

**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:** Bébé a mollo  
**Autor:** Steffen, Helene  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001550>

### **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**

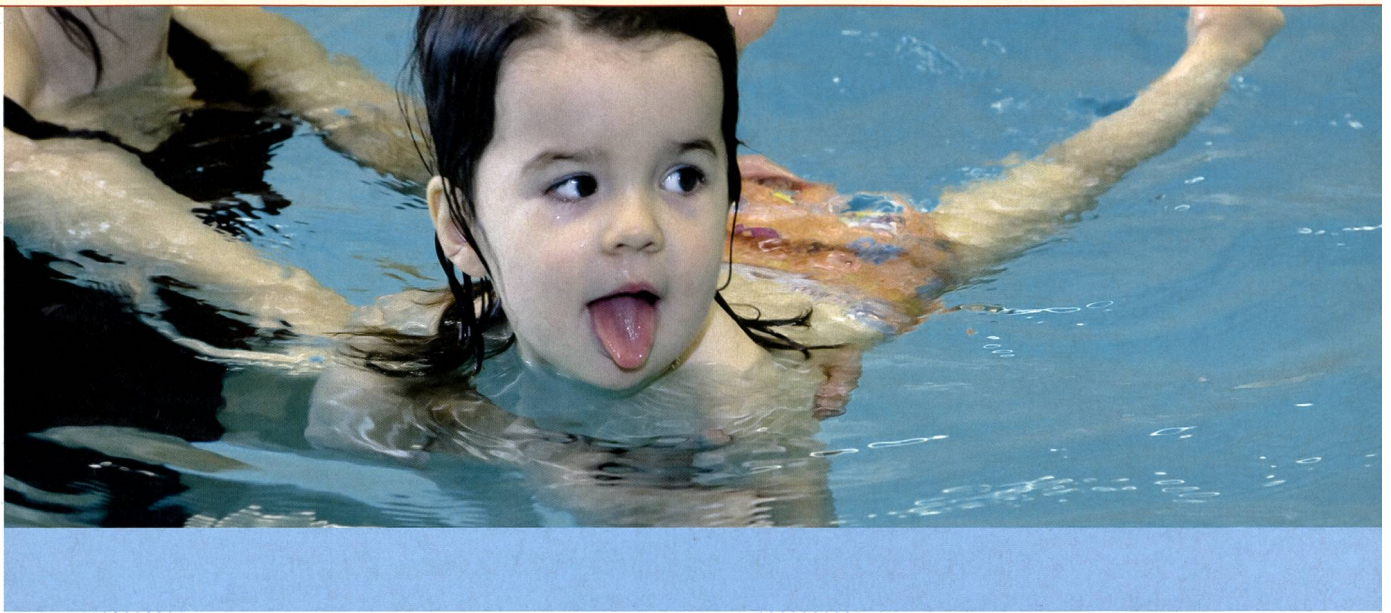
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 04.04.2026

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



# Bebé a mollo

Nessuno rimane impassibile di fronte ad un bebé che salta, sgambetta e strilla di gioia in una piscina. Resoconto di un corso di avvicinamento all'acqua destinato ai più piccoli.

Helene Steffen, foto: Francesco Di Potenza

► Chiara ha appena due anni ma in acqua si muove già come un pesciolino. Rotola con entusiasmo su un materassino ondeggiante, cammina veloce a quattro zampe attraverso un tunnel di materassini, spruzza acqua da tutte le parti, sguazza allegramente, si tuffa senza remore dal bordo della piscina e si immerge senza paura. E poi via, si issa nuovamente sul bordo aiutata dal papà che la tiene saldamente per un braccio. Chiara non ne ha mai abbastanza: le piace troppo immergersi in un elemento privo di forza di gravità, sgambettare vivacemente, ritornare in superficie, ridere e spruzzare acqua attorno a lei prima di tornare fra le braccia del papà, che la solleva ancora una volta sul bordo.

## Esperienze straordinarie

Chiara e i suoi genitori seguono i corsi destinati ai bebé da quando la bimba aveva quattro mesi. All'inizio, la piccola non era così attiva. A quell'età, infatti, apprezzava soprattutto la vicinanza fisica con papà e mamma in un ambiente caldo e le sensazioni piacevoli che quei momenti le regalavano, come quella di sentirsi sostenuta e accarezzata dall'acqua, nonché la libertà di movimento illimitata. Grazie a tutte queste esperienze gradevoli, i genitori di Chiara hanno gettato delle solide basi che, in futuro, le consentiranno di imparare a nuotare con maggior facilità. Perché le esperienze positive aiutano ad apprendere in modo proficuo.

## I bambini non evolvono in modo standard

L'obiettivo dei corsi destinati ai bebé è lungi dall'essere l'insegnamento del nuoto. Per questa ragione è assolutamente fuori luogo utilizzare il concetto di baby nuoto, espressione che purtroppo si è annidata in modo inestirpabile nella nostra società. D'altro canto, si può comodamente affermare che Chiara stia già sperimentando degli elementi tecnici propri alla disciplina del nuoto, come scivolare, fluttuare, spingersi in avanti e respirare. Naturalmente, gli stimoli a compiere dei movimenti e le offerte ludiche proposte sono in armonia con lo sviluppo progressivo mentale e motorio della piccola, perché i bambini non evolvono in modo standard. È quindi importante che chi impartisce questo

tipo di corsi vada incontro al bambino, ne comprenda i bisogni individuali, incoraggi i genitori timorosi e freni quelli troppo ambiziosi.

## Fiducia e coraggio

Chiara acquisisce fiducia nelle proprietà fisiche dell'acqua in modo ludico, provando sulla propria pelle la spinta ascensionale e la resistenza. In acqua, la bambina può vivere in modo corretto il proprio impulso naturale a muoversi. Un esercizio appena eseguito, come ad esempio correre su una zattera galleggiante e poi tuffarsi, infonde coraggio e risveglia la curiosità nei confronti dell'inesplorato. In questo modo, Chiara rafforza la fiducia nei propri mezzi e nelle sue capacità motorie, ciò che rappresenta un vantaggio non solo in previsione di eventuali corsi di nuoto futuri, bensì anche per la relazione genitori-bambino, che risulta intensificata. Questo tipo di corsi influisce positivamente anche sullo sviluppo fisico del bebé. A beneficiarne sono in particolare i muscoli, che si rafforzano, e la circolazione cardiovascolare, che si attiva. Morale della favola: questa attività svolta in modo ludico e divertente s'integra perfettamente nella vita di un bebé, sia perché i genitori vogliono approfittare di un momento d'intimità intensa con il proprio pargolo, oppure perché desiderano offrirgli delle basi che più tardi gli consentiranno di imparare a nuotare in modo efficace.

## Esperienze irrinunciabili

Grazie a tutte queste esperienze positive, Chiara è ormai pronta ad affrontare le tappe successive. A dire il vero, alla bimba non interessano tutte queste spiegazioni. Per lei, l'acqua è soltanto sinonimo di divertimento! E con tre o quattro sgambettate fra le braccia del papà, scivola verso un pallone galleggiante, lo afferra, si arrampica sul bordo senza mollarlo, lo getta in acqua e... oplà, lo segue con un bel tuffo, il settimo da quando è iniziata la lezione. //

► Helene Steffen è responsabile della formazione aqua-baby.ch di swimsports.ch.

Contatto: helen.steffen@gmx.ch, www.aqua-baby.ch