



Foto: Daniel Käsemann

Nuotare per la vita

Avvicinare i bambini fin dall'infanzia all'elemento acqua significa dar loro la possibilità di accrescere il proprio bagaglio di esperienze finalizzate ad un armonioso sviluppo psicomotorio.

Loredana Brendolan

► Chi impara da bambino a nuotare sarà veramente padrone dell'acqua e riuscirà a nuotare con maggior sicurezza: infatti, sia i gesti fondamentali che i successivi perfezionamenti, vengono acquisiti in un'età in cui le capacità di apprendimento di un individuo sono nel periodo di massimo sviluppo.

Fungere da facilitatore

L'acqua, inoltre, è uno strumento didattico insostituibile in quanto stimola tutto il sistema neuro-muscolare. Attraverso essa si è chiamati a prove di abilità motoria in situazioni in cui le varie parti del corpo debbono offrire in ogni momento un contributo fondamentale. L'acqua, infatti, insegna ai bambini più delle indicazioni e spiegazioni dell'insegnante: insegna che ci si sposta con l'uso delle braccia e ci si riequilibra con le gambe, aiuta a prendere consapevolezza dei meccanismi dell'inspirazione/espirazione, aiuta a percepire e conoscere il proprio corpo e le sue possibilità di

movimento. Attraverso una metodologia di tipo attivo è necessario che l'insegnante diventi un «facilitatore», colui che predispone i materiali, stimola il piacere di fare e provare, incoraggia e sollecita, creando delle situazioni in cui i bambini siano protagonisti del loro apprendimento.

Evitare atteggiamenti iperprotettivi

I bambini sono affascinati da questo elemento straordinario che è l'acqua anche se alcuni genitori, in modo del tutto inconsapevole, con il loro atteggiamento per certi versi iperprotettivo, contribuiscono a trasmettere un senso di paura o diffidenza verso l'acqua con frasi del tipo: «attento a non andare con la testa sotto!»; «non bagnarti i capelli!; «attento a non bere acqua».

Offrire, quindi, ai bambini esperienze piacevoli e divertenti di gioco in acqua significa dar loro l'opportunità di conoscere e sperimentare le caratteristiche dell'acqua, di

adattare gli schemi motori «terrestri» all'ambiente acquatico e contribuire a sviluppare quel piacere del movimento che li aiuterà da adulti ad avere uno stile di vita più attivo.

Ovviamente non si tratta di avviare precocemente i bambini, in età prescolare, alla tecnica del nuoto, ma fornire un insieme di esperienze piacevoli e gioiose attraverso il gioco. Si può parlare, in questo caso, di «acquaticità» anche se il termine evidenzia solo gli aspetti riferiti agli adattamenti fisico-sensoriali mentre il processo, in realtà, è molto più complesso: si tratterebbe di una vera e propria educazione motoria globale intesa come strumento per stimolare pienamente la personalità del bambino, con ricadute positive nell'area affettiva, cognitiva e relazionale, oltre naturalmente a quelle specifiche nell'area motoria. //

► Loredana Brendolan
lorilan@libero.it

➤ Scuola dell'infanzia e Scuola primaria

A passeggio nell'acqua

Come? Seguendo una musica adatta, in acqua bassa, spostarsi lungo il bordo eseguendo alcuni semplici movimenti quali: camminare a passi lunghi, a passi corti, a zig zag, all'indietro, saltellare a piedi uniti con una mano in appoggio al bordo, congiungere le mani imitando i pesciolini che vanno sott'acqua e riemergono.

Varianti: inserire oggetti galleggianti, sottoforma di percorso con il passaggio sotto al ponte fatto con i tondolo.

Perché? Sperimentare e conoscere le caratteristiche dell'acqua e del movimento in essa; riuscire a modificare e adattare all'ambiente acquatico alcuni schemi motori terrestri (camminare, saltare).

Com'è l'acqua?

Come? Raccogliere l'acqua con le mani e riempire un secchiello posizionato sul bordo vasca; cercare di far affondare dei palloni; camminare portando in equilibrio sulla fronte un bicchiere d'acqua.

Varianti:

■ i bambini sono disposti in due gruppi uno di fronte all'altro. Ogni bambino riempie il suo bicchiere e lancia l'acqua all'altro gruppo.

■ i bambini cercano di afferrare ed affondare più palloni possibile.

■ staffetta a squadre: riempire un recipiente con l'acqua portata nel bicchiere di ciascun giocatore.

Perché? Sperimentare le caratteristiche dell'acqua, superare l'eventuale paura o disagio dell'acqua sul viso.

Lo scolapasta



Come? A coppie con uno scolapasta: un bambino raccoglie l'acqua con lo scolapasta e fa la doccia al suo compagno, poi si scambiano il ruolo.

Perché? Superare l'eventuale paura o disagio dell'acqua sul viso, collaborare e condividere un'attività di gruppo.

Varianti:

■ alcuni bambini in piedi fuori dal bordo vasca riempiono d'acqua degli scolapasta, gli altri passano sotto in fila.

■ si organizza un percorso in cui si passa sotto al tappeto galleggiante coi buchi dandogli la forma di una grotta: alcuni bambini si nascondono sotto la grotta, altri «fanno la pioggia» con lo scolapasta. Al posto dello scolapasta si possono usare dei sacchetti di nylon bucherellati.

Le mille bolle blu

Come? Dare ai bambini dei bicchieri di plastica e invitarli a soffiarci dentro imitando il rumore della moto e camminando da un bordo all'altro.

Varianti:

■ con dei tubi di gomma soffiare e fare tante bolle oppure fare le bolle su una mano immersa o ancora fare le bolle vicino alla schiena di un compagno per fargli il solletico.

■ stesi a pancia in giù sul bordo vasca immergere la testa e dire delle parole sott'acqua, fare delle urla, soffiare a bocca spalancata; riempirsi la bocca d'acqua e fare «la fontanella».

Perché? Riuscire a controllare le fasi della respirazione, sviluppare la percezione, la coscienza e la conoscenza del proprio corpo.

Occhio allo squalo

Come? L'insegnante fa lo squalo che insegue i bambini nella vasca. I bambini scappano in vari modi correndo e saltellando: chi si nasconde con la testa sott'acqua non può essere catturato. Chi viene catturato diventa l'aiutante dello squalo e aiuta a prendere gli altri bambini.

Varianti: tutti i bambini che sono stati catturati diventano degli squali e vanno a caccia di pesci autoaffondanti che sono stati collocati sul fondo vasca.

Perché? Imparare ad immergere la testa, scoprire che i movimenti in acqua sono diversi da quelli terrestri, adattare gli schemi motori del correre e saltare all'ambiente acquatico.

Salto, cado e mi tuffo

Come? In piedi a gambe divaricate i bambini si lasciano cadere in acqua in avanti, indietro e di fianco, senza fare alcun altro movimento.

Varianti: appoggiare un tappeto galleggiante al bordo vasca in modo che metà sia in acqua. I bambini camminano a carponi su di esso oppure rotolano o camminano in piedi col sostegno dell'insegnante poi saltano in acqua.

Perché? Riuscire a controllare il riflesso di caduta, sperimentare il galleggiamento, imparare a riequilibrarsi in acqua, sviluppare la percezione, la coscienza e la conoscenza del proprio corpo.

Bibliografia

▶ Deiuri S.; Fonda G.; Rampogna S. (a cura di): **Una foca nello zaino: in acqua con la fantasia**, Centro studi e formazione Gymnasium Pordenone.

▶ Brendolan L.: **Nuotare giocando**. In: Pento G.: *Crescere in movimento*, ed. La Biblioteca Pensa MultiMedia, 2007.



Scuola dell'infanzia

Conoscenze: conoscere l'ambiente acquatico.

Abilità:

■ Saper affrontare senza paura l'ambientamento in acqua.

■ Galleggiare in forma globale e immergere il capo.

Scuola primaria

Conoscenze: conoscere gli adattamenti del corpo in relazione all'ambiente naturale acqua.

Primo anno

Abilità: essere in grado di immergersi e galleggiare in acqua.

Primo biennio

Abilità: essere in grado di tuffarsi e di nuotare in forma globale.

Secondo biennio

Abilità:

■ Essere in grado di nuotare e tuffarsi utilizzando uno o più stili.

■ Sperimentare giochi in acqua.

➤ Scuola secondaria di 1° grado

Le nuotate efficaci e sicure

Come? Sperimentare quale stile di nuoto conviene adottare a seconda della situazione in cui ci si trova. Disporre allineati al bordo, uno di fianco all'altro e provare in successione tre tipi di nuotate: il dorso, il crawl e la rana cercando di comprenderne gli aspetti positivi e negativi di ogni stile.

Perché? È importante comprendere la differenza tra un modo e l'altro di nuotare in quanto:

- nel dorso il viso è fuori dall'acqua, ma non si vede dove si va a finire;
- nel crawl si nuota veloci, ma si consumano molte energie;
- e nella rana si fa molta strada con poca fatica e si vede dove si sta andando.

Varianti: la rana in verticale e la bicicletta; nuoto con pinne; con tubo areatore (boccaglio, snorkel) sistemato lateralmente sotto al cinghiolo della maschera; in questo caso va insegnato lo svuotamento, allorché nel tubo entri acqua, soffiando forte come fanno le balene.

Le cadute in acqua

Come? Provare vari tipi di cadute volontarie (tuffi) cercando di individuare le meno pericolose e le più efficaci per essere in tempi brevissimi in superficie in condizioni di controllo e di sicurezza.

Perché? È importante, soprattutto in ambiente naturale, prevenire incidenti derivanti dalla poca profondità (rocce) o elevata profondità. Allo stesso modo è importante, per sé stessi o per gli altri, apprendere il tuffo di salvamento.

Varianti: provare anche varie forme di cadute accidentali; per l'orientamento anche con occhiali o maschera oscurata; imparare a tuffarsi con l'anello di salvamento o con l'ausilio di un galleggiante; provare vestiti con pantaloncini e maglietta togliendoli poi in acqua (tecnica di svestizione).



L'educazione fisica che vogliamo

La Confederazione nazionale italiana che raccoglie le associazioni dei diplomati Isef e laureati in scienze motorie (Capdi) ha definito gli Obiettivi specifici di apprendimento (OSA) di educazione fisica per bambini e ragazzi dai 3 ai 19 anni. La rivista «mobile» ha iniziato nel numero 4/06 a pubblicare le applicazioni pratiche dei singoli OSA:

- «mobile» 4/06: orientamento spazio-temporale;
- «mobile» 5/06: gioco-sport;
- «mobile» 6/06: espressività corporea;
- «mobile» 1/07: conoscere il corpo;
- «mobile» 2/07: percezione sensoriale.
- «mobile» 3/07: in ambiente naturale.
- «mobile» 4/07: stili di vita.
- «mobile» 5/07: acquaticità.

➤ Per saperne di più: www.capdi.it

Il sommergibile

Come? A coppie, esecutore ed assistente, dopo una ventilazione lenta e completa (toracica ed addominale), alternarsi provando, nell'acqua bassa, delle apnee statiche inspiratorie in galleggiamento ed espiratorie con affondamento; esercizi da provare con e senza occhialini e/o maschera.

Perché? L'apnea è un'azione volontaria che va provata ed allenata, richiede una preparazione respiratoria adeguata profonda e completa senza eccedere in una pericolosa iperventilazione.

Varianti:

- provare in varie posizioni di galleggiamento (la stella con viso fuori verso l'alto, il sughero con il viso immerso, la botte in posizione raccolta) con e senza occhialini e/o maschera. Nella posizione di sughero o sul fondo (apnea espiratoria) con la maschera si riesce a raggiungere un buon grado di rilassamento in quanto l'allievo è distratto dall'osservazione del fondo/habitat subacqueo.
- il sommergibile, ovvero l'allievo, per protrarre l'apnea si può anche ancorare sul fondo agganciandosi con la mano ad un peso con maniglia o a una zavorra da sub.

Il pescatore di perle

Come? A coppie, esecutore ed assistente, l'allievo deve effettuare la tecnica dell'immersione in raccolta (manovra di orizzontalizzazione e di opposizione delle braccia), senza o con gli occhialini, semplicemente raggiungere il fondo sotto di sé per raccogliere, uno per volta, degli oggetti colorati molto vicini tra di loro.

Perché? È il primo passo verso l'esplorazione subacquea in acqua alta (1.80-2.00 m); l'allievo comincia a sentire sul proprio corpo, in particolare sull'orecchio, l'aumento della pressione esercitata dalla profondità e quindi la necessità di essere istruito sulla manovra della compensazione dei timpani e della maschera (compensare = equilibrare).

Varianti: si possono variare la profondità d'esercizio, la distanza tra gli oggetti o l'utilizzo della maschera che rende tutto più visibile, gli oggetti possono essere sostituiti da pesciolini di varie specie mettendo dei punti a quelli più pregiati e penalità per quelli pericolosi (medusa, tracina, murena).

Gli attrezzi del mestiere

► **La maschera:** come si fa a scegliere la maschera della misura giusta senza provarla in acqua? Senza passare il cinghiolo dietro la nuca, bisogna appoggiare la maschera leggermente sul volto e inspirare leggermente con il naso; se la maschera resta attaccata al viso senza cadere, vuol dire che è della misura giusta. Per non far entrare acqua nella maschera bisogna togliere i capelli rimasti sotto il bordo, il cinghiolo deve essere ben posizionato sulla parte più tonda del capo e non deve essere troppo stretto. Per non far appannare la maschera bisogna sputarci dentro finché è asciutta; poi spargere la saliva con le dita, senza premere, però, per non lasciare il grasso naturale delle mani sul vetro. Va subito sciacquata e, finché non la si adopera, bisogna lasciarci dentro un po' d'acqua affinché non si asciughi.

Il tubo areatore o boccaglio o snorkel: il tubo è molto comodo quando vogliamo nuotare in superficie ed osservare sott'acqua. Per non bere acqua dal tubo bisogna provarlo ascoltando con la mano l'estremità dello stesso se esce fiato caldo e se l'allievo inspira aria; quando si è in superficie si respira normalmente e se per caso entra acqua bisogna soffiare forte per liberarlo dall'acqua come fanno le balene. Quando si scende sott'acqua per fare apnea il tubo deve essere tolto dalla bocca così, quando si risale in superficie, si è pronti a respirare.

Le pinne: non devono mai stringere perché c'è il rischio che il sangue non possa circolare bene e sopravvenga qualche crampo, ma nemmeno essere troppo larghe altrimenti scivolano via. Per indossarle correttamente bisogna prima bagnare la scarpetta, rovesciare in fuori la zona che contiene il tallone, infilare il piede fino in fondo e per ultimo ripiegare la zona del tallone verso l'alto a ricoprire lo stesso. //



► Maurizio Bellodi, m.bellodi@alice.it



Gara di regolarità

Come? Sempre a coppie. Un allievo in superficie, in assistenza con o senza pinne dotato di galleggiante (tavoletta), segue il compagno che prova a compiere delle brevi distanze di nuoto subacqueo a rana o con le pinne cercando di indovinare il tempo di percorrenza (cronometro).

Perché? È il primo passo nell'esplorazione subacquea, che permette di individuare le proprie capacità di apnea dinamica ed i propri ritmi di avanzamento subacqueo (economia dei gesti).

Varianti: nella rana subacquea la gara può essere effettuata misurando la distanza percorsa eseguendo due o più cicli completi di bracciata – gambata sino al punto in cui termina lo scivolamento.

Tris di attrezzature

Come? Sempre a coppie, esecutore ed assistente, uno dei due parte dal bordo o con tuffo a pennello (in piedi) per raccogliere per primo la maschera posta sul fondo per poi indossarla in superficie; in un secondo momento, dopo una adeguata ventilazione, viene eseguita la seconda immersione per raccogliere il tubo areatore (boccaglio, snorkel) svuotarlo e sistemarlo lateralmente sotto al cinghiolo della maschera e per terminare nell'ultima immersione vengono raccolte le pinne e successivamente indossate in acqua.

Perché? La vestizione in acqua è un esercizio importante di abilità e di notevole acquaticità. L'allievo deve pensare alla successione logica delle attrezzature da indossare per economizzare energie ed essere facilitato nelle azioni.

Varianti: la maschera può essere svuotata sott'acqua, ponendosi in ginocchio sul fondo seguendo questa procedura:

- guardare verso l'alto, altrimenti l'aria, che sale verso la superficie, non riuscirebbe a raccogliersi nella maschera;
- tenere la maschera premuta sulla fronte, per impedire all'aria di uscire da lì;
- staccarla dal viso, di poco, solo nella parte bassa, sotto al naso, per consentire all'acqua di andarsene;
- soffiare molto lentamente l'aria dal naso.

Primo biennio

Conoscenze: conoscere alcune attività motorie, ludiche e sportive nell'ambiente acqua.

Abilità: essere in grado di tuffarsi e nuotare utilizzando più stili, anche in apnea, sviluppando resistenza.

Terzo anno

Conoscenze: conoscere le attività motorie e sportive sperimentate in acqua.

Abilità: essere in grado di nuotare utilizzando più stili anche con i tuffi di partenza, nuotare in apnea, sviluppando resistenza e giocare a acquagoal.

Kid Jump – Blue

Come? In versione ridotta, adeguata alle capacità degli allievi, viene riproposta una disciplina di apnea con le pinne che si svolge in mare. Si tratta di percorrere un percorso, a profondità di 10 m, di forma quadrata con lati di 15 m realizzato con cime (sagole); dagli angoli del quadrato dipartono verso la superficie altre cime segnalate da boe.

L'atleta dovrà, in senso orario, compiere più lati del quadrato, pinteggiando vicino alle cime-guida e passando esternamente alle cime verticali, per compiere la maggior distanza possibile. La distanza viene determinata, nel momento in cui l'atleta ritenendo di aver concluso la propria prova, pinzando con una «molletta» le cime di profondità quale testimone della distanza raggiunta. Per dei bambini o dei ragazzi si adeguerà il tutto alla loro età e alle caratteristiche della piscina, con l'assistenza dell'insegnante e dei compagni. I lati del quadrato per questa fascia d'età potranno essere di 3-4 m e la profondità da 80 a 130 cm. L'allievo si prepara con una adeguata ventilazione, si immerge in prossimità della boa di partenza (start-island), troverà la molletta posizionata sul fondo sulla verticale della stessa e quindi potrà iniziare la sua prova.

Perché? È il passo successivo verso l'esplorazione subacquea, sarà importante conoscere i propri limiti ed economizzare energie.

Varianti:

- a staffetta posizionando i componenti di ogni squadra (2 o 4) negli angoli del quadrato.
- per gli allievi delle superiori i lati del quadrato potranno essere di 4-8 m e la profondità da 80 a 130 cm sino ad un massimo di 1.80–2.00 m.

› Scuola secondaria di 2° grado

Le nuotate efficaci e sicure

Come? Insegnamento dello stile over-arm, sul fianco, per trasporto di oggetti o di persone; dello stile trudgeon, a testa alta, di avvicinamento; dello stile nuoto pinnato di avvicinamento e di trasporto.

Perché? Sono gli stili più indicati per avvicinarsi senza perdere di vista la persona in difficoltà e di eventuale trasporto della stessa. Varianti: con questi stili possono essere organizzate gare, staffette, percorsi.

Sfida con il nuotatore stanco

Come? È una tecnica che permette di aiutare un compagno un po' in difficoltà per motivi di stanchezza o per sopraggiunti crampi. L'allievo stanco si pone sul dorso tenendo le braccia tese in direzione dei piedi, con le gambe leggermente allargate; il compagno, con o senza attrezzature sub, pone le mani del compagno stanco sulle sue spalle e lo spinge nuotando o a rana o meglio con pinne, maschera e tubo.

Perché? Sempre nella logica di entrare in acqua in coppia, meglio con l'ausilio di un galleggiante, la tecnica del nuotatore stanco permette di aiutarsi a vicenda in caso di difficoltà.

Varianti: gare in coppia o a staffetta.

Mini – Skandalopetra

Come? La Skandalopetra è una pietra che veniva usata dai pescatori di spugne, in Grecia. Il pescatore era vincolato tramite una cima che gli serviva anche a comunicare con la barca con un segnale, tramite uno strattone, per farsi recuperare dal barcaio.

Dagli anni sessanta questo antico metodo di immersione è stato riportato in auge ed attualmente è in attesa di omologazione come disciplina agonistica «rievocativa».

A livello scolastico si può utilizzare sempre la corda «da lancio» con un sacchetto di sabbia un pò più pesante.

Si lavora sempre in coppia alternandosi nella prova. Il «pescatore di spugne» si tuffa dal bordo, o dalla superficie dell'acqua, a recuperare un oggetto posto sul fondo; preso l'oggetto strattona la cima e il compagno lo tira in superficie. Non si usano le pinne, si può usare la maschera ma meglio gli occhiali come vuole tradizione. È possibile andare a tempo, prestando attenzione alla compensazione del timpano, o meglio ancora a regolarità (tempo dichiarato). Negli allievi più grandi può svolgersi a profondità maggiori (buca dei tuffi) con particolare attenzione all'assistenza in acqua e alle problematiche legate alla pressione.

Perché? È l'ulteriore conferma dell'utilità del lavoro in coppia per prevenire gli incidenti in acqua.

Varianti: staffette a squadre.

Lancio della corda

Come? Lanci in lunghezza o di precisione utilizzando la «corda da lancio», provvista di un sacchettino di sabbia, con successivo recupero del compagno in difficoltà. Il compagno soccorso dovrà apprendere la tecnica di aggancio alla corda mettendosi sul dorso, facendo passare la corda a lato del capo (sotto l'orecchio, sul collo) e con presa delle due mani al petto sotto al mento.

Perché? È un modo di utilizzare semplici ausili evitando così di mettere a rischio la propria vita.

Varianti: con l'anello di salvataggio, gare in coppia a tempo, elemento da inserire in percorsi o staffette.

Primo biennio

Conoscenze: conoscere diversi tipi di attività motoria e sportiva nei diversi ambienti acquatici.

Abilità:

- nuotare allenando la resistenza e sperimentare alcune tecniche del nuoto di salvamento.
- elementi del gioco della pallanuoto.

Secondo biennio

Conoscenze: conoscere l'attività motoria e sportiva in diversi ambienti acquatici.

Abilità:

- giocare a pallanuoto.
- apprendere ed esercitare alcune tecniche di salvamento e applicare gli elementi fondamentali del primo soccorso.

Quinto anno

Conoscenze: conoscere le norme di prevenzione e gli elementi fondamentali del primo soccorso in acqua.

Abilità: applicare le norme di prevenzione per la sicurezza e gli elementi fondamentali del primo soccorso in acqua.

