

Progetto piscina



Gli obiettivi di questo progetto si dividono in due gruppi:

1.obiettivi educativi

Gli obiettivi educativi riguardano l'area affettiva, emotiva, sociale e cognitiva del soggetto. La frequenza di un'attività didattico - motoria determina, per l'alunno, la possibilità di confrontarsi con una serie di nuove esperienze basate su una gamma di rapporti che si instaurano con regole, comportamenti, ambienti, persone e risoluzione dei problemi. Da questa quantità di "nuove esperienze" l'alunno riceve degli stimoli che lo obbligano ad arricchire la propria disponibilità e la propria capacità di risolvere positivamente il rapporto con situazioni, persone e cose; attraverso questo processo il soggetto si migliora, cresce e sviluppa positivamente la sua affettività e la sua socialità. Il presente progetto, oltre a connotarsi per tali valenze positive, vuole assumere un significato educativo e formativo, in piena sintonia con gli obiettivi formativi di ogni istituzione educativa. Le finalità educative in esso contenute sono infatti:

- Educazione all'acqua
- Educazione attraverso l'acqua

L'Educazione all'acqua, che si rivolge alla sfera morfologico - funzionale della personalità, ha come obiettivo primario non solo l'insegnamento delle tecniche di nuoto, ma anche una vera e propria opera di

sensibilizzazione e adattamento in questo ambiente. Pertanto essa si concretizza anche in un buon ambientamento, nell'acquisizione di semplici abilità acquatiche, come il galleggiare, lo scivolare, lo spostarsi in acqua. Attraverso questa esperienza verranno stimulate anche le capacità di apprendimento e di controllo motorio, quindi tutta la coordinazione. L'Educazione attraverso l'acqua si pone finalità più generali, rivolte agli aspetti cognitivi, affettivi e sociali della personalità. Il superamento della paura dell'acqua, la risoluzione dei problemi motori legati ad un nuovo ambiente così diverso da quello abituale, la conquista di nuovi equilibri, l'arricchimento della percezione, hanno infatti un'influenza estremamente positiva sulle altre aree della personalità che si traduce anche in più elevato rendimento scolastico. L'ampliamento della stima di sé, della sicurezza, la padronanza del proprio corpo e dei compiti, rappresentano stabili acquisizioni, ben trasferibili negli altri campi. Quest'esperienza promuoverà un sensibile arricchimento della personalità dei bambini e dei ragazzi.

2.Obiettivi didattici

Gli obiettivi didattici si riferiscono in modo più diretto alle componenti motorie, strutturali e funzionali che sostengono il soggetto quando questi deve sostenere le sollecitazioni derivanti dalla pratica di un'attività motoria.

Metodologia

I criteri metodologici di base sono orientati a fornire interventi didattici omogeneizzati nel rispetto delle caratteristiche soggettive. L'organizzazione degli esercizi prevede una successione di contenuti, dai più semplici a quelli più complessi. Il passaggio da un livello di difficoltà a quello successivo avverrà solo dopo che il primo è stato acquisito e stabilizzato. Gli esercizi saranno proposti da esperti secondo un criterio di multilateralità degli stimoli, per sollecitare lo sviluppo della maggiore quantità possibile di aspetti della motricità acquatica, per creare un ricco bagaglio di gestualità, presupposto importante per stare bene in acqua padroneggiando le situazioni e per apprendere rapidamente ed efficacemente le tecniche natatorie.

Tutto ciò contribuirà ad instaurare un clima di lavoro serio, sereno, stimolante nei riguardi delle motivazioni che portano a un soggetto a frequentare i corsi di nuoto.

Mezzi

Saranno: braccioli, tubo per galleggiamento, tavoletta, scivolo, cerchietti e bastoncini autoaffondanti per immersione, paletta per nuotatori evoluti, cavigliere, palle di diverso tipo e dimensioni, etc. etc

Le finalità del progetto

☺ Incoraggiare attraverso lo sport acquatico il naturale bisogno di movimento del bambino e del ragazzo in generale, indirizzandolo a percepire una positiva immagine di sé come unità psicofisica nel rapporto con gli altri e l'ambiente.

☺ Contrastare la crescente abitudine alla sedentarietà, proponendo l'esperienza in acqua come stimolo a valorizzare il linguaggio corporeo spontaneo in quanto strumento per esprimersi e comunicare e il nuoto come momento di partecipazione e di confronto.

L'allievo, al termine del percorso didattico, avrà sviluppato le seguenti competenze:

1. Confidenza con l'elemento acqua, attraverso l'esperienza corporea diretta.
2. Ambientamento: adattamento all'acqua, gioco, galleggiamento.
3. Equilibrio in acqua.
4. Schemi motori acquatici di base.
5. Respirazione e prime forme propulsive; abbinamento della respirazione alle azioni propulsive.
6. Tecniche di propulsione: propulsione parziale, propulsione globale.
7. Spostamenti in posizione prona.
8. Spostamenti in posizione supina.
9. Esecuzione completa della nuotata eseguita con l'esclusione delle difficoltà.

10. Nuotate con trasporto palla.
11. Palleggi in acqua con due mani, una mano, da soli, in coppia, in gruppo.
12. Passaggi da fermi, in movimento, nuotando.
13. Tecniche di tiro di braccio , di spalla.
14. Conoscenza del regolamento e tecniche di base di gioco.

Le Attività in acqua saranno:

- Ambientamento mediante

- Immersione del corpo e del volto.
- Apnee con capo immerso.
- Rilassamento corporeo.
- Galleggiamento prono con appoggi.
- Galleggiamento prono e supino.
- Tuffo a pennello dal bordo vasca.

- Respirazione e prime forme propulsive mediante:

- Espirazione con il volto immerso.
- Educazione respiratoria completa.
- Perfezionamento dello scivolamento sul petto e sul dorso.
- Perfezionamento della battuta sul di gambe a crawl e a dorso.
- Gambe crawl e respirazione laterale con tavoletta.
- Coordinazione braccia-gambe a crawl e a dorso.
- Tuffo in avanti dal bordo dalla posizione seduta e in ginocchio.

-Propulsione:

- Nuotata completa a dorso.
- Nuotata completa a crawl.
- Impostazione della gambata a rana.
- Tuffo di partenza dal bordo.

Gli alunni saranno divisi in gruppi il più possibile omogenei, distinti per età e competenze; ciascun gruppo dovrà essere affiancato da un istruttore brevettato F.I.N. e da due educatori.

La lezione comprenderà 10' di ginnastica prenatatoria e 45' di attività in acqua. A questi dovranno essere aggiunti i tempi di trasporto, e i tempi impiegati nello spogliatoio per svestirsi e rivestirsi, doccia, asciugatura di corpo e capelli. Quindi gli alunni dopo un pranzo leggero, partiranno alle 14,15. Il corso inizierà alle 14,50 per finire alle 15,40 e rientreranno al Convitto per le ore 16.30 circa.