanza percorro senza interrompere l'avanzata? Imparare a conoscere i propri limiti.

Rio Mare

Come? I bambini formano un cerchio e corrono in una determinata direzione (rimanendo in cerchio). Al segnale del docente, si fermano, si girano e cercano di correre nell'altro senso. La corrente prodotta durante il primo giro impedisce ai bambini di avanzare immediatamente.

Perché? Toccare con mano la forza dell'acqua.

Variante: i bambini che riescono a mettersi in posizione dorsale e ondeggiare sull'acqua si lasciano trasportare dalle onde.



- L'insegnante sorveglia sempre tutti i bambini (evitare di dar loro di spalle, anche solo per un attimo).
- Controllare sistematicamente se i bambini siano realmente in grado di nuotare e non fidarsi semplicemente delle loro risposte.
- In acqua profonda: bambini o insegnante (ad es. quando quest'ultimo vuole mostrare un esercizio).
- Da non dimenticare: di tanto in tanto lanciare uno sguardo in acqua o sul fondo. Nelle piscine di grandi dimensioni e con più vasche è necessario contare regolarmente i bambini (all'inizio della lezione stilare una lista delle assenze).

L'acqua va vissuta

L'obiettivo del processo di avvicinamento all'acqua è di riuscire a rimanere in questo elemento senza paura alcuna. I bambini devono dapprima abituarsi, ma dal momento che debbono riuscire da soli a raggiungere questo obiettivo, in questa fase di apprendimento è necessario dar prova di molta pazienza, accompagnandoli al traguardo a piccoli passi, seguendo il loro ritmo ed evitando di mostrarsi troppo esigenti. Una volta portato a termine il processo di adattamento, si possono integrare le fasi da svolgere sott'acqua.

Immersione

Come?

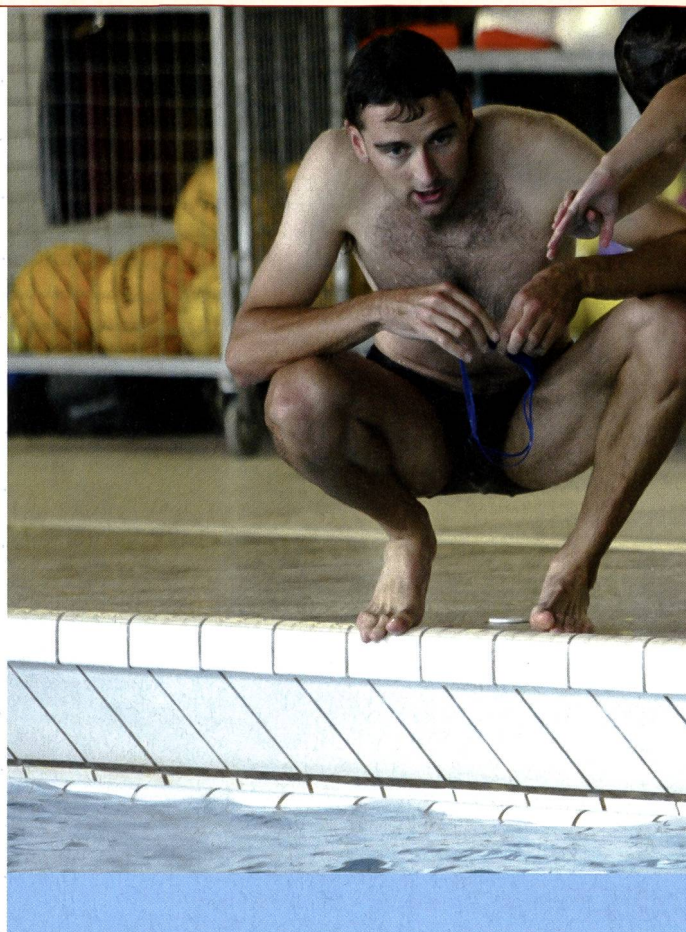
- Il bambino immerge le orecchie, la punta del naso, i capelli, il viso.
- Il bambino tiene il volto in acqua e soffia dalla bocca e dal naso.
- Il bambino immerge la testa nell'acqua e canta una melodia a bocca chiusa.
- Acqua all'altezza della pancia: il bambino cerca di sedersi sul fondo.
- Esercizi per avanzati: tutto quanto ha a che vedere con l'immersione.

Perché? I bambini che riescono ad immergersi imparano a nuotare in modo più rilassato ed efficace rispetto a coloro che fanno fatica a tenere la testa sott'acqua.

Sentire la spinta ascensionale

Nella fase di adattamento bisognerebbe utilizzare il meno possibile materiale che genera spinte ascensionali (galleggianti, tavolette, ecc.). I bambini devono sentire che è l'acqua che li trasporta. Una sensazione che risulta attenuata utilizzando il materiale menzionato sopra.

Come? I bambini cercano di mettersi in posizione ventrale sul fondo della vasca come delle stelle marine (profondità dell'acqua: fino alla testa). I bambini non riusciranno a portare a termine l'esercizio perché saranno spinti automaticamente in superficie.



Tuffi a gogo!

Per molti bambini non c'è nulla di più divertente che tuffarsi in acqua. È proprio per raggiungere questo obiettivo che spesso desiderano imparare a nuotare. I tuffi perciò vanno inseriti nella lezione di nuoto sin dall'inizio e proposti per tutta la durata del ciclo primario.

La profondità dell'acqua va adattata alle conoscenze e alla taglia dei bambini. Sino a quando non saranno in grado di nuotare, l'acqua non dovrebbe superare l'altezza del busto (o, meglio ancora, del collo). Bisogna insegnare loro che dopo ogni tuffo devono piegare le ginocchia come si fa anche durante una normale lezione di educazione fisica.

«Saltare come...»

Come? Mostrarsi a vicenda dei tuffi ed imitarli ogni volta. Dar libero sfogo alla fantasia.

Perché? Mostrando gli esercizi ed imitandosi, i bambini si dimenticano di loro stessi e per riuscire ad eseguire alla perfezione i tuffi proposti dai compagni diventano molto più coraggiosi.

Domino

Come? I bambini si sparpagliano a distanze regolari sul bordo della piscina e uno dopo l'altro si tuffano in acqua (aspettare che il compagno che precede sia in acqua). L'obiettivo è di portare a termine nel minor tempo possibile tre giri di domino. A dipendenza del livello dei partecipanti, stabilire qualche regola: tuffo in piedi, tuffo battendo tre volte le mani, tuffo a testa, tuffo a bomba,...



Perché? Semplicemente perché è divertente. Il ritmo sostenuto dell'esercizio non permette ai bambini di riflettere troppo a lungo. Il gioco del domino non prevede tempi di attesa. I bambini escono rapidamente dall'acqua e si spingono a vicenda.



È importante che i bambini sappiano che non possono aggrapparsi al bordo mentre si tuffano (anche nell'acqua alta)! Il rischio di farsi male girandosi durante il tuffo e/o aggrappandosi al bordo per evitare di andare sotto è molto elevato (lesioni al gomito, al mento e ai denti!). Mentre ci si tuffa e ci si immerge completamente bisogna tenere lo sguardo sempre rivolto in avanti. I bambini che hanno paura a tuffarsi da soli possono essere tenuti per mano o, in un secondo tempo, si può offrire loro un cerchio a cui aggrapparsi.

Sempre in movimento

Tempi di attesa

Come in ogni lezione dinamica, è indispensabile ridurre la durata dei tempi di attesa. Da un lato per consentire ai bambini di muoversi il più possibile e, dall'altro, per evitare che prendano freddo (i brividi giungono in fretta quando bisogna aspettare a lungo sul bordo della piscina!).

Naturalmente, la sicurezza ha la precedenza sull'intensità. Ciò non toglie comunque che la lezione debba essere caratterizzata da un certo ritmo grazie a forme di organizzazione adatte e – cosa che spesso si dimentica – anche grazie alla scelta del luogo ideale da parte del docente.

Come?

- In acqua bassa, lasciare che tutti i bambini si esercitino contemporaneamente.
- Formare due gruppi durante gli esercizi svolti sulla larghezza della vasca.
- Formare da tre a quattro gruppi durante gli esercizi svolti sulla lunghezza della vasca.
- Profondità dell'acqua: i bambini che sanno nuotare svolgono gli esercizi nella corsia centrale, mentre quelli insicuri rimangono accanto al bordo.
- Prima di iniziare ogni esercizio spiegare ai bambini cosa devono fare quando lo hanno terminato: sedersi sul bordo, uscire dall'acqua o aspettare accanto ai blocchi di partenza.

Consiglio: per una questione di sicurezza, l'insegnante può aiutare dal bordo i bambini che accusano stanchezza oppure che si sono allontanati inavvertitamente offrendo loro la possibilità di aggrapparsi ad un cerchio (diametro di ca. 60 cm).

Le ripetizioni sono la chiave del successo

Soltanto ripetendo spesso gli esercizi, l'apprendimento darà i suoi frutti. Non si tratta di concentrarsi unicamente sull'obiettivo prestabilito, bensì di regalare ai bambini innumerevoli esperienze legate al movimento grazie alla lezione di nuoto. Allo scopo si consiglia di proporre esercizi variati, nonché forme semplici e più complesse.

Da sapere

I trucchetti del bagnante

- Dal più facile al più difficile, dal più noto al meno noto.
- Variare (semplificare ed aumentare la difficoltà degli esercizi di base).
- Esercitarsi, esercitarsi, esercitarsi (meglio una volta in più che una volta in meno).
- Offrire la possibilità di testare esperienze contrarie (terminare sempre con la forma corretta).
- Lavorare con metafore e immagini.
- Coinvolgere i diversi sensi.
- Insegnare il ritmo introducendo delle regole o variando il ritmo.
- Eseguire degli esercizi in coppia che implicano la responsabilità reciproca.
- Esercitare sempre entrambi i lati.

■ Osservare i principi di sicurezza:

- scegliere delle forme di organizzazione che garantiscono la sicurezza (nessuna collisione, situazione sempre sotto controllo) e adattare l'intensità;
- stabilire ed applicare chiare regole comportamentali (non correre sul bordo della piscina, non spingere nessuno o tirare nessuno in acqua, annunciarsi prima di andare al bagno, non mangiare in piscina, evitare le gomme da masticare, ecc.).
- Le profondità dell'acqua indicate sono vincolate da motivi di sicurezza (soprattutto per quanto riguarda la profondità minima in caso di tuffi).
- Nella misura del possibile, impartire la lezione in piccoli gruppi (6-8 persone).

Fonte: swimspots.ch