



# Imparare a nuotare – il programma

## Struttura del manuale

### Imparare a nuotare I capitolo

Il primo capitolo di questo manuale didattico mostra come si possa fare apprendere a nuotare attraverso un semplice programma d'insegnamento. Dopo il primo contatto con l'acqua il processo didattico viene sviluppato fino alla padronanza di un primo stile natatorio.

Al centro si trova lo strumento principale per chi insegna: *la variazione di una forma di esercizio*. Le capacità dell'allievo possono essere adattate individualmente e stimolate dirigendole verso un obiettivo specifico tramite un adattamento mirato del livello di difficoltà di un movimento chiave o di una forma di gioco.

Questo vale per gli adulti come per i bambini.

Il capitolo si completa con un esempio di percorso didattico verso un primo stile natatorio.

#### Esercizi chiave

Al centro del processo didattico basato sugli elementi di base respirazione, galleggiamento, scivolamento e propulsione, vi sono gli esercizi chiave. Si tratta di esercizi specifici sui contenuti dell'apprendimento, che possono essere sviluppati a piacere grazie a variazioni mirate.

#### Forme di gioco

Come forme di gioco sono stati scelti esercizi che sono molto adatti a presentare e trasmettere i contenuti dell'apprendimento in forma ludica.

#### Controlli dell'apprendimento

Ogni fase di apprendimento si conclude con due esercizi di controllo.

### Imparare la tecnica del nuoto II capitolo

Questo capitolo è dedicato all'apprendimento dei quattro stili classici di nuotata.

#### Imparare la tecnica del nuoto

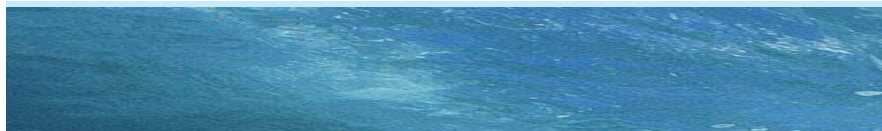
La parte fondamentale del capitolo contiene percorsi didattici e indicazioni metodiche per acquisire correttamente la tecnica delle nuotate a crawl, a dorso, a rana e a delfino. Il capitolo è completato dall'analisi del tuffo di partenza e della virata.

### Ottimizzare la tecnica del nuoto III capitolo

Introduttivamente si descrivono le basi di una tecnica ottimale di nuotata.

#### Le basi di una tecnica ottimale di nuotata

Tramite numerose figure sono spiegate e illustrate le basi di una tecnica ottimale di nuotata e come possono essere evitate o risolte difficoltà nel loro apprendimento.



All'apprendimento di una tecnica di nuoto segue una fase di perfezionamento. Se nel periodo di apprendimento degli stili l'attenzione era concentrata sui singoli «errori», in questa nuova fase acquista sempre maggiore importanza il miglioramento delle fasi del movimento. Il punto di vista passa dal particolare al globale.

**Le leggi della fisica.  
In acqua funziona così  
IV capitolo**

Questo capitolo mostra, servendosi di esperimenti diversi, come possono essere sperimentate e comprese le leggi fisiche nell'acqua. Nella parte teorica vengono spiegati, e messi in relazione con la tecnica del nuoto, i principali concetti della fisica.

**Gli sport natatori  
V capitolo**

Nella scuola, nelle società sportive o nello sport di competizione il nuoto offre moltissime possibilità per imparare cose nuove o per impostare un allenamento vario e attraente! Ogni parte di questo capitolo prevede un'introduzione teorica, che viene completata da un catalogo di esercizi ed idee.

**Immergersi – il fascino di stare sott'acqua**

Muniti di maschera e tubo partire alla scoperta del mondo subacqueo.

In questa parte vengono spiegate le basi della tecnica dell'immersione senza bombole e gli aspetti legati alla sicurezza.

**Salvataggio – il nuoto al servizio della sicurezza**

In questa parte vengono illustrati quali sono i modi possibili per integrare il tema del salvataggio nell'insegnamento del nuoto e nell'allenamento.

Gli allievi debbono essere avviati a questa tematica.

**Tuffi – l'esperienza del volo**

Viene illustrato il processo didattico per passare dal “buttarsi in acqua” alle basi elementari dello sport dei tuffi.

**Pallanuoto – giocare in acqua con la palla**

Al centro di questa sezione troviamo il principio dello sviluppo del gioco, attribuendo un valore particolare alla capacità di giocare e alla comprensione delle regole. Diverse indicazioni didattiche dovrebbero aiutare docenti e allenatori a sviluppare e raggiungere una «cultura ottimale del gioco». Per completare il quadro vengono indicati alcuni esercizi per migliorare le abilità tecniche.

**Insegnare a nuotare  
VI capitolo**

Il capitolo conclusivo è dedicato all'attività pratica quotidiana dell'insegnamento del nuoto e della gestione dell'allenamento. I temi del processo di apprendimento e della possibilità di creare variazioni, nonché le forme di organizzazione delle attività, vengono sviluppati soprattutto dal punto di vista pratico.