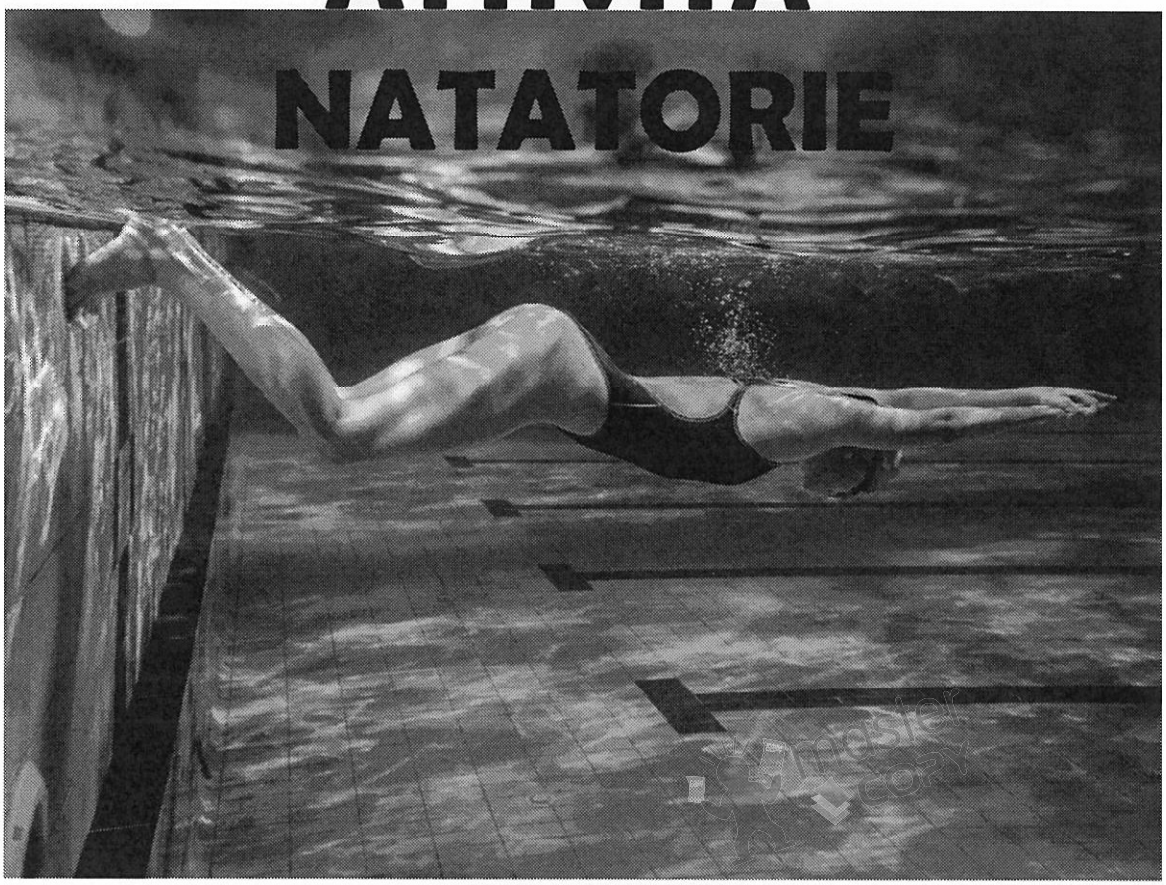
# TEORIA E TECNICA DIDATTICA DELLE ATTIVITA'




**Melissa Bibbiani**

**c.d.L Scienze Motorie**

**2019/2020**

**Prof. Stefano Frediani**

**Impostazione su quello che è l'approccio mentale, comunicativo nei confronti degli allievi.**

**Caratteristiche dell'ambiente acquatico, l'approccio all'ambiente acquatico, la miglior didattica nell'ambiente scolastico**.

**INDIRIZZI ATTIVITA' IN ACQUA**

- **SPORTIVO** (5 settori: nuoto, pallanuoto, sincronizzato, tuffi, salvamento
  Agonismo regolata in base alle categorie ed è regionale nazionale, attività promozionale attività di prpaganda gare semplificate a livello provinciale.
- **SOCIALE** (lista slides)
- **RIABILITATIVO** (fisioterapia, handicap fisico mentale). Da a tutti pari opportunità, anche a tutti coloro che stanno in ambito terrestre, l'ambiente acquatico a patto che preveda un aprofondità tale che il soggetto è completamente immerso in acqua da pari opportunità a tutti in casi di incidenti, stampelle, carrozzine, questi soggetti possono essere molto più indipendente, possono esserci persone che in ambito terrestre sono definiti normo dotati e in acqua si comportano diversamente, soprattutto nei movimenti in superficie e profondità ognuno riscopre una sua capacità di movimento.

## PERCHE' CONOSCERE IL NUOTO?

Lavoro che si basa sulla capacità comunicativa, appassionare i propri allievi in ciò che fanno.

**Gli antichi Romani** erano amanti del nuoto e lo praticavano fin da bambini. Questo sport così salutare pe ril fisico rientrava nell'istruzione e nella formazione personale dei giovani. Per questo di un uomo ignorante si era soliti dire senza mezzi termini **"Non sa né leggere né nuotare".**

**RESPIRAZIONE e EQUILIBRIO** → essi fondamentali per il movimento in acqua in maniera tranquilla e rilassata, consapevolmente e razionalmente.

La capacità di stare in acqua, percepire le differenze fra ambiente acquatico e terrestre fanno si che uno abbia un migliore controllo del proprio corpo. Ambiente acquatico resistenza maggiore, da un lato la poca pressione ha un effetto benefico in quanto consente una migliore termoregolazione. I movimenti con arti superiori e inferiori sono rallentati e grazie a questo aspetto posso controllare meglio ciò che faccio, riesco ad essere più preciso.

Nell'impero romano per dire che una persona era incapace si diceva "non sa leggere ne nuotare". I greci lo ritenevano uno sport nobile, un modo migliore per insultarlo era idre che non era in grado di correre e nuotare.

**LEARN TO SWIM, PREVENT DROWING**

Dominare le capacità di movimento, che cosa è in grado di fare la macchina umana in campo terrestre e natatorio.

Da oltre 40 anni il 22 di marzo cade la ricorrenza la "giornata mondiale dell'Acqua"

LIGUE EUROPEENNE DE NATATION l'ambiente acquatico è bello da vivere, o allo stesso tempo drammatico da vivere.

- Programma per ridurre il numero di vittime per annegamento, il motivo è che tanti si sottovalutano e chi non si sopravvaluta è esente a questo;
- L'obiettivo è aumentare l'insegnamento (sides). Gran parte delle scuole che non possono utilizzarla si attrezzano affinchè agli studenti possa usufruire dell'ambiente acqua. Ogni soggetto deve avere consapevolezza dell'ambiente acquatico da un pt di vista della respirazione e dell'equilibrio. Trovandoci in un ambiente dove i punti fissi sono cedevoli, l'equilibrio cambia in ogni momento, devo saperlo controllare.
- Carta blu diritto umano imparare a nuotare, capacità di sentire acqua, migliroamento della nuotata è una naturale conseguenza.

master COPY

# ORGANIZZAZIONE SCUOLA NUOTO

master COPY

## QUALE SCUOLA NUOTO?

Le attività che si svolgono in piscina sono gestite dalla scuola nuoto. Evoluzione: prima si parlava di scuola nuoto solo per la gestione della didattica., adesso si indica tutta l'organizzazione delle attività sportive in piscina. Questo ha coinciso con un'evoluzione della condizione degli impianti sportivi. Le piscine hanno costi elevati per il riscaldamento dell'acqua e ambiente. Da parte dei comuni è sempre stato difficile portare avanti la gestione di questi e onde evitare la chiusura di queste si sono organizzati partecipando a gare di appalto per la loro gestione. Quindi da semplici fruitori sono diventati gestori dell'impianto. Gli enti e il gestore dell'impianto è diventato un organizzatore di tutte le attività sportive.

### L'attività della scuola nuoto

Vengono organizzate e gestite tutte le attività che si possono svolgere in piscina, si ha evoluzione che va oltre l'attività didattica. L'obiettivo istituzionale ha il compito di farla funzionare tutto il giorno. Si è potenziata **l'attività di fitness** in acqua, il suo vantaggio rispetto ad un'attività statica ha il vantaggio che una popolazione maggiore di clienti si è affacciata all'ambiente natatorio. Una delle difficoltà maggiori avvicinandoci ad un ambiente acquatico è inserire la testa sott'acqua. Prima di pensare ad un'ipotetica propulsione devono essere migliorati **l'equilibrio e la propulsione**, devono essere migliorati in età giovanile. I bambini lo fanno in forma di divertimento, a mano a mano che il soggetto cresce e si struttura lo schema corporeo e motorio questa inversione di testa e modificazione dell'assetto da verticale a orizzontale determina cambiamenti che un adulto affronta in maniera razionale. La tempistica del raggiungimento di un obiettivo da adulti è più lunga e ogni errore viene vissuto come un insuccesso.

L'attività di fitness non prevede immersione della testa nell'acqua, attività con gli attrezzi, esercizi sul bordo, sulla tavola con attività sopra l'acqua, il jump, bike. La tradizionale acqua gym in una vasca poco profonda o eventualmente in una profondità maggiore si utilizzano cinture.

master COPY

Fitness replicare esercizi in ambito terrestre all'interno dell'ambiente acquatico → vantaggi non indifferenti, il movimento è sempre un movimento contro resistenza, sia nella fase di andata che ritorno si deve vincere la resistenza. La resistenza si può vincere in funzione del movimento stesso, a braccio flesso, lungo il corpo,... ci sono tante possibilità di movimento con il vantaggio legato alla resistenza. A condizione che l'acqua arrivi alle spalle con alleggerimento del peso corporeo, beneficio legato allo scarico sulle articolazioni (problema principale in età adulta).

In ambiente acquatico ci sono benefici di tipo fisiologico, se la temperatura è tale da permettere una buona termoregolazione fa si che l'esercizio si può protrarre nel tempo senza andare in surriscaldamento. La

master COPY

temperatura si ha intorno 28-29 gradi, buon ambientamento in tempi brevi e effettuare un buon numero di esercizi in tempi brevi. Il microclima interno risente sempre del macroclima esterno.

In acqua non ci sono solo benefici, è sempre un opinione diffusa che in situazioni di paramorfismi si tratta di atteggiamenti in età giovanili che attraverso un opportuna ginnastica correttiva possono essere corretti con un corretto uso della forza muscolare e della postura. Dismorfismi, è necessario un intervento chirurgico o forma di immobilizzazione. Vengono mandati in piscina bambini con paramorfismi alla colonna vertebrale, in piscina queste problematiche potrebbero peggiorare perché nell'attività orizzontale poiché muoviamo un elemento cedevole, se non ho capacità di sentire il mezzo rischio di fare movimento a vuoto e i muscoli si contraggono a vuoto

## QUALE SCUOLA NUOTO?

Si occupa della gestione sportiva, dall'apertura alla chiusura dell'impianto.

- **Attività con le scuole** con la collaborazione dell'insegnante. L'obiettivo non è finalizzato alla didattica in senso stretto. Gli studenti sono eterogenei fra di loro ed è complicato fare una vera e propria scuola nuoto ma è importante proporre esercitazioni per ciò che si fa in acqua o terraferma;
- **Attività con portatori di handicap**, in alcuni casi sono diversamente abili, alcuni che tolte le protesi entrati in acqua sono nel loro ambiente naturale e si muovono tanto meglio di normo dotati in terra ferma e che in acqua si muovono molto male. Le gare di fondo sono gare diverse rispetto a quelle in corsia, sono caratterizzate da 10 km disciplina olimpica, da u punto di vista cronometrico 55 min fino a 1.55 per 10 km, e 5 ore per 25 km. Una nuotatrice senza una gamba è riuscita a gareggiare pur essendo diversamente abile;
- ATTIVITà DI Fitness
- Frequenza libera
- Attività con gli adulti
- Spazi per società sportive che fanno attività istituzionale come pallanuoto sincro,....

### FINALITA' DI UNA SCUOLA NUOTO

- **GENERALI**, educare attraverso l'acqua insegnare a muoversi.
  Contribuire attraverso l'attività ad un equil???
- **SPECIFICHE**, educare all'acqua, a fare delle cose in modo corretto. Una 20ina di anni fa raggiungimento di ottenere nel minor tempo possibile le abilità motorie.

- Acquisizione conoscenze ed abilità nel campo specifico
- Apprendimento delle nuotate dei tuffi e delle virate
- Fondamentali del Salvamento e del nuoto Sub
- Elementi di Pallanuoto e Nuoto Sincronizzato
- Diversificazioni didattiche (Nuotate alternative, nuoto pinnato...)
- Elementi di preagonistica
- Conoscenze sull' igiene e la salvaguardia personale e di pronto soccorso; educazione alla salute

**CAPACITA' MOTORIE** fanno si che gli allievi siano in grado di potersi muovere in acqua in maniera libera, autonoma facendo anche degli esperimenti (esercitazioni che escano dalla logica dell'esercitazione in senso stretto dell'apprendiemnto della tecnica nuotata). Si dividono in 3 tipologie:

- **CAPACITÀ DI APPRENDIMENTO** in forma grezza, propongo esercitazioni di carattere generale, non faccio attenzione alla precisione del gesto ma la capacità di mantenere una giusta respirazioni, prediligo una didattica di tipo globale;

- **COORDINAZIONE DI TIPO FINE,** afffinare ciò che ho imparato in forma grezza e ho una disponibilità variabile. Riuscire a mettere in condizione gli allievi di padroneggiare il movimento lo può riutilizzare nelle diverse situazioni
- **CAPACITÀ DI CONTROLLO**
- **CAPCITÀ DI ADATTAMENTO E TRASFORMAZIONE**

La tecnica è il risultato di una serie di fattori, chi si muove in acqua non è in grado di vedersi ha solo una rappresentazione mentale che non è detto sia corrispondente alla realtà. La figura dell'insegnante è che deve essere sensibile e capire come intervenire nella correzione del movimento, se faccio attenzione alla respirazione e altri fattori allora mi risulta più semplice, se faccio subito attenzione alla tecnica, diventa pretensioso, perché nel corso della modificazione dei parametri antropometrici sia nell'evoluzione della forza da mettere in gioco nei movimenti cambiano tutti i rapporti (cambia l'equilbrio, assetto in acqua, la capacità di stare in acqua,...) quindi se da giovani ci siamo focalizzati a insegnare la tecnica difficilmente riuscirà ad adattarsi al modificare la bracciata in funzione di un galleggiamento diverso ad esempio.

E' la strada più facile in quanto prevede un **metodo didattico analitico**, che consiste nella scomposizione del gesto tecnico globale e va a porre l'attenzione solo su determinati gesti che una volta che vengono combinati con il resto del corpo la coordinazione viene meno, però quel gesto tecnico viene eseguito in maniera precisa. Ha una tempistica più lunga ma le basi che vengono preparate sono molto più solide. Perché sviluppando le capacità coordinative generaloi tralasciando le abilità tecniche si creano quei presupposti per i quali i bambini hanno un approccio con l'ambiente acquatico non direttivo ma ludico. C'è la ricerca di trovare le soluzioni a eventuali problematiche agli esercizi che vengono proposti.

Nell'ambito della scuola nuoto vengono proposti elementi di salvamento, sincro, abilità che non sono prettamente specifiche per il nuoto in senso stretto dal punto di vista del regolamento.

**ABILITA' MOTORIE**, si fa riferimento alle abillità motorie vere e proprie. Vado a fare esercizi finalizzati esclusivamente all'apprendimento dei fondamentali tecnici delle nuotate.

## REQUISITI SCUOLA NUOTO

I requisiti sono: **efficacia, efficienza, flessibilità e gestibilità.**

In una scuola nuoto è importante un'organizzazione che sia funzionale, che ogni insegnate lavora con gli allievi in funzione a che cosa deve afre l'allievo da un momento all'altro. Gli insegnanti devono mettere in condizione di fargli avere un approccio con l'acqua che sia diretto verso la sicurezza in modo che dopo ci si concentri solo con i movimenti del corpo e non solo della sopravvivenza in acqua. Tutti devono lavorare in sincronia, c'è un istruttore coordinatore che è il maestro d'orchestra. Coordinatore che fa si che tutti gli insegnanti lavorano in modo coordinato e sincronizzato. Concetto di gruppo, rispetto ad una palestra dove ciascuno fa il suo corso, in questo caso proprio per l'essenza stessa della didattica, diventa fondamentale che l'approccio sia positivo perché diverso dalla terraferma. I requisiti sono:

- **EFFICACIA** (raggiungimento obiettivo, quello generale è insegnare a nuotare, a stare bene in acqua, ma ci sono obiettivi intermedi come l'ambientamento, prime forme propulsivi)/
- **EFFICIENZA** (risorse impegnate per la realizzazione del compito, in ambito acquatico abbiamo un aspetto fondamentale ovvero rapporto fra insegnanti e allievi deve essere variabile ovvero nella fase di ambientamento il rapporto è di un insegnate ogni c.a 5-6 allievi, dopo fino a 8 e a mano a mano che crescono le capacità si arriva a 12 allievi nell'ambito del perfezionamento. Nell'ambito terrestre non abbiamo il senso della sopravvivenza, in acqua si percepisce il senso di non respirare e avere il senso dell'annegamento. Per motivi economici se non viene rispettato è difficile

master COPY