

"IL NUOTO A SCUOLA"



## INTRODUZIONE

Il nuoto, complesso di movimenti che assicurano il galleggiamento del corpo ed il suo avanzamento nell'acqua, è conosciuto sin dai tempi preistorici. Disegni risalenti all'età della pietra sono stati trovati nella "caverna dei nuotatori", nei pressi di Wadi Sora nell'Egitto sud-occidentale.

Il primo tratta di argomento natatorio venne scritto nel 1500 da Nikolaus Wynman dal titolo "Colymbetes, sive de arte natandi dialogus". In Italia, nel 1700, Orazio De Bernardi compì i primi studi sulla galleggiabilità del corpo umano mentre, nei primi anni dell'ottocento, Gianni Salati attraversò la Manica a nuoto.

In tempi più moderni, nell'ottobre del 2012, il congresso cardiovascolare canadese condotto dal Dottor Martin Juneau dell'Heart Institute di Montreal, ha provato che l'attività fisica in acqua può essere preferibile ad un esercizio svolto a terra. I risultati hanno mostrato che, misurando il massimo consumo di ossigeno e la frequenza cardiaca, quest'ultima è leggermente più bassa in chi si allena in acqua perché la pressione di questa sulla parte inferiore del corpo fa ritornare il sangue al cuore in modo più efficace.

Il progetto "IL NUOTO A SCUOLA" nasce dalla considerazione di alcune tematiche fondamentali per lo sviluppo psicomotorio e sociale del ragazzo, senza tralasciare l'importanza che è riconosciuta all'attività motoria oggi, inserita nel contesto di benessere, oltre che in quello di salute.

- ✚ L'attività motoria svolta in modo regolare, costituisce uno dei fondamenti del benessere psicofisico e sociale dell'individuo. Costituisce uno dei motori della conoscenza di sé, sia a livello psicologico (creando occasioni per mettersi alla prova), che a livello fisico (come senso-percezione del proprio corpo);
- ✚ La scuola permette di diffondere l'attività motoria e, tramite essa di formare l'individuo attraverso l'insegnamento delle regole da seguire all'interno di un gruppo, al fine di raggiungere uno scopo comune;
- ✚ Il nuoto e le attività in acqua, oltre a fornire un allenamento per il sistema circolatorio e l'apparato respiratorio, aiutano la crescita armoniosa dell'impalcatura ossea e, proprio per l'ambiente in cui è svolta, lavorano in scarico sulla colonna vertebrale e sul resto delle articolazioni;
- ✚ Attraverso il nuoto o altra attività in acqua si auspica di insegnare all'individuo la "cultura dell'acqua", limitando e attutendo traumi derivanti da esperienze negative in questo ambiente.

## PRINCIPALI OBIETTIVI DEL PROGETTO

- ✚ Percepire "un'esperienza positiva" vissuta in prima persona, con sensazioni favorevoli in prima persona, supporta la conoscenza delle proprie capacità e quindi l'autostima.
- ✚ L'esplorazione dell'ambiente acquatico sotto la guida di professionisti in un contesto dedicato e certificato quale "Scuola Nuoto Federale" dalla Federazione Italiana Nuoto eviterà sensazioni negative che potrebbero indurre paure e fobie;
- ✚ Perfezionare le capacità motorie sviluppando le principali facoltà coordinative e condizionali;
- ✚ L'approccio guidato all'acqua è oggi una delle migliori difese per affrontare le varie situazioni della vita in cui si incontra l'acqua.
- ✚ I primi quattro anni prepareranno gli allievi agli esami per conseguire la Certificazione "Sa Nuotare 2" con Attestato di Abilità al nuoto per Salvamento che, al compimento del diciottesimo anno di età dei candidati, costituirà titolo per accedere al corso di Assistente Bagnanti della Federazione Italiana Nuoto. Per conseguire la Certificazione, il candidato dovrà essere in grado di possedere le seguenti competenze:

### **COMPETENZE GENERALI:**

- - Padronanza dell'elemento e dell'ambiente acquatico
- - Conoscenza delle tecniche di recupero esterno del pericolante senza compromettere la propria incolumità

### COMPETENZE SPECIFICHE:

- - Completa padronanza dei quattro stili base (esecuzione continua e armonica per almeno 25m)
- - Autonomia di almeno 150m (con qualsiasi tecnica)
- - Tuffo di testa
- - Capacità di eseguire immersioni e capovolte
- - Percorrenza di almeno 10m in apnea
- - Galleggiamento verticale con le braccia fuori dall'acqua
- - Tecniche di avvicinamento, recupero e trasporto di un pericolante:
  - ■ 25m a stile libero testa alta
  - ■ 25m a rana testa alta
  - ■ 25m trudgen
  - ■ 25m trasporto ascellare
  - ■ 25m trasporto al capo
  - ■ 25m trasporto al petto
  - ■ 25m trasporto laterale

Il predetto attestato consente di partecipare al "Corso Special FIN per il conseguimento del della qualifica di A.B. da svolgersi secondo i programmi federali in quanto è data per acquisita la pratica in acqua svolta nell'ambito della SNF.

- ✚ A conclusione del programma quadriennale, raggiunta la maggiore età, gli allievi che avranno conseguito il Certificato di cui al punto precedente, **potranno partecipare al corso speciale per il conseguimento del brevetto di "Assistente bagnanti", rilasciato dalla Federazione Italiana Nuoto – Sezione Salvamento.**

### PROGRAMMA DEL CORSO

Dalla prima alla quarta classe superiore gli allievi frequenteranno un corso di nuoto di n. 25 ore che si svolgerà dalla metà del mese di ottobre alla fine del mese di aprile, con lezioni in orario scolastico. I costi sono in parte a carico della scuola e in parte a carico delle famiglie.

I corsi si svolgeranno presso l'impianto sportivo "Pianeta Sport" sito in Alessandria, Via Moccagatta snc, costituito, tra l'altro, di un impianto natatorio di n. 2 vasche una delle quali utilizzata per il corso ha dimensioni di metri 25 per 11.

La scuola nuoto di Pianeta Sport nel 2009 è stata riconosciuta dalla Federazione Italiana Nuoto quale "Scuola Nuoto Federale"; detta certificazione è rilasciata alle scuole nuoto che rispettano determinate caratteristiche qualitative tra cui:

- ✚ Programmi didattici in linea con gli indirizzi federali;
- ✚ Adeguato spazio acqua;
- ✚ Adeguato numero di iscritti alle attività didattiche;
- ✚ Insegnati in possesso del brevetto di Istruttore di nuoto rilasciato dalla Federazione Italiana Nuoto, così come per il Direttore Sportivo e l'Istruttore Coordinatore;
- ✚ Ulteriori informazioni su detta certificazione possono essere reperite al seguente link <http://www.federnuoto.it/scuole-nuoto.html>