

SCUOLA NUOTO MOTUS VILLAGE

PROGRAMMA DELLE ATTIVITA'

- Fase dell' ambientamento
- Esercizi di acquaticità e galleggiamento
- Spostamenti in acqua proni e supini
- Inizio insegnamento degli stili di nuoto

Nell'insegnare il nuoto ai bambini tra i 5 e i 6 anni, è **IMPORTANTE** e **INDISPENSABILE** non dimenticare mai che alla loro età i bambini devono imparare a nuotare per godersi l'acqua e quindi una lezione dovrà essere anche un divertimento.

La capacità di concentrazione che possono avere i bambini durante una lezione di nuoto, non è detto che sia sempre espressa al 100% e quindi, per ottenere il risultato che ci siamo prefissi, eseguiremo una serie di facili esercitazioni nei vari stili di nuoto, soprattutto se si tratta di uno stile particolarmente difficile per i bambini. Per rendere la lezione meno faticosa, ci può aiutare dedicare ad un solo stile più lezioni. Una volta che il bambino avrà imparato l'esercizio che gli abbiamo proposto in modo quasi perfetto, passeremo all'insegnamento del nuovo esercizio e di tanto in tanto, nelle lezioni successive, gli faremo ripetere ciò che ha imparato, prima di passare all'insegnamento della parte nuova. Alcune fasi saranno più difficili da apprendere e ci sarà sempre qualche bambino più avanti di altri, ma il metodo per fare in modo che tutti raggiungano gli stessi risultati e lo stesso livello, è fargli ripetere l'esercizio più volte e farli divertire in acqua.

La fascia d'età di bambini, cui sono destinate le lezioni, è quella che apprende maggiormente le tecniche imparando anche giocando in acqua. Incoraggiandoli sempre, si potranno ricavare dal nuoto vantaggi maggiori e i bambini si divertiranno molto di più. L'istruttore di nuoto dovrà trovare sempre il tempo per un po' di gioco, in modo da impiegare una parte della lezione anche per controllare il mantenimento dell'attenzione e della disciplina che avranno gli allievi.

FASE DELL' AMBIENTAMENTO

La fase dell' ambientamento all'acqua è quella più difficile, dovendo superare lo scoglio di immergere il viso nell'acqua. Per tanti bambini questo momento può rappresentare un problema e va superato alternando fasi di gioco a fasi di piccoli esercizi.

ESERCIZI DI ACQUATICITA'

Passare alla fase di acquaticità e quindi ottenere il movimento di gambe e braccia con il viso in acqua, sarà la fase successiva all'ambientamento. Una volta che il bambino, si è ambientato all'acqua, ci potremo concentrare sul movimento delle braccia e delle gambe per ottenere un minimo di spostamento nell'acqua. Far compiere dei movimenti con le braccia, con o senza il viso in acqua, ci aiuterà a portare il nostro allievo ad una sensazione di galleggiamento e dunque alla sensazione di potersi spostare senza difficoltà, anche senza alcuna coordinazione. Non sarà difficile unire al movimento delle braccia anche quello delle gambe, anche perché sappiamo che ai bambini viene naturale cominciare a scaldare appena entrano in acqua.

In questa fase di apprendimento non sarà importante la forma del movimento delle gambe e delle braccia che i bambini adotteranno, ma sarà abbastanza quello che si otterrà per poi perfezionare la bracciata e la battuta durante l'insegnamento dei vari stili di nuoto.

ESERCIZI DI GALLEGGIAMENTO

Il galleggiamento è una nuova esperienza per coloro che imparano a nuotare e può essere accompagnata da paura, per questo, passare ad una posizione di galleggiamento a pancia in su, o a pancia in giù (magari addirittura con il viso in acqua), è la fase più importante, perché bisogna abituare i bambini ad assumere una nuova posizione in acqua. Imparare a galleggiare senza alcun appoggio, come per la fase dell'acquaticità e del movimento in acqua, è per i bambini un momento in cui si sperimenta una nuova sensazione e offre nuove esperienze. Si può imparare a galleggiare tranquillamente già nella fase degli esercizi di acquaticità, da questo punto si passerà poi alla fase di distensione del corpo in acqua proni o supini provando anche ad immergere la testa galleggiando a pancia in giù.

LO SPOSTAMENTO IN ACQUA

Acquistata fiducia con l'acqua e sicuri che il bambino si senta a proprio agio nella fase di galleggiamento, passeremo ad insegnargli ad allungare il corpo nell'acqua aggiungendo un movimento di gambe e braccia, si arriverà così alla fase dello spostamento. Cominciare a coordinare l'azione delle braccia e delle gambe per ottenere ulteriori progressi. Inizialmente potranno bastare piccoli tratti in movimento, perché non sappiamo quanto a lungo il bambino riuscirà a nuotare senza alcun appoggio e con il viso nell'acqua, quindi è sempre meglio non metterlo mai in condizione di pensare che non ce la può fare.

SPOSTAMENTO IN ACQUA CON LA RESPIRAZIONE

Passare alla battuta delle gambe e ad un movimento delle braccia, con un minimo di respirazione sollevando la testa, sarà la fase successiva. Questa fase, che può sembrare difficile, in realtà non lo è affatto, molti bambini in questa fascia d'età riescono a compierla al primo o al secondo tentativo. Esortare il bambino a provare, quante volte riesce, a sollevare il capo per respirare e quanto a lungo riesce a nuotare, gli garantirà una sicurezza maggiore nell'acqua.

INIZIO DEGLI STILI DI NUOTO

Una volta che il bambino riuscirà a muoversi con sicurezza in acqua, anche con uno stile tutto suo, immergendo il viso, respirando e utilizzando gambe e braccia per spostarsi, si potrà passare all'insegnamento degli stili più complessi. Importante sarà insegnargli a muovere gambe e braccia lentamente in modo da perfezionare il movimento. Ripetere i movimenti appresi ad ogni lezione, facendo percorrere la vasca più volte farà in modo che i bambini imparino contemporaneamente sia il movimento delle braccia che il movimento delle gambe. Costruire pezzo per pezzo uno stile di nuoto, passando dal galleggiamento, al movimento corretto delle gambe, e delle braccia.

**SETTORE TECNICO PISCINA
MOTUS VILLAGE, via Russoli, 4 MI**