



LA SCUOLA NUOTO PER BAMBINI



E' IL PROCESSO DI ADATTAMENTO E CONOSCENZA DELL'ACQUA E DEGLI EFFETTI CHE ESSA HA SUL CORPO CHE ACCOMPAGNA IL BAMBINO VERSO LA SCOPERTA DI QUESTO NUOVO ELEMENTO, PRENDENDO CONFIDENZA CON ESSO, ACCETTANDOLO IN TUTTE LE SUE DIMENSIONI, ELIMINANDO TENSIONI, PAURA ED OPPRESSIONI.

SCOPO PRIMARIO DELL'AMBIENTAMENTO:

CREARE NEL BAMBINO UN VISSUTO POSITIVO, GENERANDO IN LUI IL DESIDERIO E L'ASPETTATIVA DEL RITORNO IN PISCINA.

Dovranno essere sviluppati:

gli schemi motori di base

gli schemi posturali

CAMMINARE

CORRERE

SALTARE

ROTOLARE

STRISCIARE

LANCIARE

AFFERRARE

FLETTERE

PIEGARE

ALLUNGARE

ADDURRE

ABDURRE

RUOTARE

SLANCIARE

UNITA' DI BASE DEL MOVIMENTO

SCHEMI MOTORI ACQUATICI:

IMMERSIONE DEL CORPO IN ACQUA
IMMERSIONE DEL VISO IN ACQUA
APERTURA DEGLI OCCHI SOTT'ACQUA
APERTURA DELLA BOCCA SOTT'ACQUA
RESPIRAZIONE ARIA-ACQUA
GALLEGGIAMENTI
SCIVOLAMENTI E POSTURE

attraverso:

VARIANTI DI TIPO SPAZIALE

avanti/indietro-vicino/lontano-destra/sinistra
dentro/fuori-sopra/sotto-aperto/chiuso

VARIANTI DI TIPO TEMPORALE

prima/dopo-veloce/lento

VARIANTI DI TIPO QUANTITATIVO

tanto/poco-tutto/in parte

VARIANTI DI TIPO QUALITATIVO

pesante/leggero-duro/morbido-ruvido/liscio

METODI DI INSEGNAMENTO

I metodi rappresentano dei procedimenti strutturati, attivati in maniera consapevole per raggiungere gli obiettivi pianificati.

METODO ANALITICO

si insegna, fin dall'inizio, l'esecuzione di una nuotata in tutte le sue caratteristiche, suddividendo ogni singolo gesto

METODO GLOBALE

prevede un primo movimento grossolano dello stile che si vuole insegnare, per poi affinarlo quando sarà stato acquisito

QUALE SCEGLIERE?

Utilizzare entrambi i metodi in maniera consapevole è senz'altro la strada giusta di seguire costruendo il movimento per gradi.....

METODI DIDATTICI NELLA SCUOLA NUOTO

I metodi rappresentano dei procedimenti strutturati, attivati in maniera consapevole per raggiungere gli obiettivi pianificati.

METODO DIDATTICO

finalizzato all'apprendimento di base o evoluto

METODO DI ALLENAMENTO

per il potenziamento delle capacità fisiche e ottimizzazione delle prestazioni

METODO DIDATTICO

dipende dall'approccio personale dell'istruttore, dalla sua esperienza e dalla sua capacità di elaborare e proporre una corretta progressione didattica

INDUTTIVO

DEDUTTIVO

METODI INDUTTIVI

hanno come sostanziale obiettivo il miglioramento delle operazioni mentali e sensomotorie perché il bambino è coinvolto in maniera attiva nel suo apprendimento potendo rielaborare in maniera personale compiti e difficoltà.
Il risultato è lo sviluppo, da parte dell'allievo, della sua competenza motoria.

METODO DELLA LIBERA ESPLORAZIONE

METODO DELLA SCOPERTA GUIDATA

METODO DELLA RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

METODI DEDUTTIVI

si forniscono le istruzioni necessarie per realizzare il compito.
L'elaborazione delle informazioni è quindi guidata dall'alto: l'istruttore deve fornire indicazioni precise su come si esegue il compito e si fornisce la soluzione ai problemi che si possono incontrare

METODO PRESCRITTIVO

4 fasi

dimostrativa
esplicativa
esecutiva
correzione e ripetizione

METODO MISTO

3 fasi

sintesi
analisi
sintesi

METODO DELL'ASSEGNAZIONE DEI COMPITI

TRASMETTERE LE INFORMAZIONI

METODO VISIVO

mostrare l'esercizio con una breve spiegazione

METODO VERBALE

dare una spiegazione precisa, semplice e completa

METODO MANUALE

guidare l'allievo nell'esecuzione degli esercizi

IL GIOCO

non è un metodo ma uno strumento

PROMUOVE LA CONFIDENZA CON L'ACQUA

PERMETTE AI BAMBINI DI IMPARARE
DIVERTENDOSI

PERMETTE AI BAMBINI DI SPERIMENTARE E
CONOSCERE IL MONDO CHE LI CIRCONDA

I BAMBINI DIMOSTRANO LA MASSIMA
ESPRESSIONE DEL PROPRIO CORPO E DELLA
PROPRIA PERSONA

L'istruttore deve avere delle doti particolari

Deve essere un buon osservatore dei comportamenti spontanei dei piccoli allievi

Deve essere in grado di creare un ambiente protetto e stimolante

Deve offrire un ruolo di guida e sostegno

Deve avere un atteggiamento di forte umanità affettiva

Deve avere la capacità di avvicinarsi e porsi al livello dei bambini

Deve provare VERI sentimenti di affetto verso i propri allievi

SAPERE.....

Sapere

conoscenza dei contenuti "tecnici"
e delle regole della comunicazione

Saper fare

capacità di eseguire e dimostrare gli
esercizi oggetto dell'insegnamento

Saper essere

rappresentare per i propri allievi un modello coerente,
credibile ed affidabile

Saper far fare

capacità di "portare" l'allievo ad un buon apprendimento

RISPETTARE...

Gradualità

proposte adeguate con aumento progressivo
della complessità

Multilateralità

varietà delle proposte

Adeguatezza

nel rispetto dell'età e delle capacità

Tempestività

esserci al momento giusto

LE PROGRESSIONI DIDATTICHE

LIVELLO 1

Ambientamento generale - RANOCCHI

LIVELLO 2

Prime forme propulsive - CAVALLUCCI

LIVELLO 3

Acquisizione delle nuotate a stile libero e a dorso - POLIPI

LIVELLO 4

Perfezionamento delle nuotate a stile libero e a dorso e acquisizione della rana - BARRACUDA

LIVELLO 5

Padronanza delle nuotate ed acquisizione del delfino - DELFINI

LIVELLO 1

Ambientamento generale

Obiettivi specifici

Acquisizione degli schemi motori acquatici

Immersione del corpo e del viso

Apertura di bocca e occhi sott'acqua

Respirazione aria/acqua

Spostamenti autonomi in acqua

Immersioni complete

Rilassamento corporeo

Galleggiamenti prono e supino

Scivolamenti prono e supino

Salti in acqua

Obiettivi generali

Accettazione psichica

Conquista dell'equilibrio

Conquista dell'autonomia

Capacità di ascolto e rispetto delle regole

PRIMA DI ENTRARE IN ACQUA

creare una routine



clima rilassato e
giocoso



SICUREZZA



si stabiliscono regole e comportamenti

OSSERVARE GLI ATTEGGIAMENTI
SPONTANEI DEI BAMBINI PER
COSTRUIRE IL PERCORSO PIU'
ADATTO

ACCOGLIENZA

CONOSCENZA RECIPROCA

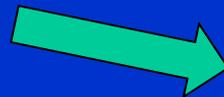
RISCALDARSI

creare una successione di giochi
che hanno un duplice scopo

creare una routine



clima rilassato e
giocosso



sviluppo e rinforzo degli
schemi acquatici di base

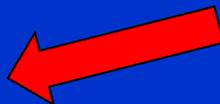


spostamenti
autonomi, equilibrio,
adattamento all'acqua
che scorre sul viso,
immersioni del viso,
scivolamenti ed
immersioni del corpo
e scivolamenti
spontanei



OSSERVARE GLI ATTEGGIAMENTI
SPONTANEI DEI BAMBINI PER
COSTRUIRE IL PERCORSO PIU'
ADATTO

SOSTENERE
INCORAGGIARE
LODARE
.....DIVERTIRSI



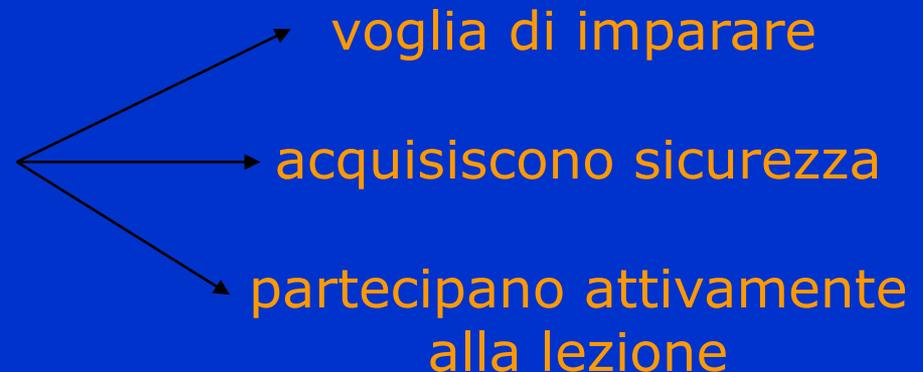
LE PRIME IMMERSIONI DEL VISO

rappresenta il primo vero ostacolo dopo l'ingresso in acqua

giochi di difficoltà crescente

rispettare i tempi di ogni bambino
e la loro voglia di fare
.....e di non fare

rinforzi positivi costanti



IMMERSIONE COMPLETA e APRIRE OCCHI E BOCCA

obiettivo essenziale della fase di ambientamento



DISTENDERSI E ALLUNGARSI

obiettivo essenziale della fase di ambientamento

per evitare
atteggiamenti e
posture errate

per evitare tensioni
e vincere la paura

SONO NECESSARIE

manipolazioni dell'istruttore
ripetizioni costanti
.....tanta fantasia e pazienza

IL GALLEGGIAMENTO

il primo passo verso la costruzione degli elementi tecnici più evoluti delle nuotate

DEVE ESSERE APPRESO IN 4 FASI SUCCESSIVE

1 - forma giocosa

2 - al bordo e con sussidi didattici

3 - con aiuto istruttore

4 - autonomi

IL BAMBINO DEVE COLLEGARE IL GALLEGGIAMENTO
CON LA SENSAZIONE DI RILASSAMENTO

COME INTERVENIRE:

- «tocchi» e manipolazioni
- correggere posizione testa
- correggere posizione corpo

LO SCIVOLAMENTO

dalla posizione statica di galleggiamento



alla posizione più dinamica di scivolamento

FASE 1 – l'istruttore trascina l'allievo
per tramettere la sensazione di movimento
e allungamento

FASE 2 – scivolamenti autonomi
verso l'istruttore
per raggiungere un obiettivo prestabilito
cercando di percorrere una lunga distanza

**A COSA FARE
ATTENZIONE**

- posizione del corpo: braccia e gambe
- posizione della testa
- partenze

LA RESPIRAZIONE

Respirazione: da terrestre ad acquatica

Fase 1 – volontaria e consapevole

Fase 2 – nuovo automatismo

INSPIRAZIONE

leggera

ESPIRAZIONE

forzata

SOLO CON LA BOCCA

NO pause

Indicazioni da fornire al bambino:

- uscita del viso dall'acqua con la bocca già aperta
- volto morbido e rilassato
- la bocca non è mai chiusa

LA BATTUTA DI GAMBE

rappresenta il primo elemento della propulsione acquatica



SERVE PER SPOSTARSI e non per fare la schiuma

DIMOSTRAZIONE DIRETTA DELL'ISTRUTTORE

lavorando sul rilassamento

toccando e manipolando il bambino

migliorando posizione del corpo e della testa

contrastando con le mani l'eccessiva
fuoriuscita di piedi e ginocchia

chiedendo ai bambini di fare poca
schiuma con i piedi

SI CORREGGE

SALTI IN ACQUA

sapersi tuffare in acqua è un'abilità fondamentale

contribuiscono a superare ogni residua paura dell'acqua

accrescono il livello di acquaticità

migliorano il controllo subacqueo del corpo

migliorano il feeling con la piscina

hanno un'influenza positiva sull'autostima dell'allievo

I tuffi sono un momento molto atteso dai bambini ma può essere un momento molto pericoloso!!



LIVELLO 2

Prime forme propulsive

Obiettivi specifici

Consolidamento obiettivi 1 livello

Incremento del rilassamento

Educazione respiratoria completa

Perfezionamento degli scivolamenti

Perfezionamento delle battute di gambe

Coordinazione braccia-gambe a SL e a DO

Respirazione laterale

Tuffo dal borda dalla posizione seduta e inginocchiata

Galleggiamento verticale

Spostamenti subacquei

Obiettivi generali

Buona autonomia in acqua bassa e alta

Buon equilibrio statico e dinamico

Educazione respiratoria completa

OCCHIALINI.....SI o NO??

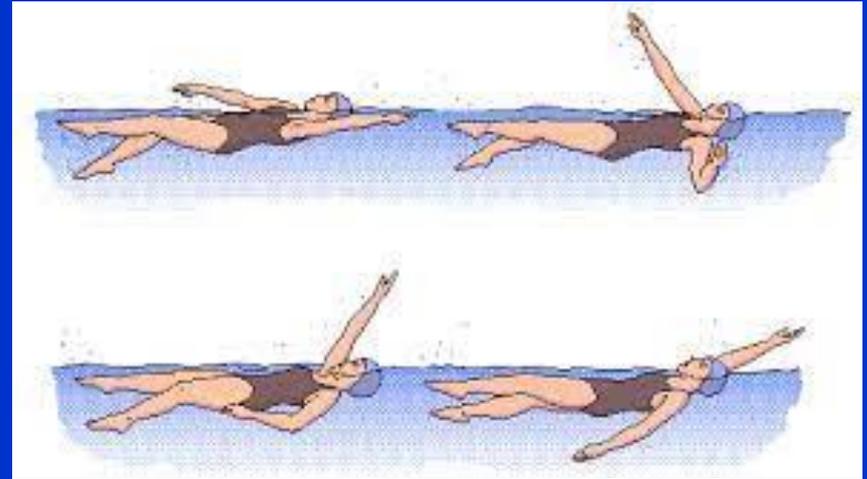
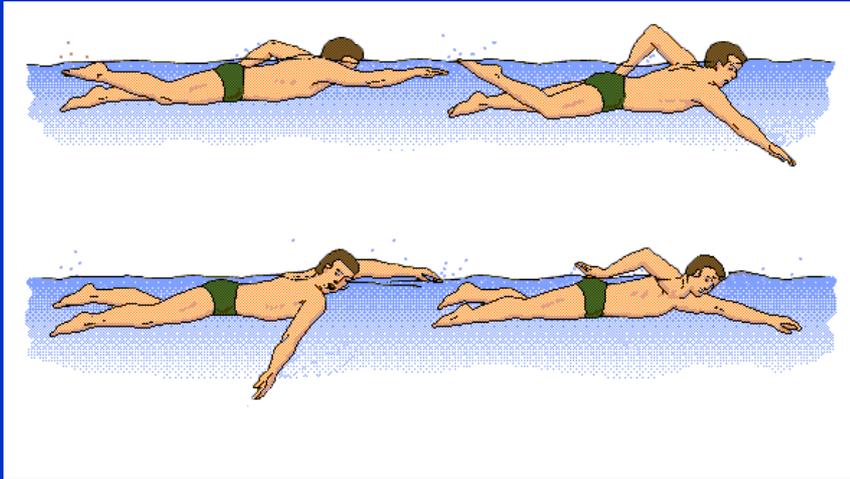


Uno degli schemi motori acquatici di base
OCCHI APERTI SOTT'ACQUA

Obiettivo che non sarebbe consolidato se facessimo usare gli occhialini

Mettere in atto strategie per aiutare i bambini a vincere il timore degli occhi rossi sott'acqua e il problema degli occhi rossi o che bruciano

SI PARTE DALLO STILE LIBERO o DAL DORSO??



INSEGNAMENTO PARALLELO

Sfruttare la facilità di apprendimento
degli elementi di base del dorso

Mantenere vivi ed efficaci i faticosi adattamenti respiratori
ottenuti attraverso il processo di ambientamento
nelle posizioni dello stile libero

IL RILASSAMENTO

condizione psico-fisica complessa ma necessaria



predispone adeguatamente l'apparato neuro-muscolare al movimento e all'apprendimento



la rigidità rende il movimento faticoso, impreciso, antieconomico.



Progressione didattica STILE LIBERO

variare e alternare esercizi per gli stili e di acquaticità

Rafforzare la posizione di galleggiamento per migliorare l'equilibrio

Perfezionare lo scivolamento: buona posizione della testa, del corpo, piedi allungati e mani aperte e rilassate

Gli occhi sono sempre aperti e non manifestano fastidio per l'acqua

La respirazione è automatizzata

Battuta di gambe sciolta ed efficace

Coordinazione respirazione destra/sinistra con sussidio didattico e battuta di gambe

Coordinazione gambe, respirazione laterale e bracciata con solo un braccio

Coordinazione battuta di gambe e bracciata completa con stop in piedi per respirare

Nuotata completa in forma grezza

Progressione didattica DORSO

variare e alternare esercizi per gli stili e di acquaticità

Rafforzare la posizione di galleggiamento per migliorare l'equilibrio

Perfezionare lo scivolamento: buona posizione della testa, del corpo, piedi allungati e gambe e braccia sciolte

- con braccia lungo i fianchi
- con braccia distese in alto

Battuta di gambe sciolta ed efficace

- con braccia lungo i fianchi
- con braccia distese in alto

Gli occhi sono sempre aperti e non manifestano fastidio per l'acqua

La respirazione a bocca sempre aperta è automatizzata

Coordinazione gambe e bracciata con un solo braccio

Coordinazione battuta di gambe e bracciata completa

SALTI IN ACQUA E TUFFI

dal salto in acqua al tuffo di testa

Non devono mancare ancora salti in acqua prettamente ludici



Corretta posizione dei piedi

Spinta delle gambe

Corretta posizione delle braccia e della testa



GUIDARE DALL'ACQUA L'ESECUZIONE DEL TUFFO

SICUREZZA !!!

NO

TUFFO DI TESTA DALLA POSIZIONE
ERETTA IN ACQUA BASSA

NO

TUFFI ALL'INDIETRO

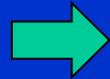
NO

TUFFI SENZA CONTROLLO

ESERCIZI DI ACQUATICITA' GENERALE

Se insegneremo le nuotate trascurando l'acquaticità otterremo scarsi risultati in termini di qualità ed efficacia

BUONA
ACQUATICITA'



percorso multilaterale



Padronanza del corpo che si muove in acqua
Consapevolezza delle proprie capacità



facile apprendimento delle tecniche di base delle nuotate

DIMOSTRARE E FAR SENTIRE IL GESTO

INDICAZIONI VERBALI semplici ma complete

ESECUZIONE PRECISA di quanto richiesto da
parte dell'istruttore

GUIDARE L'ESECUZIONE DEL GESTO
ampiezza – ritmo – continuità

LIVELLO 3

Acquisizione nuotate a stile libero e a dorso

Obiettivi specifici

Consolidamento obiettivi 2 livello

Consolidamento nuotata a stile libero

Consolidamento nuotata a dorso

Tuffo dal bordo dalla posizione inginocchiata e in piedi

Nuoto subacqueo

Obiettivi generali

Meccanismi respiratori corretti

Padronanza del movimento in acqua

PERFEZIONARE LE NUOTATE

Abitudine motoria



gesto appreso senza
consapevolezza



scarse possibilità di correggerla e
perfezionarla

Abilità motoria



apprendimento realizzato in
forma cosciente
e controllata



esecuzioni tecniche
di buona qualità

QUANTITA' o QUALITA'
coniugare "sapientemente"

- 1 - Utilizzare spiegazioni essenziali, affidando la comprensione soprattutto alle dimostrazioni
- 2- Effettuare le correzioni "al volo", con gesti, motti e frasi semplici e dirette. Quindi è necessario uno sforzo per costruire con gli allievi un linguaggio semplice ma efficace e comprensibile
- 3 - incoraggiare e sottolineare i successi
- 4 - fare correzioni individuali e non generiche
- 5 - Accompagnare con parole o gesti lo "scorrere" dell'attività: la mimica è fondamentale!

MIGLIORARE LA RESPIRAZIONE e IL RILASSAMENTO

Requisiti essenziali per acquisire una
tecnica efficace ed economica

Cattiva respirazione



DISAGIO = fame d'aria



Non presta attenzione
all'esecuzione tecnica

Mancanza di rilassamento

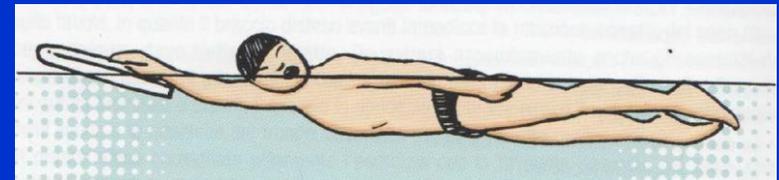


limita la fluidità e l'efficacia
del movimento



Le articolazioni sono frenate
dalla tensione muscolare

NO



PERFEZIONARE LA BRACCIATA

La bracciata viene adesso scomposta
e corretta analiticamente

recupero a braccia distese



mano che entra lontano dalla testa
con palmo rivolto verso il basso
dita chiuse



passata subacquea: curare
trazione e spinta



curare frequenza e ampiezza



buon assetto del corpo

BRACCIA TESE O FLESSE?

NO a movimenti fini a se stessi



l'azione deve essere guidata da
uno scopo



per andare avanti è necessario
"spostare" indietro l'acqua,
spingerla verso i piedi

TUFFI DI TESTA

Dalla posizione inginocchiata → dal bordo

Dalla posizione eretta

- dal bordo
- dal blocco di partenza

a piedi uniti
1 piede avanti
1 piede indietro

PARTENZE a STILE LIBERO
a DORSO

VIRATE semplici a STILE LIBERO
a DORSO

TUFFI DI TESTA
PARTENZE
VIRATE

Solo scivolamento

Scivolamento e battuta di gambe

Scivolamento, battuta di gambe e nuotata completa

LA PROGRESSIONE DIDATTICA

OBIETTIVI COMUNI AI PRIMI 3 LIVELLI

Indipendenza

Miglioramento dell'autostima

Coscienza delle proprie possibilità motorie

Coscienza dei propri limiti

Capacità di superamento delle difficoltà

Sviluppo dell'immagine motoria

Sviluppo delle capacità di osservazione e di esplorazione del
mondo circostante

Sviluppo e rinforzo delle capacità sensoperceptive

Capacità di prestare attenzione alle spiegazioni

Rispetto delle regole

Capacità di affrontare situazioni di gioco/lavoro nuove

SUGGERIMENTI PRATICI

NO

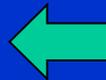


PIANIFICARE OGNI LEZIONE

trasformare gli esercizi in giochi

evitare galleggiamenti e scivolamenti se prima non si immergono in maniera rilassata

SOLO se trasmettete sincero divertimento e coinvolgimento



conquistare la fiducia dei bambini
mantenere alto il livello di attenzione

correzioni costanti e semplici

spiegazioni collettive e non sul singolo

esercizi per respirazione ed occhi aperti ad ogni lezione

NON VOLTATE MAI LE SPALLE AL GRUPPO

DIVERTITEVI INSIEME AI BAMBINI

LIVELLO 4

Perfezionamento nuotate a stile libero e a dorso

Apprendimento nuotata a rana

Obiettivi specifici

Consolidamento obiettivi 3 livello
Perfezionamento nuotata a stile libero
Perfezionamento nuotata a dorso
Apprendimento nuotata a rana
Tuffo di testa
Virate con capriola
Nuoto subacqueo

Obiettivi generali

Lezioni moderatamente allenanti
Linguaggio tecnico
Correzione analitica dei gesti tecnici

ATTENZIONE alto abbandono

LIVELLO 5

Buona padronanza delle 3 nuotate Apprendimento della nuotata a delfino

Obiettivi specifici

Consolidamento obiettivi 4 livello

Perfezionamento nuotata a stile libero

Perfezionamento nuotata a dorso

Perfezionamento nuotata a rana

Apprendimento nuotata a delfino

Elementi di allenamento, di resistenza, di velocità

Elementi di base del nuoto per salvamento

Nuoto pinnato e prove cronometriche

Obiettivi generali

Lezioni allenanti

Linguaggio tecnico



**GRAZIE
E BUON LAVORO!**