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

Rubrik: Obiettivo "Luccio"

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: 10.02.2026

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

Obiettivo «Luccio»

Le nove fasi del nuoto scolastico poggiano sui test di base di nuoto di swimsports.ch. Servono a definire gli obiettivi di apprendimento dell'anno scolastico e contribuiscono alla riuscita della lezione.

Gruppo di lavoro aqua-school.ch di swimsports.ch

▶ Per avvicinare i bambini al nuoto è indispensabile adattare la lezione ai loro bisogni e alla loro età. Il raggiungimento degli obiettivi dipende dai seguenti fattori: numero di lezioni di nuoto all'anno, formazione del docente, possibilità di lavorare in piccoli gruppi (team teaching), durata del lavoro in acqua, infrastruttura, composizione della classe. Gli insegnanti impostano le loro lezioni sulle nove fasi, elaborate da esperti di swimsports.ch.
La seguente tabella riporta valori indicativi:

	Scuola dell'infanzia	1ª elementare	2ª elementare	3ª elementare	4ª elementare	5ª elementare	1ª media
Blocco di 10 lezioni o 2 x 6 lezioni	Avvicinamento all'acqua	Fase 1	Fase 3	Fase 4	Fase 6 + CSA	Fase 7	Secondo la situazione
15–18 lezioni quindicinali	Avvicinamento all'acqua	Fase 2	Fase 4	Fase 6 + CSA	Fase 7	Fase 8	Secondo la situazione
30–36 lezioni settimanali	Fase 1	Fase 3	Fase 5 CSA incl.	Fase 7	Fase 9	Secondo la situazione	Secondo la situazione

Fase 1

Corrisponde al livello del test di base «Gambero»

a. **Piccolo sommozzatore:** in piedi, immergersi completamente trattenendo il respiro per almeno 5 sec., respirare dopo essere riemersi. › Acqua fino al petto
b. **Idromassaggio:** in piedi, immergersi completamente per almeno 3 sec. ed espirare dalla bocca e/o dal naso in modo visibile sott'acqua. › Acqua fino al petto
c. **Muoversi in acqua:** spostarsi o correre in acqua spingendo il proprio corpo in avanti con l'ausilio delle braccia. › Acqua fino al petto
d. **Aereo:** galleggiare in posizione ventrale per almeno 3 sec. mantenendo la testa in posizione corretta, braccia tese lateralmente o in avanti. › Acqua fino al petto
e. **Ninfea:** galleggiare sul dorso per almeno 3 sec. mantenendo la testa in posizione corretta, braccia tese lateralmente o dietro la testa. › Acqua fino al petto
f. **Salto:** saltare liberamente dal bordo della piscina (piedi in avanti), immergersi immediatamente e completamente. › Acqua fino al petto

Fase 2

Corrisponde al livello del test di base «Ippocampo»

a. **Pompa ad aria 4 x:** in piedi, inspirare, immergersi completamente ed espirare sott'acqua dalla bocca e/o dal naso in modo visibile. Eseguire l'esercizio quattro volte senza interruzione, mantenendo un ritmo di respirazione regolare. › Acqua fino al petto
b. **Occhio di pesce:** immergersi, aprire gli occhi e riconoscere un oggetto, un numero o un colore sott'acqua. › Acqua fino al petto
c. **Freccia ventrale:** scivolare per almeno 5 sec. in posizione ventrale, braccia tese in avanti, testa in posizione corretta, spingendosi dal bordo della piscina o dal fondo. › Acqua fino al petto
d. **Freccia dorsale:** scivolare per almeno 5 sec. in posizione dorsale, braccia tese dietro la testa, spingendosi dal bordo della piscina o dal fondo. › Acqua fino al petto
e. **Colpo di gambe alternato in posizione dorsale:** eseguire delle battute di gambe alternate in posizione dorsale tesa per 8 m, mantenendo la testa in posizione corretta e spingendosi dal bordo o dal fondo della vasca. Le mani possono fare dei movimenti di propulsione lungo il corpo oppure rimangono tese dietro la testa. › Acqua fino al petto
f. **Colpo di gambe alternato in posizione ventrale:** eseguire delle battute di gambe alternate in posizione ventrale tesa per 5 m senza respirare, mantenendo la testa in posizione corretta e spingendosi dal bordo o dal fondo della vasca. Le mani possono fare dei movimenti di propulsione oppure rimangono tese davanti. › Acqua fino al petto

Fase 3

Corrisponde al livello del test di base «Rana»

a. **Pompa ad aria:** in piedi, inspirare, immergersi completamente ed espirare sott'acqua dalla bocca e/o dal naso in modo visibile. Effettuare l'esercizio per 30 sec. mantenendo il ritmo della respirazione regolare. › Acqua fino al petto
b. **Barile:** circondare con le braccia le gambe piegate (le ginocchia toccano il petto) e galleggiare sull'acqua per 7 sec.
› Acqua fino al petto
c. **Battute di gambe con respirazione:** in posizione ventrale, eseguire delle battute di gambe alternate in superficie per 8 m, mantenendo la testa in posizione corretta ed espirando in modo visibile. Rimettersi in posizione eretta se si ha bisogno di respirare (max. 1 x). › Acqua fino al petto
d. **Nuotare per 12 m:** nuotare in posizione ventrale o dorsale per 12 m in acqua alta, nessun ausilio. › Profondità: 140 cm
e. **Immergersi e attraversare un tunnel:** immergersi, spingersi lontano dalla parete, scivolare e passare attraverso un cerchio completamente immerso. Eseguire un percorso di 3 m circa sott'acqua spingendosi con le braccia o le gambe.
› Acqua fino al petto
f. **Candela in avanti:** fare la candela in avanti nell'acqua alta e immergersi completamente. › Profondità: 140 cm

Fase 5

Corrisponde al livello del test di base «Piovra»

a. **Tre battute di gambe a rana:** movimento di slancio e di spinta delle gambe con fase di scivolamento visibile, braccia a freccia.
› Acqua fino al petto
b. **Bracciate a rana 8 m:** trazione simmetrica delle braccia, viso in acqua ed espirazione in acqua. Chi necessita di aria è autorizzato a poggiare i piedi sul fondo (una volta al massimo).
› Acqua fino al petto
c. **Pescecane 12 m:** corpo teso in posizione ventrale, un braccio lungo il corpo, l'altro sollevato, battere le gambe. Per inspirare, sollevare il braccio lungo il corpo come se fosse la pinna di un pescecane ed inspirare sul lato, poi riabbassare il braccio.
› Acqua fino al petto
d. **Capriola:** capriola in avanti dal bordo vasca, il corpo completamente immerso, poi ritorno a nuoto verso il bordo vasca.
› Acqua profonda
e. **Galleggiamento sul posto:** mantenersi a galla per un minuto muovendo liberamente le braccia e le gambe, ad es. gambe del pallanuotista o battute alternate delle gambe (crowl), pagaiare con le braccia. › Acqua profonda
f. **Nuoto 50 m:** stile a scelta, è consentito cambiare stile, nessun ausilio. › Acqua profonda

Fase 4

Corrisponde al livello del test di base «Pinguino»

a. **Superman per 12 m:** posizione tesa, un braccio lungo il corpo, l'altro teso in avanti, eseguire delle battute di gambe alternate in posizione ventrale espirando sott'acqua in modo visibile e poi tornare in posizione laterale per respirare. › Acqua fino al petto
b. **Battute di gambe in posizione ventrale:** eseguire delle battute di gambe alternate in posizione ventrale tesa per 16 m, spingendosi con le braccia. Espirare nell'acqua ed espirare liberamente.
› Acqua profonda
c. **Nuotare sul dorso:** effettuare 16 m in posizione dorsale con battute di gambe alternate spingendosi liberamente con le braccia, ritorno delle braccia fuori dall'acqua. › Acqua profonda
d. **Avvitamento:** eseguire delle battute di gambe alternate per 10 m con una rotazione dalla posizione ventrale alla posizione dorsale e una rotazione dalla posizione dorsale a quella ventrale. Posizione delle braccia a scelta. › Acqua profonda
e. **Slalom:** immergersi, spingersi lontano dalla parete e muoversi liberamente sott'acqua per 5 m passando attraverso due cerchi immersi e disposti in modo non allineato. › Acqua fino al petto
f. **Tuffo:** tuffarsi in avanti da seduti, in ginocchio, accovacciati o in piedi lasciandosi scivolare e poi passare attraverso due cerchi disposti sul fondo. › Acqua profonda

Chi desidera imparare a nuotare con Vasco deve informarsi presso swimsports.ch sul libretto di nuoto adattabile alle specificità di ogni comune. Trovate altri documenti utili al sito www.swimsports.ch

Fase 6

Corrisponde al livello del test di base «Coccodrillo»

a. **Crowl per 16 m:** nuotare a crowl per 16 m con battute di gambe alternate corrette, ritorno delle braccia in aria, respirare di lato. › Acqua profonda
b. **Dorso per 25 m:** nuotare per 25 m in posizione dorsale con una posizione corretta della testa, ritorno delle braccia in aria, battute di gambe alternate regolari a partire dalle anche, con i piedi rilassati leggermente piegati verso l'interno. › Acqua profonda
c. **Tuffo di partenza:** in piedi o accovacciati a bordo vasca, con una fase di scivolamento sino in superficie e una posizione del corpo tesa. › Acqua profonda
d. **Rotolamento del tronco per 16 m:** spingendosi via dalla parete con delle battute di gambe alternate, effettuare 16 m rotolando due volte dalla posizione dorsale alla posizione ventrale e viceversa. Le braccia restano tese dietro la testa durante tutta la durata dell'esercizio. › Acqua fino al petto
e. **Rana per 12 m:** spingersi via dalla parte della vasca con le gambe, trazione simmetrica delle braccia con gomiti piegati durante la trazione sino all'altezza delle spalle, espirazione nell'acqua. Chi necessita di aria è autorizzato a poggiare i piedi sul fondo (max. 2 x). Coordinazione corretta fra le gambe e le braccia: durante la trazione delle braccia, le gambe restano tese per favorire lo scivolamento. Le braccia sono riportate in avanti nel momento in cui si piegano le gambe. All'inizio del movimento di frusta delle gambe, le braccia sono tese sino a quando comincia la trazione delle braccia. › Acqua fino al petto
f. **Curva sott'acqua:** in piedi, immergersi e nuotare verso la parete della vasca situata ad una distanza di 5 m, curvare sott'acqua e riportare un oggetto che si trova a 2 m dalla parete. Tecnica di propulsione libera. › Acqua fino al petto

Fase 7

Corrisponde al livello del test di base «Orso polare»

a. **Crowl con un braccio per 25 m:** il braccio passivo è teso in avanti, espirazione in acqua, cambiare braccio dopo 12 m, ispirazione di lato dopo aver compiuto due movimenti di braccia. › Acqua profonda
b. **Dorso con un braccio per 25 m:** il braccio passivo è teso lungo il corpo, cambiamento di braccio dopo 12 m. Fase di trazione e di spinta delle braccia e delle mani visibile. › Acqua profonda
c. **Tergicristallo per 8 m:** le braccia formano un appoggio con dei movimenti delle braccia e delle mani verso l'interno e verso l'esterno, orientamento dei gomiti in avanti. Il viso è immerso con una posizione corretta della testa (nessun movimento a rana, né propulsione con le gambe). Chi necessita di aria può poggiare i piedi sul fondo (max. 1 x). › Acqua profonda
d. **Rana per 16 m:** nuoto completo. Movimento di propulsione/spinta delle gambe efficace, trazione simmetrica delle braccia con i gomiti piegati durante la trazione, viso immerso, espirazione in acqua. Coordinazione corretta fra braccia e respirazione. › Acqua profonda
e. **Nuoto per 100 m:** senza interruzioni, stile libero, è consentito cambiare stile. › Acqua profonda
f. **Nuoto sott'acqua per 8 m:** tuffarsi, nuotare per 8 m sott'acqua, stile libero. Il percorso termina quando una parte del corpo emerge in superficie. › Acqua profonda

Fase 8

Corrisponde al livello del test svizzero di nuoto «Combi-test 1»1

a. **Crowl per 25 m:** nuoto completo, respirazione di lato con ritmo regolare (respirazione ogni 2 o 3 tempi). › Acqua profonda
b. **Dorso per 50 m:** nuoto completo. › Acqua profonda
c. **Rana per 25 m:** nuoto completo. Movimento di propulsione/spinta delle gambe efficace, trazione simmetrica delle braccia con gomiti piegati durante la trazione, con una coordinazione corretta fra gambe, respirazione e braccia. › Acqua profonda
d. **Nuoto per 200 m:** stile a scelta, senza interruzioni né limite di tempo. › Acqua profonda
e. **Pagaiare sul dorso:** pagaiare per 10 m con la testa, lentamente e senza schizzi. La propulsione è data dalle mani collocate all'altezza delle anche. › Acqua fino al petto o profonda
f. **Recupero di anelli:** tuffarsi in ginocchio e recuperare in una sola volta quattro oggetti sparpagliati sul fondo della vasca su una superficie di 10 m². › Acqua profonda, min. 150 cm

Fase 9

Corrisponde al livello del test svizzero di nuoto «Luccio»

a. **Crowl per 50 m:** nuoto completo, respirazione di lato con ritmo regolare (ogni due o tre tempi). › Acqua profonda
b. **Dorso per 50 m:** nuoto completo, con una coordinazione corretta di gambe, braccia e respirazione. › Acqua profonda
c. **Nuoto per 300 m:** stile a scelta, senza interruzioni né limite di tempo. › Acqua profonda
d. **Curva semplice in superficie:** nuotare in direzione della parete della vasca situata a 5 m, toccarla con una mano a crowl o due mani a rana, girarsi, un braccio passa sopra l'acqua, fare la freccia spingendosi con i due piedi. Dopo la transizione della fase di scivolamento, effettuare 2-3 trazioni. › Acqua profonda
e. **Bacinella:** pagaiare sul posto sul dorso, sollevare le gambe (anche parallele sulla superficie dell'acqua), sino a quando le cosce si trovano in posizione verticale. Rotazione di 360° poi estensione delle gambe sino alla posizione dorsale. › Acqua fino alle spalle
f. **Nuoto di salvataggio per 16 m:** tirare o spingere un compagno con un nuoto di trasporto o di salvataggio. › Acqua fino alle spalle