

Insegnamento e apprendimento del nuoto nella scuola elementare

Informazioni e consigli per i genitori



Indice	1 -2
Prefazione.....	3
Benvenuti!.....	4
L'importanza dell'acqua	5
Fattori d'influenza dentro e fuori dall'acqua.....	6
Il programma a livelli.....	7
Il passaporto acquatico della scuola	8 -9
Esperienze con l'acqua in tenera età	10
Cosa c'è da scoprire.....	11
Le 7 competenze di base del nuoto	13
Il corso di nuoto	14
Come si svolge il corso di nuoto.....	15
L'attestato delle competenze di nuoto	16
Accessori per il nuoto, occhialini etc.	17
Importanti regole di comportamento per vostro figlio.....	18
Cosa mettere nella borsa da nuoto?	19
Salute e sicurezza durante il corso di nuoto.....	20
Partecipazione alle lezioni di nuoto	21
Assicurazione pubblica contro gli infortuni.....	22
Domande e risposte in caso d'incidente.....	23
FAQ - Le domande frequenti dei genitori	24
Esercizi preparatori da fare a casa.....	26
Esercizi preparatori all'aperto	28
La fiducia in vostro figlio è la chiave.....	30 - 31

Cari genitori,

L'acqua è un elemento meraviglioso e il sapere nuotare è un'attività culturale elementare che influenza molti settori della nostra vita. Inoltre il nuoto dà un contributo prezioso alla salute, indipendentemente dall'età. Questo è uno dei motivi per cui le persone di tutte le età amano andare in piscina o all'acquapark, rilassarsi al lago o svolgere attività acquatiche. Purtroppo, questa gioia viene regolarmente rovinata da incidenti di nuoto. Troppe persone hanno incidenti o perché non sanno nuotare o perché non sanno nuotare abbastanza bene. E questo è particolarmente tragico quando colpisce i bambini.

Imparando a nuotare, ai bambini e agli adolescenti si presentano occasioni straordinarie di movimento e la possibilità di imparare altri sport acquatici o di praticare il nuoto come sport agonistico, di base o ricreativo. Imparare a nuotare è un lungo viaggio che dovrebbe essere iniziato a casa, in un'associazione di nuoto o in una scuola di nuoto, possibilmente prima che il bambino inizi la scuola. Per raggiungere questo obiettivo abbiamo bisogno del sostegno di voi genitori.

Su tale base il Ministero della cultura del Baden-Württemberg, insieme al Fondo di assicurazione contro gli infortuni del Baden-Württemberg (UKBW) e le associazioni di nuoto, si concentrerà nei prossimi anni sull'apprendimento del nuoto in tenera età. L'obiettivo comune è quello di promuovere tempestivamente ed efficacemente nei bambini la capacità di nuotare. Solo attraverso un nuoto sicuro i bambini e i giovani hanno l'opportunità di esplorare l'acqua senza pericoli e in modo piacevole, da soli o insieme ad altri, di beneficiare personalmente del suo potenziale positivo per la salute e di divertirsi a tutte le età.



Dr. Susanne Eisenmann
Ministerin für Kultus, Jugend und Sport
Baden-Württemberg

Siegfried Tretter
Geschäftsführer Unfallkasse
Baden-Württemberg



Cari genitori,

Con questo opuscolo informativo per i genitori vorremmo rendervi partecipi delle nostre lezioni di nuoto e dare alcune risposte alle vostre domande sulle lezioni di nuoto e sull'apprendimento del nuoto. Allo stesso tempo vi daremo dei suggerimenti su come accompagnare e sostenere consapevolmente vostro figlio prima, durante e dopo le lezioni di nuoto a scuola.

Nuotare in sicurezza è un bene culturale fondamentale per tutti noi e permette di fare esperienze uniche e insostituibili. Pertanto, il "nuoto sicuro" figura in tutti i piani educativi nel Baden-Württemberg come una competenza da raggiungere.

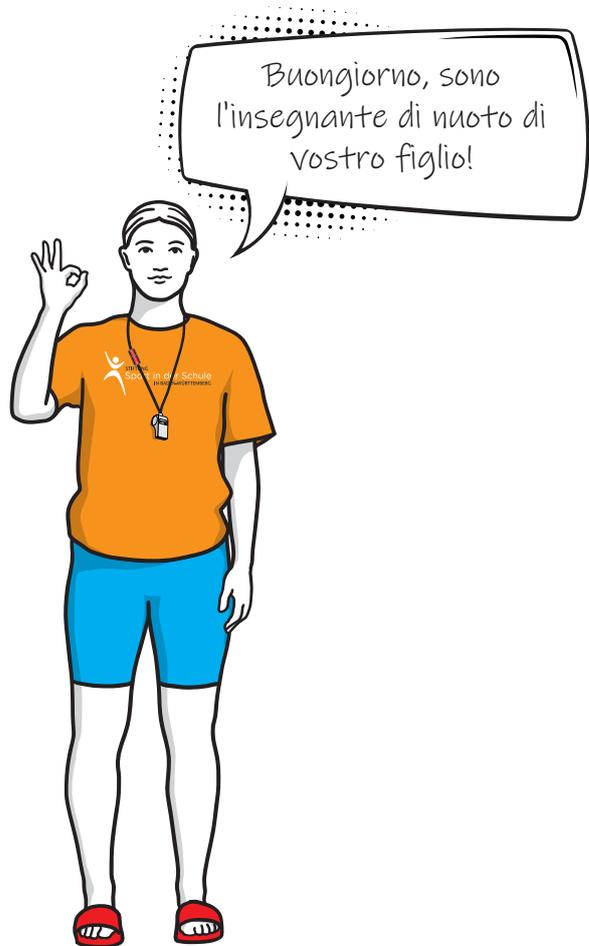
A partire da quest'anno scolastico, vostro figlio avrà l'opportunità di fare lezione di nuoto secondo il "programma a livelli del nuoto sicuro". Questo programma si basa su molti anni di esperienza nelle lezioni di nuoto e sulle ultime scoperte nell'insegnamento e nell'apprendimento. Si orienta a una varietà di esperienze con l'elemento dell'acqua e la sicurezza dentro e fuori dall'acqua, in modo da offrire speciali opportunità per lo sviluppo di vostro figlio. Il passaporto acquatico della scuola dà la possibilità di monitorare il livello di nuoto. Così, non solo i bambini, ma anche i genitori riceveranno un feedback aggiornato. Inoltre il passaporto acquatico della scuola incentiva i bambini a raggiungere il livello successivo.

L'apprendimento e l'insegnamento del nuoto sono anche strettamente legati alla comunicazione. Nuove situazioni sconosciute e nuove sfide attendono vostro figlio. Avrà bisogno di orientamento, sostegno e attenzioni sia da parte degli insegnanti di nuoto che da parte vostra. Questo opuscolo vuole essere un aiuto costante per voi. Imparate le regole del corso di nuoto insieme a vostro figlio, insegnategli a preparare da solo la borsa del nuoto e a vestirsi e cambiarsi velocemente. E soprattutto: Abbiate fiducia nella capacità di apprendimento di vostro figlio e nel lavoro dei miei colleghi qualificati.

A questo proposito auguro a voi e a vostro figlio buon divertimento e ogni successo nel cammino comune del "nuoto sicuro".

Thomas Gundelfinger - Zentrum für Schulqualität und Lehrerbildung





Cari genitori,

è arrivato il momento! Vostro figlio imparerà presto a nuotare e farà così un passo importante nel suo sviluppo e scoprirà l'acqua in tutta la sua varietà. Per riuscirci è utile che voi e vostro figlio riceviate tutte le informazioni rilevanti prima di iniziare il corso di nuoto.

Questo è il compito che questo opuscolo si propone di svolgere. Perciò vi invitiamo a parlare regolarmente di questi argomenti con vostro figlio.

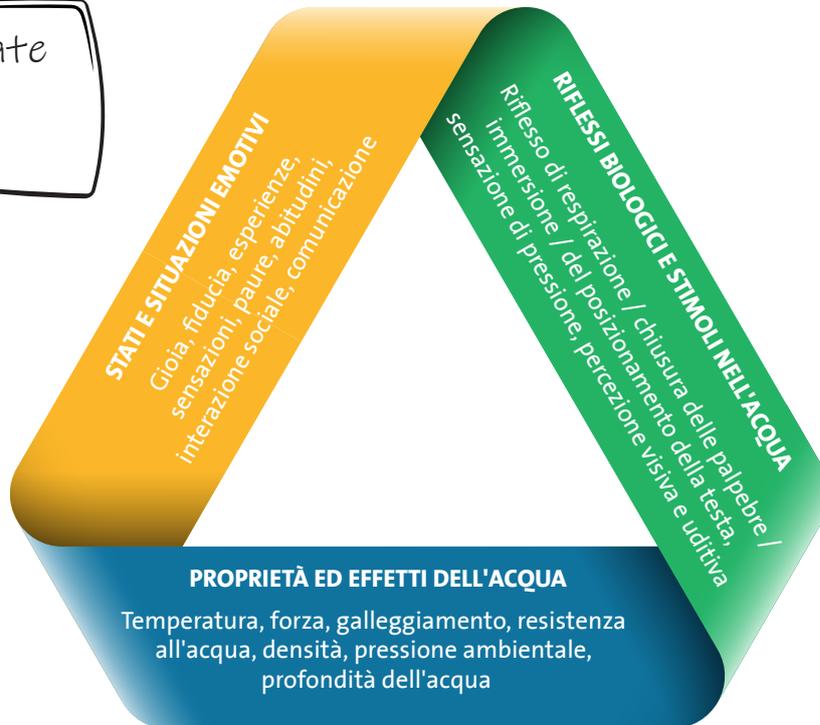
E se dovessero sorgere dei dubbi, noi istruttori di nuoto saremo felici di rispondere a tutte le domande in modo da facilitare a voi e vostro figlio l'apprendimento del nuoto in piscina con gioia, divertimento e disciplina.

Il/la vostro/a insegnante di nuoto



Se tuo figlio sa nuotare,
gli si aprono molte
porte!





Ci si augura che i bambini facciano esperienze positive in acqua all'inizio delle lezioni di nuoto: favoriscono notevolmente l'insegnamento e l'apprendimento.

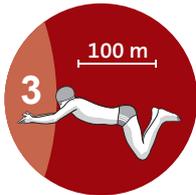
Il programma a livelli è la base delle lezioni di nuoto in Germania. I quattro livelli sono facili da capire grazie ai simboli semplici e alla colorazione uniforme. Il passaporto acquatico della scuola documenta e certifica costantemente il livello.



La familiarizzazione con l'acqua comprende le percezioni fisiche e l'adattamento alle proprietà fisiche e agli effetti dell'acqua. È il prerequisito per una solida acquisizione delle competenze di base del nuoto e offre diverse opportunità di sperimentare l'acqua con gioia.



Le **competenze di base** (respirare, immergersi, tuffarsi, rotolare, girarsi, scivolare, avanzare) sono la base per imparare a nuotare con successo. Queste competenze di base vengono testate per mezzo di un esercizio complesso.



Nel **livello base del nuoto** l'attenzione è rivolta all'apprendimento di uno o più stili di nuoto. Viene controllata la capacità di sapere fare un tuffo a piacimento, di nuotare per 100 m in qualsiasi stile senza limiti di tempo e di nuotare in acqua alta da soli e senza alcun accessorio.



Il **nuoto sicuro** è il completamento del corso di nuoto. Per raggiungere questo livello è necessario dimostrare di avere raggiunto il livello nazionale "bronzo" del corso di nuoto.

Il passaporto acquatico della scuola **certifica** i risultati attualmente **ottenuti nel corso di nuoto**. La velocità e anche il momento in cui viene raggiunto un livello varia da bambino a bambino ed è molto individuale. Migliore è il livello precedente, prima il bambino imparerà a nuotare in sicurezza.



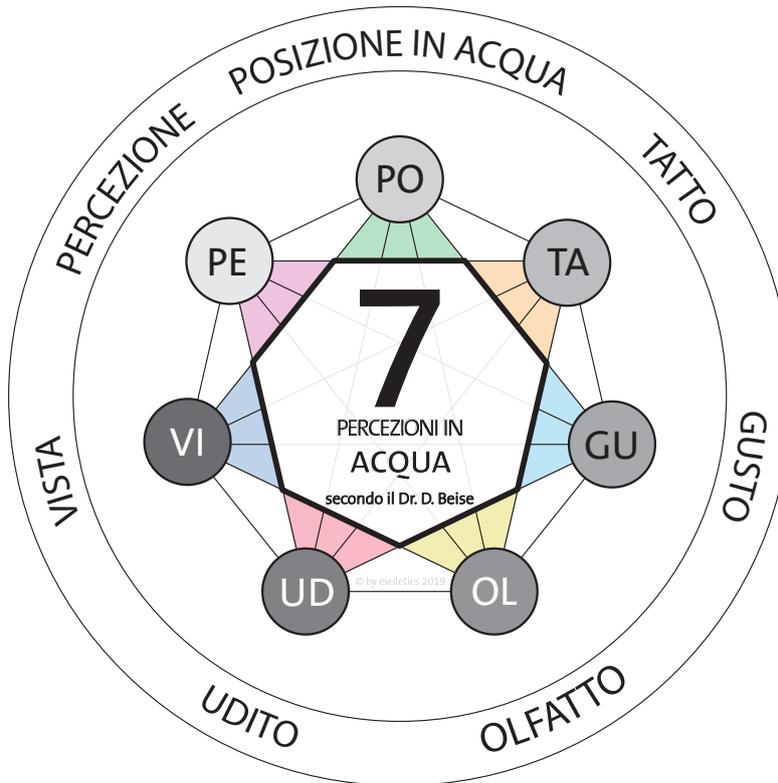


Il divertimento con l'acqua inizia a casa. Il **lavandino**, la vasca da bagno **grande** o le **pozzanghere** davanti a casa **sono un posto ideale dove vostro figlio può giocare**. Qui **sperimenta in modo spensierato e aperto l'acqua**. Le esperienze e le situazioni varie e gioiose risvegliano la curiosità e la giocosità di vostro figlio.



Esercizi fai-da-te alle
pagine 26-29.

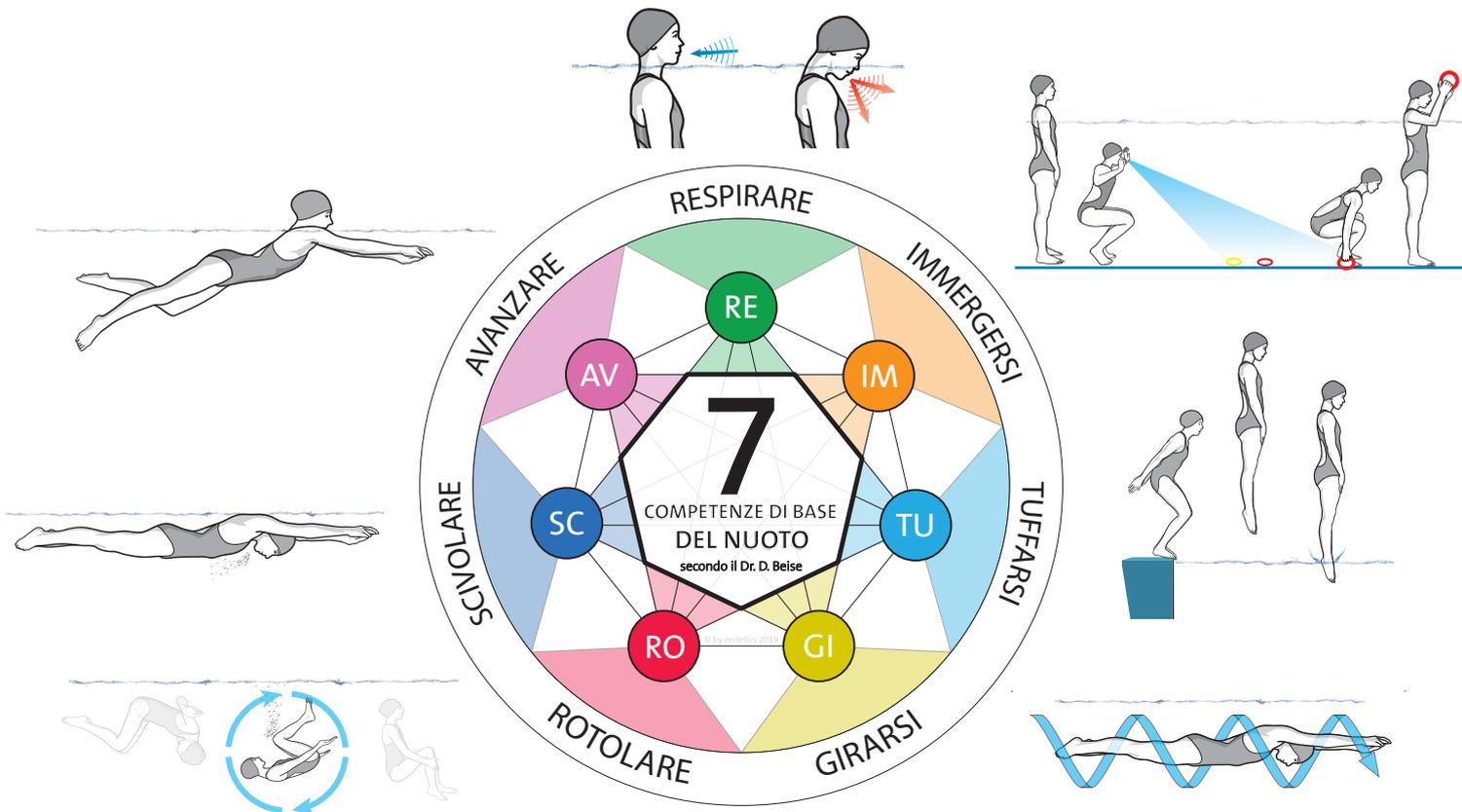
Le esperienze **in età tenera con l'acqua e con** le sue proprietà, i suoi stimoli e i suoi effetti sono estremamente importanti per vostro figlio e per il suo sviluppo. Date a vostro figlio in ogni momento **la possibilità di sperimentare l'acqua in modo gioioso, aperto, curioso e rispettoso**. Vedrete, c'è molto da scoprire per tutti i **7 i sensi**!



Schizzare, stare in piedi, camminare, procedere facendosi forza sulle braccia, spingere, tirare, galleggiare nell'acqua bassa sono la base per familiarizzare con l'acqua. Velocemente capirete quello che piace a vostro figlio. Perciò orientatevi soprattutto alle sue emozioni. Permettetegli di divertirsi, confortatelo e incoraggiatelo. E anche qui vale lo stesso discorso: Se siete troppo severi ed eccessivamente esigenti e inappropriati nei confronti di vostro figlio, c'è il rischio che incutiate paura, cosa da evitare a tutti i costi.



Preparando vostro figlio alle lezioni di nuoto, voi come genitori dovrete sempre creare delle occasioni significative e varie dove vostro figlio possa fare esperienza con l'acqua. Oltre a muoversi senza paura e con gioia dentro e fuori dall'acqua, le 7 competenze di base (respirare, immergersi, tuffarsi, rotolare, girarsi, scivolare, avanzare) costituiscono la base per imparare a nuotare.

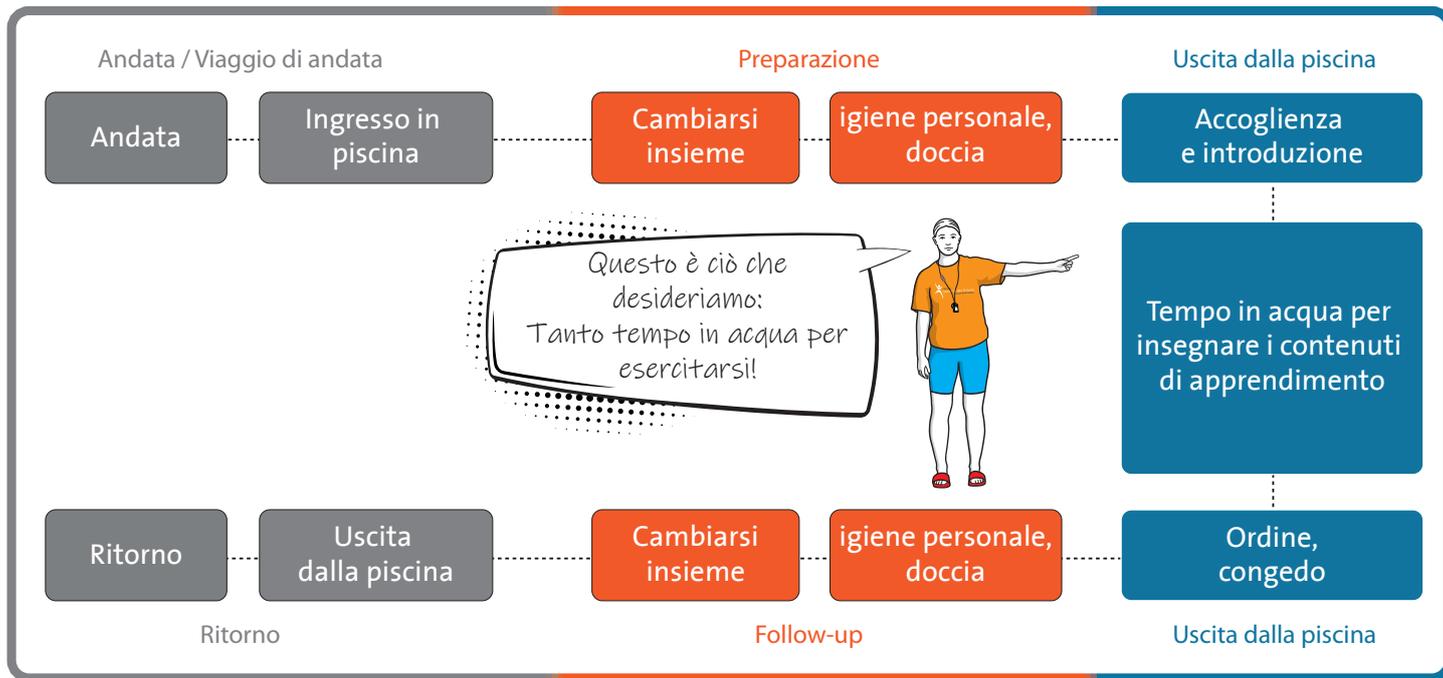


Molto spesso i genitori mi chiedono: "Come posso aiutare mio figlio a imparare a nuotare?" Le risposte sono molto semplici: **1)** Abbiate fiducia in vostro figlio e nelle sue capacità **2)** Trasmettete gioia e curiosità nelle esperienze con l'acqua **3)** Guardate gli esempi a partire da pagina 28 o chiedete al vostro insegnante di nuoto. L'insegnamento del nuoto, invece, dovrebbe essere lasciato ai miei colleghi esperti.



Nella cooperazione educativa tra scuola e casa, l'obiettivo è quello di insegnare a tutti gli alunni a nuotare in sicurezza. È importante per noi insegnanti di nuoto sfruttare al massimo il prezioso tempo in acqua durante le lezioni di nuoto. Se vostro figlio sa già come prepararsi durante il tragitto e in piscina e lo fa in modo rapido riusciremo a sfruttare questo tempo al meglio. Pertanto, riteniamo opportuno che vostro figlio conosca le procedure necessarie (ad esempio cambiarsi, fare la doccia, curare l'igiene) e che le metta in pratica regolarmente.

Periodo assicurato dal Fondo di assicurazione contro gli infortuni



A partire dall'anno scolastico 2021/2022, nel Baden-Württemberg verrà introdotto lo standard nazionale uniforme della valutazione delle competenze di nuoto. Il passaporto acquatico della scuola mostra in modo chiaro e pratico il livello di nuoto raggiunto da vostro figlio. Con l'attestato del "nuoto sicuro" (IV livello) vengono soddisfatti i requisiti per raggiungere il livello nazionale "bronzo" del corso di nuoto.

<p>Niveaustufen</p> <p>Niveaustufe 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> Angewohnheit an die Eigenschaften und Willkür des Wassers Stehen, Gehen und Schwimmen im Wasser Aufblähen mit und ohne Hilfenetz Aufbläsen mit und gegen den Wassermassendruck Friede beim Aufblähen und Bewegen im Wasser <p>Grundfertigkeiten (Niveaustufe 2):</p> <ul style="list-style-type: none"> Atmen - Ausatmung ins Wasser Tauchen - mit geöffneten Augen Springen - in tiefe Wasser Rollen - um die Brustschwimmer Drehen - um die Längsachse oder Tiefenachse Gleiten - in getrockneter abwärtsgerichteter Körperposition nach Abstoß Fortbewegen - durch koordinierte Bein- und Armbewegungen <p>Basistaufe Schwimmen (Niveaustufe 3):</p> <ul style="list-style-type: none"> belläufiger Sprung ins tiefe Wasser und anschließend 100 Meter Schwimmen in einer beliebigen Schwimmart ohne Zeitbegrenzung (Wechsel der Schwimmart/Schwimmstil erlaubt) Wasserverhalten/Hilfenetz selbstständig verlassen <p>Sicher Schwimmen (Niveaustufe 4):</p> <ul style="list-style-type: none"> Spring ins tiefe Wasser und anschließend 15 Minuten Schwimmen und oder 200 Meter in einer beliebigen Schwimmart zurücklegen Kopfgrenzung ins tiefe Wasser und anschließend 100 Meter Schwimmen in einer Schwimmart mit Zeitbegrenzung von höchstens 3:30 min (ab Altersstufe 8 Jg. eine Zeitbegrenzung von 2:30 min bzw. 1:45 min) 100 Meter Schwimmen in einer zweiten Schwimmart ohne Zeitbegrenzung 	<p>Baden-Württemberg Lehrinstitut für Kultur, Jugend und Sport</p> <p>Dieser Schulschwimmpass gehört</p> <p><i>Elisa</i> Vorname</p> <p><i>Mustermann</i> Nachname</p> <p><i>Stuttgart, 27.3.2014</i> Geburtsdatum</p> <p>Liebe Eltern, weitere wichtige Informationen zum Start in den Schwimmunterricht finden Sie in der Elternbrochure.</p>	<p>MINISTERIUM FÜR KULTUR, JUGEND UND SPORT BADEN-WÜRTTEMBERG Theresenstr. 6, 70173 Stuttgart www.kjs.bwl.de sport@kjs.bwl.de</p> <p>Schulschwimmpass Baden-Württemberg</p>  <p>KfM Kultur, Freizeit, Medien</p> <p>Baden-Württemberg Lehrinstitut für Kultur, Jugend und Sport</p> <p>ZSL Zentralstelle für Schwimmleistungen</p> <p>UKBW Umbund Baden-Württemberg</p>	<p>1. NIVEAUSTUFE</p>  <p><i>Brauncker</i> Schwimmername</p> <p><i>Stuttgart, 17.4.2021</i> Ort, Datum</p> <p>Musterschule Schulstraße 1 • 12345 Musterstadt P +49 123 45678901 www.musterschule.de F +49 123 45678910 info@musterschule.de</p>	<p>2. NIVEAUSTUFE</p>  <p><i>Brauncker</i> Schwimmername</p> <p><i>Stuttgart, 18.6.2021</i> Ort, Datum</p> <p>Musterschule Schulstraße 1 • 12345 Musterstadt P +49 123 45678901 www.musterschule.de F +49 123 45678910 info@musterschule.de</p>	<p>3. NIVEAUSTUFE</p>  <p><i>Brauncker</i> Schwimmername</p> <p><i>Stuttgart, 12.9.2021</i> Ort, Datum</p> <p>Musterschule Schulstraße 1 • 12345 Musterstadt P +49 123 45678901 www.musterschule.de F +49 123 45678910 info@musterschule.de</p>	<p>4. NIVEAUSTUFE</p>  <p>Sticker 4</p> <p>Schwimmername</p> <p>Ort, Datum</p> <p>Schwimmtempo</p>
---	--	---	--	---	--	--

Nota bene: Nell'attuale regolamento tedesco degli esami di nuoto (aggiornato al 1 gennaio 2020) il distintivo "cavalluccio marino" certifica il livello dei principianti. Si fa esplicitamente presente che questo non certifica le competenze del nuoto sicuro. I genitori devono quindi continuare a sorvegliare e accompagnare i loro figli.

Perché gli accessori per il nuoto ("braccioli") non sono usati nei corsi di nuoto?

I "braccioli" hanno due effetti particolarmente negativi sul processo di apprendimento. 1) L'uso dei "braccioli" porta il corpo ad assumere una posizione verticale in acqua e quindi trasmette una percezione sbagliata in acqua nella fase iniziale. La posizione corretta del corpo per imparare i movimenti del nuoto è la posizione orizzontale. 2) Inoltre spesso più tardi i bambini hanno paura di andare nell'acqua alta da soli senza gli accessori per il nuoto. Questo non costituisce un buon presupposto per le lezioni di nuoto.

Perché ci si esercita già da subito in acqua alta?

Non bisogna allarmarsi se le lezioni di nuoto si tengono già dall'inizio in acqua alta. Vostro figlio si abituerà rapidamente a questo grazie ai metodi insegnati. Lodate vostro figlio per questo grande risultato invece di trasmettergli preoccupazioni o paure.

È permesso utilizzare gli occhialini da nuoto a lezione?

Gli occhialini da nuoto sono utilizzati per proteggere gli occhi durante il nuoto. Se i principianti indossano gli occhialini all'inizio del corso questo non porta a benefici dal punto di vista metodologico. Superare il riflesso di chiusura delle palpebre fa parte del nuoto per principianti, quindi indossare troppo presto gli occhialini può ritardare notevolmente il processo di apprendimento. Sapere tenere aperti gli occhi aperti sott'acqua è fondamentale fin da subito: questo serve ad orientarsi sott'acqua ed è essenziale per la sopravvivenza in caso di emergenza.



Confronto tra gli accessori per il nuoto "cintura galleggiante", "tavoletta" e "braccioli".

Conclusione: Si parla di sicurezza in acqua e fuori dall'acqua solo quando vostro figlio padroneggia tutte e 7 le competenze di base in modo sicuro e ha resistenza nel nuoto. Pertanto, l'obiettivo finale del corso di nuoto è il 4° livello (nuoto sicuro).

In piscina

- Non correre! (pericolo di scivolamento)
- rispetta le regole per fare i tuffi!
- Non spingere e non spintonare!
- Cambiati e fai la doccia rapidamente

Materiale scolastico

- Prepara tutta l'attrezzatura per il nuoto il giorno prima
- assicurati di essere vestito in modo appropriato (cappello, vestiti caldi)
- Mangiare, Bere
- Biglietti

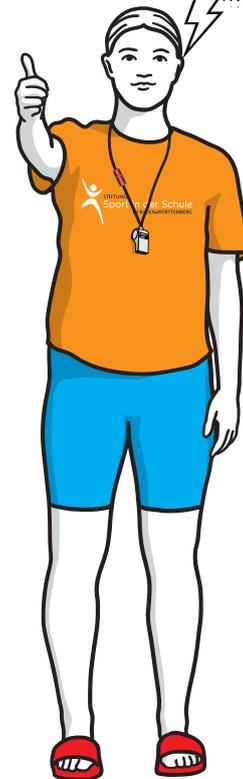
- Maggiore attenzione agli ordini (volume)
- ascolto attivo e concentrato dei compiti
- rispetto immediato delle istruzioni

Comunicazione

- Utilizza i percorsi indicati per raggiungere e lasciare la piscina
- osserva le regole del traffico
- informa immediatamente l'insegnante di qualsiasi tuo problema di salute
- segnala i pericoli

Sicurezza

Questo è ciò che vostro figlio deve sapere!



In linea di massima si raccomanda un costume da bagno aderente (vedi illustrazione) perché fa meno resistenza all'acqua. Alle ragazze e bambine musulmane si consiglia di indossare costumi da bagno con collo alto e copricapo fisso (burkini). I pantaloncini da bagno, i pantaloncini sportivi, le mutande sotto il costume da bagno, i boxer e i bikini non sono adatti alle lezioni di nuoto.



Le lezioni di nuoto richiedono molta attenzione da parte di vostro figlio e consumano molta energia. Pertanto gli alimenti ricchi di energia (come ad esempio frutta, verdura, pane integrale, noci, ecc.) e le bevande non zuccherate sono particolarmente importanti dopo le lezioni di nuoto! Inoltre, assicuratevi che vostro figlio indossi un abbigliamento adatto al clima anche dopo le lezioni di nuoto.



La salute e la sicurezza di vostro figlio sono sempre in primo piano nelle lezioni di nuoto. Se si seguono tutte le regole, il rischio di lesioni è molto basso. Anche l'autovalutazione realistica delle situazioni pericolose da parte di vostro figlio e la considerazione reciproca danno un contributo significativo alla prevenzione degli incidenti.

In linea di massima la partecipazione alle lezioni di nuoto è obbligatoria per tutti gli alunni!

L'esonero dalle lezioni di nuoto può essere richiesto solo se giustificato da motivi di salute.

Giustificazione per l'assenza dalle lezioni di nuoto

Se vostro figlio non può partecipare attivamente alle lezioni di nuoto, è compito dei genitori comunicarlo per iscritto.

Esonero dalle lezioni di nuoto tramite certificato medico

Un esonero a lungo termine dalle lezioni di nuoto può essere richiesto solo se giustificato da motivi medici e con un certificato medico.

Indipendentemente dal motivo dell'esonero dalle lezioni di nuoto, la frequenza alle lezioni è obbligatoria. Anche se vostro figlio è impossibilitato a partecipare attivamente alle lezioni di nuoto, dovrebbe comunque partecipare con un abbigliamento appropriato (ad esempio come arbitro, allenatore, assistente per l'insegnante di nuoto o come attento osservatore).

Entschuldigung vom Schwimmunterricht

Sehr geehrte(r) _____,

leider kann mein Sohn / meine Tochter _____
aus gesundheitlichen Gründen am _____
nicht am Schwimmunterricht teilnehmen.

Ich bitte Sie, dies zu entschuldigen.

Mit freundlichen Grüßen,

Unterschrift

Come per tutte le situazioni a scuola e nel tragitto da casa a scuola e viceversa, vostro figlio è assicurato anche durante le lezioni di nuoto. Questa copertura assicurativa è gratuita per voi genitori. In caso d'incidente, gli alunni sono assistiti e sostenuti con tutti i mezzi appropriati in modo che possano riprendersi presto.



UKBW

Unfallkasse
Baden-Württemberg

Chi è assicurato in caso di incidente scolastico?

Gli alunni sono obbligatoriamente assicurati dalle autorità didattiche.

Quale compagnia assicurativa è responsabile della liquidazione di un incidente scolastico?

Il Fondo di assicurazione contro gli infortuni del Baden-Württemberg (UKBW) è il vostro punto di riferimento per tutte le domande riguardanti la sicurezza e la salute degli alunni, le prestazioni e la riabilitazione in caso d'incidente scolastico. Info su www.ukbw.de

In quali casi è necessario denunciare l'incidente?

Bisogna comunicare appena il bambino va da un medico o in ospedale. La comunicazione può essere fatta tramite il portale online dell'UKBW sul sito internet www.ukbw.de.

Chi deve denunciare un incidente?

Il dovere di denunciare un incidente ai sensi dell'assicurazione pubblica contro gli infortuni spetta al preside della scuola o al personale scolastico autorizzato. Questo dovere non può essere trasferito ai genitori o a terzi!

Vanno denunciate anche le lesioni minori?

Nel caso di ferite minori come piccoli tagli o abrasioni, è sufficiente descrivere brevemente l'incidente nel libro di pronto soccorso. Se le conseguenze di un incidente si verificano più tardi, questo sarà considerato come una prova.



Perché non è consigliato utilizzare gli occhialini da nuoto nel corso di nuoto a scuola?

Un buon orientamento subacqueo è essenziale quando si nuota, quando ci si immerge e ci si tuffa in acqua. Indossare gli occhialini da nuoto in tenera età ha come conseguenza che il riflesso di chiusura delle palpebre può essere superato solo con grande difficoltà nel successivo processo di apprendimento e che tutte le capacità di base (tranne la respirazione) non possono essere apprese correttamente. Nelle situazioni di emergenza in cui vostro figlio finisce inaspettatamente sott'acqua, per la sua sopravvivenza è essenziale che si orienti in modo rapido e sicuro sott'acqua. Quindi ci sono molti argomenti contro l'uso degli occhialini durante le lezioni di nuoto. Pertanto, per il bene di vostro figlio, non fategli usare gli occhialini da nuoto all'inizio.

Perché mio figlio dovrebbe andare a lezione di nuoto se è esonerato?

Anche se la partecipazione attiva alle lezioni di nuoto non è possibile, l'insegnante di nuoto cercherà sempre di coinvolgere attivamente vostro figlio nella lezione: come arbitro, per passare gli oggetti o semplicemente per osservare i compagni dall'esterno. Tutti questi compiti sono importanti situazioni di apprendimento per vostro figlio e quindi costituiscono un altro modo per imparare a nuotare, anche senza essere a contatto con l'acqua.

Perché mio figlio deve immergersi?

Questa domanda comporta spesso una seria paura da parte dei genitori o dei bambini. Nella maggior parte dei casi, il bambino in questione non ha mai imparato a superare coscientemente il riflesso di chiusura delle palpebre, cioè ad aprire gli occhi per orientarsi sott'acqua. È importante capire che questa circostanza può avere gravi conseguenze per la salute in caso di emergenza. Il rovesciamento di un pedalò, il ribaltamento accidentale di un materassino o la caduta da un molo sono degli esempi che possono causare un grave incidente di nuoto. E immaginate che anche le persone nelle circostanze non abbiano imparato a immergersi con gli occhi aperti.

Se si soffre di allergie è possibile comunque partecipare alle lezioni di nuoto?

È possibile rispondere a questa domanda solo se si conosce l'allergene scatenante e la gravità dell'allergia. Per chi soffre di allergie ai pollini, passare del tempo in acqua può portare sollievo perché ci sono meno allergeni in prossimità dell'acqua. Tuttavia, in casi di gravi allergie o di alta sensibilità, il cloro può portare al peggioramento dell'allergia. Pertanto, consultate sempre il medico insieme a vostro figlio per quanto riguarda la partecipazione alle lezioni di nuoto.

Che tipo di costumi da bagno si possono usare?

I movimenti in acqua portano a un avanzamento solo se la resistenza dell'acqua è la più bassa possibile e i movimenti necessari possono essere eseguiti senza restrizioni. Questo spiega anche perché i costumi da bagno stretti (pantaloncini, costume da bagno) sono preferibili ai tessuti larghi e ampi. Inoltre, il tessuto impregnato d'acqua ha un alto peso specifico e rende anche difficile l'uscita dall'acqua. Tuttavia, se avete delle domande, sentitevi liberi di parlare con il vostro insegnante di nuoto individualmente per trovare una soluzione adatta.

Perché i braccioli non sono adatti all'apprendimento?

I braccioli creano una spinta che successivamente porta il corpo ad assumere una posizione quasi verticale in acqua. Questo contraddice fondamentalmente l'obiettivo di imparare a nuotare, poiché non si avanza. Inoltre, l'apparente sicurezza spesso fa sì una volta tolti i braccioli sopravvenga la paura. Se il corpo assume una posizione sbagliata, l'apprendimento del nuoto diventa quindi un compito difficile e costa all'insegnante di nuoto molta più energia e tempo quando insegna alla classe.

A cosa bisogna prestare attenzione con piercing e altri gioielli?

La risposta qui è molto semplice. Si applicano le direttive per le lezioni di educazione fisica. Cioè, qualsiasi gioiello del corpo deve essere rimosso prima della lezione per evitare lesioni.

Mio figlio ha mal d'orecchi dopo la lezione di nuoto, cosa devo fare?

Se il dolore all'orecchio si verifica regolarmente durante o dopo le lezioni di nuoto, si consiglia di recarsi da un otorinolaringoiatra poiché le cause possono essere molteplici.

È necessario segnalare l'incidente anche in caso di una ferita minore?

Nel caso di lesioni minori (ferite minori) senza costi consequenziali diretti, la documentazione viene effettuata nel cosiddetto "libro di pronto soccorso". Questa voce assicura qualsiasi diritto di prestazione nei confronti di compagnie assicurative in caso di complicazioni successive.

Trattenere il respiro

Se riesci a trattenere il respiro per molto tempo, avrai meno difficoltà nelle successive attività in acqua (nuoto, immersioni, surf) e nella vita quotidiana. Chi riesce a trattenere il respiro più a lungo? Chi può andare più lontano trattenendo il respiro?



Fuori dall'acqua

1. espirate lentamente e profondamente
2. inspirate lentamente e profondamente
3. trattenete il respiro in uno stato di rilassamento
4. espirate tranquillamente

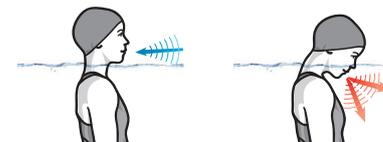
Espirare contro resistenza

Soffiate via degli oggetti con una cannuccia, gonfiate i palloncini, fate le bolle, soffiare via una pallina da pingpong nell'acqua. Tutto questo rafforza i polmoni!



Espirazione nell'acqua

Cercate di simulare molte espirazioni nell'acqua. È meglio espirare attraverso la bocca e il naso allo stesso tempo.



Variare i ritmi di respirazione

Praticate diversi ritmi di respirazione a casa in vari modi. Qui alcuni esempi [esercizio di respirazione 1](#), [esercizio di respirazione 2](#) etc.



Sperimentate le variazioni di temperatura dell'acqua

Nella doccia, nella vasca da bagno o nel lavandino. Le variazioni di temperatura dell'acqua sono importanti per la circolazione e i vasi sanguigni. E anche nel nuoto!



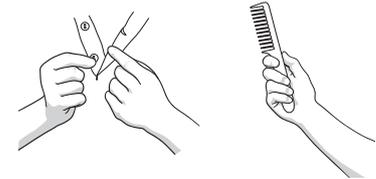
Sapone, bagnodoccia etc.

L'igiene riveste un ruolo importante in piscina. Esercitatevi con vostro figlio a fare la doccia, a insaponarvi e a risciacquarvi rapidamente, perché in piscina deve essere in grado di farlo autonomamente e senza supervisione.



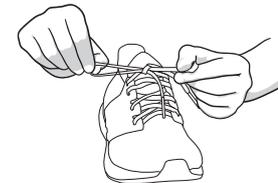
Cambiarsi velocemente

L'esperienza dimostra che i bambini perdono la maggior parte del tempo cambiandosi. Pertanto, lo stesso principio vale anche qui: Svestirsi e vestirsi velocemente permette di passare più tempo in piscina.



Allacciarsi le scarpe

Vostro figlio dovrebbe essere in grado di allacciarsi le scarpe da solo correttamente quando inizia la scuola. Questo porta anche molto spesso a notevoli ritardi dopo le lezioni di nuoto.



Cosa galleggia e cosa affonda?

Parlate dell'acqua con vostro figlio in tutti i contesti possibili. Perché solo se vostro figlio sa perché la pappera galleggia e il sasso affonda, può successivamente trasferire questa esperienza a se stesso durante le lezioni di nuoto.



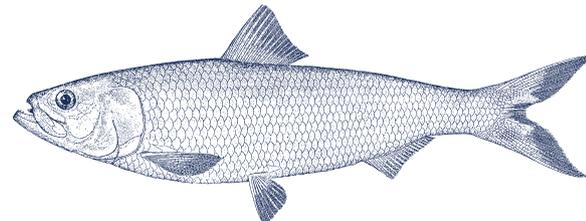
La canna dell'acqua

Per un bambino non c'è niente di più affascinante che una canna dell'acqua. Anche qui, vostro figlio imparerà molto sull'acqua e sulle sue proprietà. La pressione dell'acqua, la temperatura dell'acqua e trattenere il respiro: sono tutte conoscenze cruciali per le lezioni di nuoto.



Come respira un pesce?

Domanda semplice, ma a cui a volte è difficilissimo rispondere. In qualità di genitori preparatevi a queste domande tipiche dei bambini! Siate un esempio per i vostri figli e se non conoscete la risposta informatevi anche voi. C'è molto da scoprire e da imparare.



Sicurezza in acqua

Guardati intorno e spiega a tuo figlio perché ci può essere un cartello di divieto di balneazione in un lago. Perché non ci si può tuffare in acque sconosciute e cosa bisogna fare se per sbaglio si finisce in acqua!



L'acquazzone

Cosa bisogna fare quando l'acqua scorre lungo la strada dopo un temporale? In questo caso uscite con vostro figlio e andate a sperimentare ciò che l'acqua può fare.



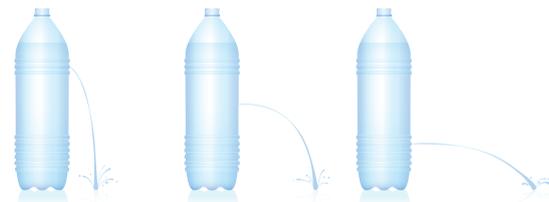
Un giro in barca è divertente...

Le attività acquatiche sono avvincenti. Eppure, si deve essere consapevoli dei potenziali pericoli. Supervisione, attenzione e abbigliamento adeguato (giubbotto di salvataggio) sono le parole chiave per vivere esperienze emozionanti dentro e fuori dall'acqua.



Anche la fisica è entusiasmante

L'acqua è affascinante. Sia come cubetti di ghiaccio nel tè, come pioggia dal cielo, nella deliziosa zuppa della nonna o come fiocchi di neve in inverno. Andate alla scoperta con vostro figlio ed esplorate insieme le leggi della fisica.



La piscina

Andate in piscina con vostro figlio il più spesso possibile. È importante fare diverse esperienze con l'acqua, perché qui potete esercitare quello che verrà fatto successivamente durante il corso di nuoto insieme a vostro in condizioni realistiche.







Titolo:	Insegnamento e apprendimento del nuoto nella scuola elementare Informazioni e consigli per i genitori
Editore:	evoletics® media - ein Verlag der science on field GmbH
Redazione:	Dr. Detlef Beise, Hans-Jürgen Gruner
Autori:	Dr. Detlef Beise, Hans-Jürgen Gruner
Copertina:	Illustrazione: evoletics®
Copyright:	science on field GmbH, 2021

L'intera opera è tutelata dal diritto d'autore. È proibito qualsiasi utilizzo senza il consenso dell'editore e degli autori. Questo vale in particolare per la riproduzione elettronica o di altro tipo.