



CENTRI SPORTIVI CSC  
Casnigo - Rovetta



CSC SCUOLE  
EDUCAZIONE AL MOVIMENTO  
IL NUOTO DI CLASSE



SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO



# VALENZA PEDAGOGICA

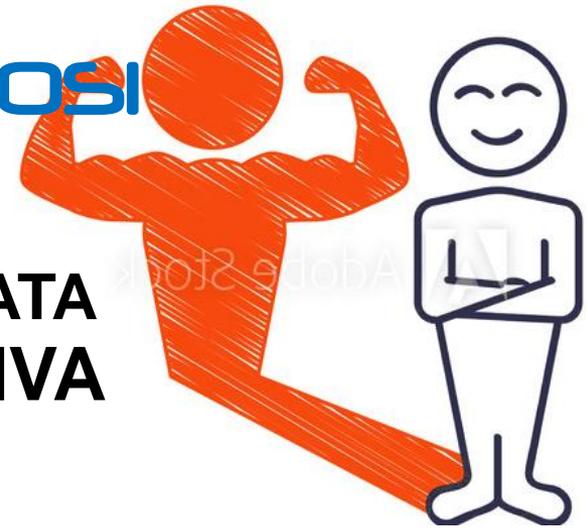
L'attività natatoria è in continuità con il **programma scolastico** poiché è a supporto dell'attività motoria curriculare che si svolge in palestra o all'esterno.

Finalità importanti quali **aggregazione e cooperazione**, obiettivi specifici di apprendimento previsti dal programma scolastico, sviluppati in un **ambiente diverso** da quello usuale, come è quello acquatico, possono offrire a tutti gli attori una chiave di lettura differente da quella che si è abituati a vedere, andando a stimolare opportunità di **dialogo e confronto** fra gli insegnanti e gli alunni.

**La preparazione specifica dei nostri istruttori**, orientata a questa fascia d'età (adolescenza) permette di cogliere/raccogliere eventuali disagi dell'alunno o della classe e trasferirli poi a chi è deputato alla loro gestione (insegnanti).

# APPRENDERE DIVERTENDOSI

## NUOTO = SPORT CICLICO AD ELEVATA VALENZA COORDINATIVA



**Il nuoto è uno sport completo**, non semplice da imparare, specialmente se limitato al palinsesto scolastico, ma estremamente **importante per lo sviluppo fisico dei ragazzi**.

Rafforzare gambe, braccia e soprattutto la muscolatura del tronco, in una fase di crescita come quella rappresentata dal periodo adolescenziale, aiuta a **prevenire o a correggere**, se già presenti, le conseguenze di una postura scorretta.

Tant'è che la lezione in piscina può essere un'occasione importante per riscontrare eventuali **paramorfismi** che possono essere recuperati in quanto l'età ancora lo permette.

La muscolatura in acqua viene sviluppata senza essere sottoposta a carichi eccessivi che potrebbero provocare gravi conseguenze fisiche.



Il nuoto e le attività acquatiche rappresentano un **ulteriore momento di allenamento e sono di supporto all'attività sportiva principale che i ragazzi già praticano:**

**per chi è calciatore:**

tonifica e migliora la postura e rafforza le articolazioni

**per chi è sciatore :**

aiuta a prevenire infortuni articolari e muscolari

**per chi è pallavolista:**

rinforza la muscolatura e aiuta a prevenire infortuni articolari e muscolari



# VALENZA SOCIALE



**SAPER NUOTARE NON SIGNIFICA GALLEGGIARE  
MA MUOVERSI IN ACQUA CON DESTREZZA  
PER POTER PROVVEDERE A SE' STESSI E AGLI  
ALTRI IN CASO DI PERICOLO**

Muoversi in sicurezza dentro l'acqua vuol dire possedere le competenze per mettere in salvo sé stessi e gli altri in una situazione di pericolo mentre fermarsi al galleggiamento significa «credere» di averle acquisite correndo il rischio di non avere gli strumenti per affrontare la difficoltà che in acqua può comportare la perdita della propria vita o di quella di una persona cara.

Il percorso acquatico scolastico non è orientato al perfezionamento del gesto tecnico ma a creare negli alunni una corretta cultura acquatica che comporta il conseguimento delle conoscenze e la padronanza delle capacità per muoversi in acqua con destrezza. Inserire nel palinsesto scolastico gli elementi di nuoto per salvamento arricchisce il bagaglio tecnico degli alunni e amplia l'offerta formativa della scuola.

Di conseguenza i ragazzi che avranno imparato a muoversi in acqua con serenità ed entusiasmo sin da piccoli, nel proseguo, potranno scegliere di utilizzare gli ambienti a loro più congeniali per praticare attività fisica, in forma ludica-sportiva o agonistica, senza preclusioni e queste abilità li accompagneranno per tutta la vita.

# INCLUSIONE & INTEGRAZIONE



L'ambiente acquatico è un ambiente educativo che accoglie tutti e dà a tutti la possibilità di partecipare, non separa e non esclude, ma al contrario, valorizza le differenze di ciascuno attuando strategie speciali a beneficio di tutti e non di qualcuno in particolare.

Anni di esperienza nel settore hanno evidenziato come l'inserimento dello **studente disabile** all'interno del gruppo abbia risvolti positivi non soltanto sull'allievo colpito da handicap ma su tutto il gruppo perché, sviluppando lo spirito di **coesione**, s'incentiva **l'aggregazione** e i componenti risultano maggiormente solidali e più disponibili all'aiuto reciproco.

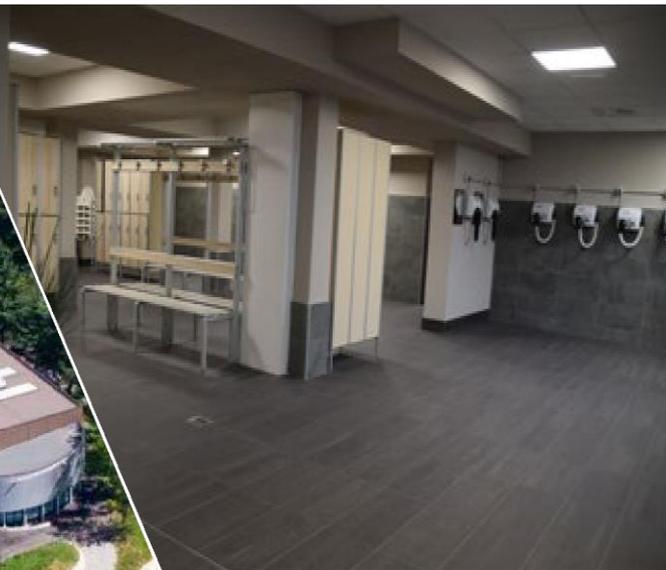
Ricordiamo che l'elemento acqua consente anche all'alunno con disabilità di **partecipare** all'attività sportiva **insieme ai suoi compagni**.

# ALL'INTERNO DELLE LEZIONI

- Apnea
- Nuoto pinnato
- Tuffi – Virate – Subacquea – Partenza
- Elementi di nuoto per salvamento
- Elementi di nuoto artistico
- Fondamentali della pallanuoto
- Fitness in acqua (gym, running)
- Richiamo delle nuotate (staffette, cronometro, ecc.)

La difficoltà e l'intensità delle lezioni sarà un crescendo di anno in anno, permettendo ai ragazzi di migliorarsi e incuriosirsi, andando così a stimolare l'interesse per le ulteriori attività, con l'obiettivo di tenere sempre acceso l'entusiasmo durante il loro percorso nella scuola secondaria.





**Blu SSD a r.l.**  
Via Lungo Romna, 2  
24020 CASNIGO (BG)



Iscritta al registro nazionale CONI nr. 203225