

# IDROPOLIS PISCINE SRL



## UNA SCUOLA D'ACQUA

Progetto per il nuoto scolastico scuola dell'infanzia, primaria, secondaria di 1° grado



APERTURA

RELAZIONE

**AMBIENTE FACILITATORE**

*AUTONOMIA*

*ACQUA CHE ACCOGLIE*

*RUOLO EDUCATIVO*

CONOSCENZA DEL SE'

*ACCOGLIENZA*

COLLABORAZIONE

**ESPERIENZA DI CRESCITA**

# UNA SCUOLA D'ACQUA

PERCORSO

**GIOCO**

*SITUAZIONE AVVOLGENTE*

***NUOVO CHE DIVENTA CONOSCIUTO***

**ACQUA COME MEZZO DI CONOSCENZA**

*NUOTO*

**SUBACQUEA**

**FITNESS**

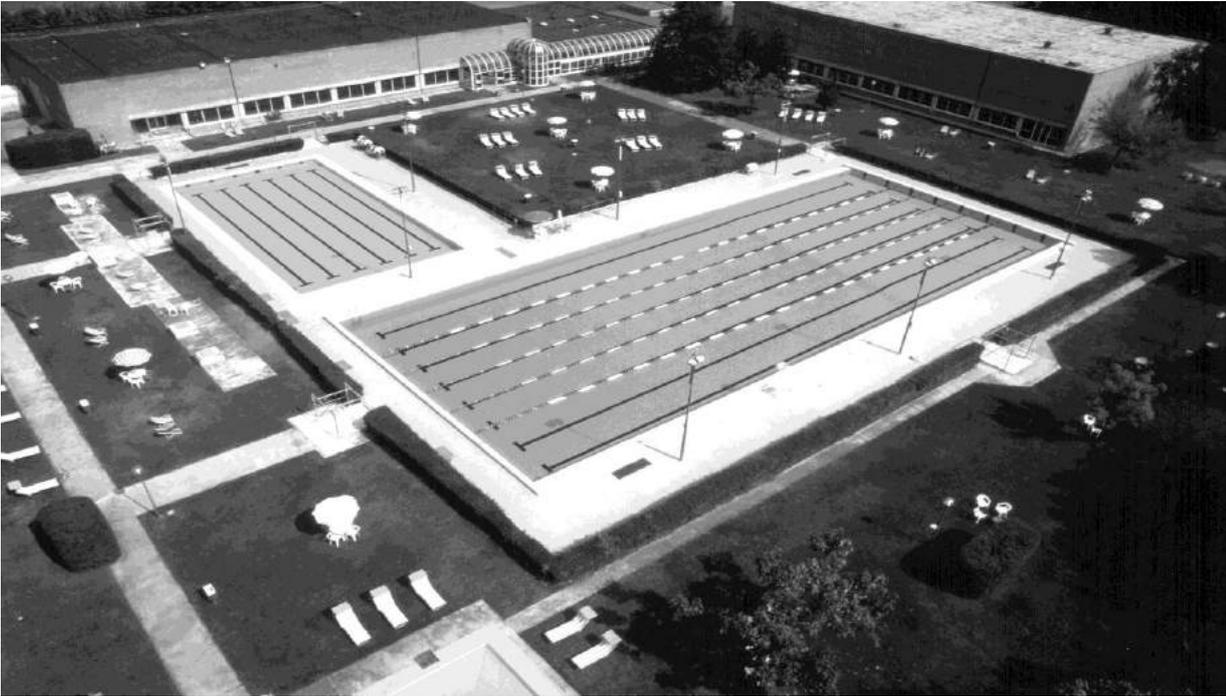
**SALVAMENTO**

**PALLANUOTO**

***NUOTO SINCRONIZZATO***

**ACQUA NO LIMITS**

Ieri



Oggi



# UNA SCUOLA D'ACQUA

**"LA VITA E' PROPRIO  
COME IMPARARE A NUOTARE.  
NON AVERE PAURA  
DI COMMITTERE DEGLI ERRORI  
PERCHE' NON C'E' ALTRO MODO  
DI IMPARARE A VIVERE."**

**Alfred Adler**



# Come nasce il progetto UNA SCUOLA D'ACQUA

Come ogni idea progettuale anche "Una Scuola d'Acqua" tiene conto dello storico da cui attinge. Fin dal 1974, il nuoto scolastico, ragion d'essere di Idropolis Piscine s.r.l. (attuale denominazione della società a partecipazione pubblica), venne fissato dagli Amministratori dei Comuni fondatori come una delle priorità fondamentali dall'allora Consorzio Intercomunale per le Piscine.

Come allora, ancora oggi, promuoviamo la partecipazione da parte delle scuole per proporre un'offerta didattica e formativa a completamento, e per dare la possibilità agli alunni di avere un'alfabetizzazione natatoria utile per l'adulto di domani.

La premessa storica è doverosa perché consta di 44 anni di attività. Partendo da quanto è stato proposto negli anni in termini di qualità e di offerta, questo progetto si pone come obiettivo l'adeguamento ai cambiamenti culturali del linguaggio verbale e non, e la presentazione di nuovi contenuti con nuove proposte da sottoporre all'attenzione di tutte le scuole di ogni ordine e grado.

## Principi ispiratori

Condividendo molti dei principi che sono fondanti i POF proposti dai diversi plessi scolastici, ne individuiamo alcuni che ci sono più vicini:

- **Principio di inclusione** = responsabilità sociale dell'inclusione di ogni singolo bambino/ragazzo
- **Principio di flessibilità** = attenzione alla domanda e ai bisogni, adeguando la proposta in rapporto alle esigenze e alle potenzialità di bambini/ragazzi nel rispetto di obiettivi condivisi ed omogenei.
- **Principio di condivisione** = il concorso di tutti i soggetti coinvolti nell'elaborazione e realizzazione del progetto.

## Priorità

- Integrare il processo educativo
- Fornire a ciascun bambino/ragazzo le adeguate opportunità per sviluppare le proprie potenzialità anche in caso di disagio
- Educare al senso di responsabilità individuale e collettiva collaborando con la scuola con effetti positivi nell'acquisizione di autonomie complessive del bambino/ragazzo anche al di fuori dell'ambiente scolastico
- Rispondere al bisogno di movimento dei bambini/ragazzi
- Promuovere un'azione educativa e culturale della pratica motoria come stile di vita
- Riscoprire il valore del gioco/sport come fatto educativo
- Fornire ai bambini/ragazzi momenti di confronto con i coetanei
- Favorire l'integrazione dell'educazione motoria nell'ambito delle attività didattiche considerando il movimento al pari di altri linguaggi
- Trasmettere i valori positivi della pratica sportiva e l'equilibrato concetto di competizione
- Potenziamento della salute e del benessere nonché della promozione di equilibrati stili di vita
- Migliorare la collaborazione scuola ed impianto piscina
- Cooperare con la scuola nel processo di acquisizione da parte dei bambini/ragazzi delle seguenti competenze:
  - **Imparare ad imparare**
  - **Progettare**
  - **Comunicare**
  - **Collaborare e partecipare**
  - **Agire in modo autonomo e responsabile**
  - **Risolvere problemi**
  - **Individuare collegamenti e relazioni**

## Obiettivi generali del progetto

- Introduzione al mondo dell'acqua, ambientamento e acquisizione delle abilità acquatiche (galleggiamento, scivolamento e spostamento);
- Miglioramento dello schema corporeo adattandolo alle nuove situazioni in acqua;
- Adattamento progressivo al lavoro in acqua;
- Aumento della partecipazione favorendo l'integrazione e la socializzazione;
- Potenziamento degli aspetti salutistici.

## Obiettivi specifici del progetto

A seconda del diverso ordine scolastico, e quindi dell'età dell'alunno gli obiettivi specifici del progetto si articolano in :

- Sviluppo delle capacità coordinative e controllo motorio
- Introduzione al mondo acqua, ambientamento e acquisizione delle abilità acquatiche
- Apprendimento delle tecniche natatorie di base
- Impostazione delle tecniche di base della pallanuoto
- Impostazione delle tecniche di base del nuoto sincronizzato
- Fitness acquatico
- Acquisizione di elementi di salvamento (blsd).

## Metodologia

L'impostazione metodologica comune, che sottende la didattica, nelle diverse proposte progettuali risponde a due requisiti fondamentali:

1. La centralità del bambino/ragazzo come soggetto attivo nel processo di apprendimento, e dunque l'attenzione ai suoi ritmi, tempi ed esigenze;
2. La centralità del linguaggio corporeo e non.

## Organizzazione

L'attività acquatiche del presente progetto vengono proposta ad ogni ordine e grado di istruzione, con diversa modulazione a seconda dell'età degli alunni.

E' sempre garantito il rispetto dei diversi livelli di abilità acquatica degli alunni.

Ogni anno entro il mese di Settembre viene inviata agli istituti scolastici del territorio la lettera di presentazione dell'attività e un "progetto didattico" distinto per i diversi gradi di istruzione in cui si presentano i vari obiettivi specifici da realizzare.

In caso di inserimento di nuovi istituti scolastici possono essere previsti o auspicati incontri preliminari con le insegnanti referenti per l'attività motoria, al fine di illustrare al meglio l'organizzazione delle attività acquatiche e natatorie.

Il termine per la presentazione delle richieste da parte delle scuole è fissato per l'inizio del mese di Ottobre. Viene data la possibilità alle scuole partecipanti l'anno precedente di mantenere invariati giorni ed orari. Generalmente l'inizio delle lezioni è fissato intorno alla metà di Ottobre di ogni anno. Da Gennaio 2018, come referente per le scuole responsabile di rapporti e comunicazioni ufficiali scuola/impianto

natatorio ed organizzazione del piano vasca, è stata individuata una nuova figura nella persona della dott.ssa Ferrarini Barbara.

## Struttura dei corsi proposti

L'attività è proposta e svolta durante l'orario scolastico (con orario dalle 8:00 alle 16:30 dal lunedì al venerdì e dalle 8:00 alle 14:00 il sabato).

Generalmente si propone l'adesione per l'intero anno scolastico oppure due periodi di attività a cui aderire: Ottobre - Gennaio e Febbraio - Maggio. All'interno di questi, ogni scuola, con le proprie classi, può decidere di scegliere di partecipare a moduli da **4, 6 o 8 lezioni (scuole secondarie di I e II grado)** o da **8, 10, 13 o 26 lezioni (scuola dell'infanzia e primaria)**.

Si fa presente che per l'attività di nuoto scolastico della scuola dell'infanzia e primaria, alle famiglie interessate viene richiesto un contributo di partecipazione, mentre per le scuole secondarie tale contributo è richiesto direttamente alla scuola.

La durata della lezione e il rapporto istruttore/bambino sono i seguenti:

SCUOLA	DURATA DELLE LEZIONI	MODULI	RAPPORTO ISTRUTTORE/BAMBINO-RAGAZZO
Infanzia	40 minuti	8-10-13-26	Da 1 istr./5 bamb. a 1 istr./8 bamb.
Primaria	50 minuti	8-10-13-26	1: istr./8 bamb. A 1 istr./12 bamb.
Secondaria I grado	50 minuti	4-6-8	La scuola può richiedere, a pagamento uno o più istruttori per classe in supporto alle attività acquatiche
Secondaria II grado	50 minuti	4-6-8	La scuola può richiedere, a pagamento uno o più istruttori per classe in supporto alle attività acquatiche

Le vasche attualmente a disposizione per l'attività scolastica sono due:

1. Vasca didattica (16,80 mt x 6,50 mt con profondità da 0,55 mt a 1,10mt) con temperatura 29°/30°
2. Vasca da 25 mt x 16,80 mt con profondità da 1,45 mt a 2,20mt con temperatura 27°/28°.

Il servizio offerto alle scuole di ogni ordine e grado comprende la possibilità di diversi servizi a richiesta e i costi finali tengono conto dei moduli dei servizi attivati.

SCUOLA	NOLO incl. salvamento	ISTRUTTORE	TRASPORTO
<b>Infanzia</b>	X	X	A richiesta
<b>Primaria</b>	X	X	A richiesta
<b>Secondaria I grado</b>	X	A richiesta	A richiesta
<b>Secondaria II grado</b>	X	A richiesta	A richiesta

## Un po' di numeri...

Il numero di alunni frequentanti i nostri impianti varia di anno in anno in base alle adesioni delle classi nelle varie scuole. Riportiamo la serie storica degli ultimi 4 anni scolastici che evidenzia la capacità ricettiva della nostra struttura sviluppata negli ultimi anni.

<b>ISCRITTI CORSI NUOTO SCOLASTICO</b>				
	2017/2018	2016/2017	2015/2016	2014/2015
Scuola dell'Infanzia	392	414	367	398
Scuola Primaria	1.583	1.750	1.549	1.457
Scuola Secondaria I grado	1.289	1.171	1.072	1.138
Scuola Secondaria II grado	174	201	/	133
<b>TOTALI</b>	<b>3.438</b>	<b>3.536</b>	<b>2.988</b>	<b>3.126</b>
Territori coinvolti	San Giovanni in Persiceto  Anzola dell'Emilia	San Giovanni in Persiceto  Anzola dell'Emilia	Sala Bolognese Ravarino Valsamoggia	S. Agata Bolognese  Castelfranco dell'Emilia  Nonantola
Tipologia di scuole	STATALI	PARITARIE/PARIFICATE		

## Progetto specifico per la *Scuola dell'Infanzia*

Il passaggio dall'ambiente terrestre a quello acquatico crea grandi cambiamenti a livello di postura, di equilibrio e di respirazione ai quali il bambino dovrà adattarsi con l'aiuto di istruttori qualificati che siano in grado di far vivere questo momento di passaggio come un'esperienza positiva.



### Obiettivo generale

Il progetto che si propone alle scuole dell'infanzia ha come obiettivo l'**ambientamento e acquaticità**.

I bambini potranno arrivare a vivere l'ambiente acqua in maniera libera, ad acquisire confidenza con l'elemento in maniera gioiosa, a trovare il piacere di muoversi e di

giocare nell'acqua con se stessi e con i propri coetanei promuovendo la socializzazione tra compagni in una situazione diversa dall'ambiente classe.

In questa fascia di età l'obiettivo primario non è l'acquisizione della tecnica degli stili, ma che i soggetti diventino acquatici sapendosi muovere ed esplorare l'ambiente circostante e che imparino a conoscere le parti del proprio corpo distinguendo le diverse posizioni che possono assumere nello spazio e nell'acqua.

Concludendo questa premessa, il progetto vuole fornire alle scuole dell'infanzia una nuova opportunità in termini di risposta alla crescente esigenza di espressione del linguaggio corporeo del bambino .

## Obiettivi specifici: stadio pre-scolare dai 3 ai 5 anni (pre-operativo)

Fino ai 5 anni il bambino percepisce fundamentalmente solo se stesso e passa dal corpo "vissuto" al corpo "percepito".

In questa fase si lavora su diversi punti:

- Rafforzare l'autonomia, la stima di sé, l'identità;
- Rappresentare in modo completo e strutturato la figura umana, interiorizzare e rappresentare il proprio corpo fermo ed in movimento;
- Muoversi con destrezza nello spazio circostante fuori e dentro l'acqua, prendendo coscienza della propria dominanza corporea e della lateralità, coordinando i movimenti degli arti;
- Muoversi spontaneamente ed in modo guidato, da soli ed in gruppo;
- Controllare l'affettività e le emozioni in maniera adeguata all'età, rielaborandola attraverso il corpo;
- Instaurare un rapporto di complicità fra istruttore, bambino ed insegnante tale poi da consentire l'avvicinamento al "mondo acqua" senza traumi ed in maniera rispettosa dei tempi di adattamento di ciascun bambino.

Partendo dal presupposto che il "gioco" è il modo migliore e più adatto alla fase prescolare per imparare, le attività che si svolgeranno in acqua si basano su una "programmazione", condivisa dal gruppo istruttori, nella quale si rispettano gli obiettivi specifici prefissati.

Tale programmazione ovviamente, oltre a tener conto della fascia di età, considera l'esperienza acquatica che già appartiene al soggetto ed offre un momento in più di confronto e di conoscenza del mondo che lo circonda e la sua continua evoluzione.

Punti salienti di programmazione:

- Socializzazione
- Conoscenza reciproca
- Esplorazione ambientale
- Schemi motori di base
- Conoscenza e utilizzo parti piccole e grandi del corpo
- Posizioni del corpo in acqua
- Conoscenza e socializzazione con gli attrezzi

A conclusione di ogni ciclo di attività verrà consegnato un "diplomino" comprovante la partecipazione al corso distinto per esperienze vissute in acqua.

## Struttura della proposta

L'attività del nuoto scolastico è rivolta a tutte le scuole pubbliche, private, parificate, paritarie e paterne che ne facciano richiesta, scegliendo tra diversi moduli:

1. **Periodicità annuale:** comprende un periodo di 26 lezioni monosettimanali che indicativamente iniziano con l'anno scolastico quindi da Ottobre/Novembre fino a Maggio/Giugno,
2. **Periodicità quadrimestrale:** comprende un primo periodo che parte da Ottobre/Novembre sino a Gennaio ed un secondo periodo da Febbraio sino a Maggio/Giugno. All'interno di ogni singolo quadrimestre si può scegliere se frequentare un ciclo di 13,10 oppure 8 lezioni monosettimanali.

L'ambiente natatorio, come ambiente accogliente è fattore di promozione del successo formativo dei soggetti diversamente abili. Attraverso le attività educative ma anche e soprattutto attraverso un insegnamento che si adegui quanto più possibile alle esigenze del singolo in un processo di individualizzazione e di socializzazione allo stesso tempo. L'ambiente natatorio si costituisce come supporto alla scuola in questo processo educativo.

Per approfondimenti in merito ad attività acquatiche proposte per i diversamente abili si rimanda alla sezione ACQUA INCLUSIVA. In questo contesto sono obiettivi di riferimento del progetto:

- Promuovere una cultura della diversità;
- Riconoscere e valorizzare le potenzialità del soggetto;
- Rendere consapevole il soggetto delle proprie capacità e dei propri limiti;
- Incrementare l'autonomia e la capacità decisionale.

Ogni singola **lezione** ha una durata di 40 minuti: 5 minuti di accoglienza e attività motoria a secco e 35 minuti effettivi di attività in acqua che ha la temperatura di 29/30 gradi. Il rapporto istruttore/bambino è compreso da un minimo di 1:5 ed un massimo 1:8.

Alle classi viene assegnato uno spazio nello spogliatoio; i bambini vengono accolti in vasca dagli istruttori che da quel momento ne hanno la completa responsabilità. Agli insegnanti è richiesto di permanere sul bordo vasca durante la lezione. Al termine della stessa gli alunni vengono riaccompagnati nel rispettivo spogliatoio.

Tutti i nostri tecnici/educatori sono in possesso delle qualifiche richieste per l'insegnamento dell'attività natatoria quali brevetto di istruttore di nuoto e brevetto di assistente bagnante.

E' a disposizione una figura di un coordinatore di nuoto scolastico a cui la scuola e gli insegnanti possono sempre riferirsi in caso di necessità.

Si precisa che è consentito l'accesso negli spogliatoi ad un accompagnatore per bambino se richiesto dagli insegnanti.

Precisiamo che la certificazione medica per frequentare l'attività ludico-motoria in orario scolastico non è richiesta come da Delibera della Giunta Regionale E.R. n.964 del 27/06/05.

Il servizio di trasporto per le scuole di ogni ordine e grado è fornito da Idropolis su richiesta della scuola stessa dal singolo plesso scolastico all'impianto piscine e ritorno, con pullman idonei e a ciò abilitati, di cui si terrà conto in fase di determinazione del contributo a carico delle famiglie.

In allegato si inoltra il "Regolamento e norme informative generali per il nuoto scolastico" approvate da Idropolis Piscine srl.

## Progetto specifico per la *Scuola Primaria*

L'attività proposta alle scuole primarie tiene conto del vissuto acquatico del bambino, per poter arrivare ad una conoscenza del sé e padronanza del proprio corpo nell'ambiente acqua: elementi essenziali che saranno alla base dell'apprendimento della tecnica vera e propria.



### Obiettivo generale

Il progetto che si rivolge alle scuole primarie ha come obiettivo quello di consolidare, incrementare e sviluppare delle nuove capacità motorie indirizzate all'apprendimento

delle quattro nuotate come strumento della promozione dello sviluppo del movimento inteso come forma di linguaggio che necessita spazio e attenzioni nel processo di maturazione dell'autonomia e di tutte le dimensioni della personalità.

L'obiettivo generale è di portare i bambini a vivere l'ambiente acqua in maniera libera, acquisire confidenza con l'elemento in maniera gioiosa, trovare il piacere di muoversi nell'acqua imparando a conoscere se stessi e i propri coetanei, promuovendo la socializzazione tra compagni in una situazione diversa dalla ambiente classe.

Quindi prima di tutto contribuire a formare "soggetti acquatici" cioè individui che abbiano interiorizzato la confidenza con l'acqua, fissandola nella propria memoria: le proposte di attività in acqua avranno la finalità di presentare al bambino il proprio corpo come "complesso di potenzialità da scoprire", naturalmente nel rispetto delle fasi di maturazione e sviluppo psico-fisico.

## Obiettivi specifici: stadio della prima età scolare 6-11 anni

Per quanto riguarda l'attività proposta ai bambini di questa fascia d'età, è stata impostata una programmazione che tenga conto del vissuto acquatico del bambino. L'obiettivo sarà sempre quello di insegnare a nuotare, ma attraverso un percorso che partirà dal bagaglio motorio di ciascun bambino per arrivare ad acquisire conoscenza di sé e padronanza del proprio corpo nell'ambiente acqua.

Se durante gli anni prescolastici il bambino ha appreso i primi elementi del nuoto, significa che ha esercitato la sua muscolatura, la quale sarà più tonica e più pronta a fronteggiare le situazioni di disagio fisico.

Nell'età che va dal 6° al 12° anno, in un'altissima percentuale di soggetti vengono ad instaurarsi paramorfismi (dorso curvo, scapole alate, atteggiamenti scoliotici ecc...) che, senza opportuno trattamento, sfociano in veri dismorfismi talvolta irreversibili. Quindi il precoce insegnamento dell'attività natatoria costituisce una valida profilassi paramorfica.

L'attività prevede una scaletta di obiettivi:

- Esplorazione ambientale e sensoriale;
- Conoscenza del proprio corpo (parti piccole e grandi);
- Posizioni del corpo nello spazio
- Percezione del tempo

- Lateralità
- Schemi motori terrestri e acquatici
- Dalla socializzazione alla collaborazione

Il lavoro in acqua sarà diviso, nelle due vasche (grande e piccola) a seconda delle diverse abilità ed esperienze; i bambini non saranno divisi per livelli (tranne il primo giorno per semplificare la divisione in gruppi di lavoro) bensì ci si ritroverà per esperienza acquatica in tre grandi "ambienti":

- **ACQUATICITA'**: ambiente acquatico in cui i bambini che non hanno ancora confidenza con l'acqua alta, e non hanno ancora piena padronanza del corpo nell'ambiente acqua possono muoversi in autonomia e con disinvoltura; è il primo approccio, un momento in cui verranno proposte innumerevoli esperienze motorie in acqua.

**Obiettivo: attraverso svariate esperienze motorie in acqua bassa e alta, acquisire la padronanza del proprio corpo nell'ambiente acquatico.**

- **PROGETTO ACQUA**: una volta acquisite le abilità necessarie per muoversi autonomamente, si cominceranno a gettare le basi per un successivo facilitato apprendimento della tecnica con metodo globale. E' la tappa in cui viene insegnata la tecnica dei 4 stili inizialmente in forma esplorativa e sperimentale, per poi arrivare al consolidamento delle nuotate. L'insegnamento segue sempre una didattica esperienziale cioè attraverso esperienze che indurranno i bambini ad acquisire una nuotata soggettivamente adeguata.

**Obiettivo: attraverso diverse esperienze motorie, per la creazione di una "nuotata soggettivamente adeguata", acquisire la tecnica dei quattro stili (stile libero, dorso, rana, delfino).**

- **ACQUA AUTOGESTITA**: ambiente acquatico in cui i bambini, avendo acquisito tutte le abilità necessarie, andranno a definire le qualità tecniche delle 4 nuotate: stile libero, dorso, rana e delfino.

**Obiettivo: affinare la tecnica dei quattro stili (stile libero, dorso, rana, delfino), introducendo le capacità condizionali.**

A conclusione di ogni ciclo di attività verrà consegnata una relazione in forma schematica in cui si annoteranno gli obiettivi proposti e raggiunti.

## Struttura della proposta

L'attività del nuoto scolastico è rivolta a tutte le scuole pubbliche, private, parificate, paritarie e paterne che ne facciano richiesta, scegliendo tra diversi moduli:

1. **Periodicità annuale:** comprende un periodo di 26 lezioni monosettimanali che indicativamente iniziano con l'anno scolastico quindi da Ottobre/Novembre fino a Maggio/Giugno,
2. **Periodicità quadrimestrale:** comprende un primo periodo che parte da Ottobre/Novembre sino a Gennaio ed un secondo periodo da Febbraio sino a Maggio/Giugno. All'interno di ogni singolo quadrimestre si può scegliere se frequentare un ciclo di 13,10 oppure 8 lezioni monosettimanali.

L'ambiente natatorio, come ambiente accogliente è fattore di promozione del successo formativo dei soggetti diversamente abili. Attraverso le attività educative ma anche e soprattutto attraverso un insegnamento che si adegui quanto più possibile alle esigenze del singolo in un processo di individualizzazione e di socializzazione allo stesso tempo. L'ambiente natatorio si costituisce come supporto alla scuola in questo processo di educativo.

Per approfondimenti in merito ad attività acquatiche proposte per i diversamente abili si rimanda alla sezione ACQUA INCLUSIVA. In questo contesto sono obiettivi di riferimento del progetto:

- Promuovere una cultura della diversità;
- Riconoscere e valorizzare le potenzialità del soggetto;
- Rendere consapevole il soggetto delle proprie capacità e dei propri limiti;
- Incrementare l'autonomia e la capacità decisionale.

Ogni singola **lezione** ha una durata di 50 minuti effettivi di attività in acqua che ha la temperatura di 29°/30° gradi in vasca piccola e 27°/28° in vasca grande. Il rapporto istruttore/bambino è compreso da un minimo di 1:8 ad un massimo 1:12.

Alle classi viene assegnato uno spazio a loro destinato indistintamente nello spogliatoio; i bambini vengono poi accolti in vasca dagli istruttori che da quel momento ne hanno la responsabilità. Agli insegnanti è richiesto di permanere sul bordo vasca durante la lezione. Al termine della stessa gli alunni vengono riaccompagnati nel rispettivo spogliatoio.

Tutti i nostri tecnici/educatori sono in possesso delle qualifiche richieste per l'insegnamento dell'attività natatoria quali brevetto di istruttore di nuoto e brevetto di assistente bagnante.

E' a disposizione una figura di un coordinatore di nuoto scolastico a cui la scuola e gli insegnanti possono sempre riferirsi in caso di necessità.

Si precisa che è consentito l'accesso negli spogliatoi ad un accompagnatore per bambino se richiesto dagli insegnanti.

Il servizio di trasporto per le scuole di ogni ordine e grado è fornito da Idropolis su richiesta della scuola stessa dal singolo plesso scolastico all'impianto piscine e ritorno, con pullman idonei e a ciò abilitati, di cui si terrà conto in fase di determinazione del contributo a carico delle famiglie.

Precisiamo che la certificazione medica per frequentare l'attività ludico-motoria in orario scolastico non è richiesta come da Delibera della Giunta Regionale E.R. n.964 del 27/06/05.

In allegato si inoltra il "Regolamento e norme informative generali per il nuoto scolastico" approvate da Idropolis Piscine srl.

# Progetto specifico per la Scuola Secondaria di 1° grado

L'esperienza degli ultimi anni, ha dimostrato, per le scuole secondarie di 1° grado, in termini di vissuto acquatico degli alunni, che il livello all'interno di ogni classe, è eterogeneo per svariate circostanze.

Da una parte, l'ingresso a scuola di ragazzi provenienti da altre realtà culturali è in aumento, con l'incombente necessità di dover dare i primi rudimenti del galleggiamento a ragazzi che non conoscono l'ambiente acqua; dall'altra c'è la necessità di offrire una sempre più ampia gamma di proposte motorie che diano la possibilità ai ragazzi di vivere dei momenti stimolanti per la crescita personale.

E' dunque frutto di queste riflessioni la scelta di proporre, alle scuole secondarie di 1° grado, delle attività sportive acquatiche differenziate che l'impianto è in grado di offrire tramite la messa a disposizione di tecnici abilitati dagli sportivi a ciò preposti.



## Obiettivo generale

L'obiettivo generale è quello di portare i ragazzi a vivere l'ambiente acqua in maniera libera, ad acquisire confidenza con l'elemento in maniera gioiosa, a trovare il piacere di

muoversi nell'acqua imparando a conoscere se stessi e i propri coetanei, promuovendo la socializzazione tra compagni in una situazione diversa dalla classe.

Ci si propone, innanzitutto, di contribuire a formare "soggetti acquatici" cioè individui che abbiano interiorizzato la confidenza con l'acqua, fissandola nella propria memoria; pertanto le proposte di attività in acqua avranno la finalità di presentare al ragazzo il proprio corpo come "complesso di potenzialità da scoprire", naturalmente nel rispetto delle fasi di maturazione e di sviluppo psico-fisico.

## Obiettivi specifici: stadio della età scolare 11-13 anni

Per quanto riguarda l'attività proposta ai ragazzi di questa fascia d'età, è stata impostata una programmazione che tenga conto del vissuto acquatico del soggetto. L'obiettivo sarà sempre quello di perfezionare la tecnica delle nuotate, attraverso un percorso che partirà dal bagaglio motorio di ciascun alunno, per arrivare ad acquisire conoscenza di sé e padronanza del proprio corpo nell'ambiente acqua, nonché affacciarsi a nuove esperienze sportivo-motorie.

Se durante gli anni scolastici precedenti, l'alunno ha appreso i primi elementi dell'acquaticità, significa che ha esercitato la sua muscolatura la quale sarà più tonica e più pronta a fronteggiare le situazioni di disagio fisico.

Nell'età che va dal 6° al 12° anno, in un'altissima percentuale di soggetti vengono ad instaurarsi paramorfismi (dorso curvo, scapole alate, atteggiamenti scoliotici ecc...) che, senza opportuno trattamento, sfociano in veri distorsioni talvolta irreversibili. Quindi il precoce insegnamento dell'attività natatoria costituisce una valida profilassi paramorfica.

L'attività prevede una scaletta di obiettivi:

- Esplorazione ambientale e sensoriale;
- Conoscenza del proprio corpo;
- Posizioni del corpo nello spazio;
- Formazione di soggetti acquatici;
- Rispetto delle diverse esperienze di acquaticità differenziando i percorsi;
- Dalla socializzazione alla collaborazione

Ci si ritroverà per esperienza acquatica in due grandi "ambienti": ambiente Nuoto e ambiente Esperienze Acquatiche.

L'**Ambiente NUOTO** prevede un ambiente acquatico in cui svolgere le attività natatorie seguendo la progressione della tecnica dei quattro stili, pur non

dimenticando gli alunni che sono privi di esperienza acquatica. Sono infatti previsti tre livelli:

- **ACQUATICITA'**: ambiente acquatico in cui gli alunni che non hanno ancora confidenza con l'acqua alta, e non hanno ancora piena padronanza del corpo nell'ambiente acqua possono muoversi in autonomia e con disinvoltura; è il primo approccio, un momento in cui verranno proposte innumerevoli esperienze motorie in acqua.

**Obiettivo: attraverso svariate esperienze motorie in acqua bassa e alta, acquisire la padronanza del proprio corpo nell'ambiente acquatico.**

- **PROGETTO ACQUA**: una volta acquisite le abilità necessarie per muoversi autonomamente, si cominceranno a gettare le basi per un successivo facilitato apprendimento della tecnica con metodo globale. E' la tappa in cui viene insegnata la tecnica dei 4 stili inizialmente in forma esplorativa e sperimentale, per poi arrivare al consolidamento delle nuotate. L'insegnamento segue sempre una didattica esperienziale cioè attraverso esperienze che indurranno gli alunni ad acquisire una nuotata soggettivamente adeguata.

**Obiettivo: attraverso diverse esperienze motorie, per la creazione di una "nuotata soggettivamente adeguata", acquisire la tecnica dei quattro stili (stile libero, dorso, rana, delfino).**

- **ACQUA AUTOGESTITA**: ambiente acquatico in cui gli alunni, avendo acquisito tutte le abilità necessarie, andranno a definire le qualità tecniche delle 4 nuotate: stile libero, dorso, rana e delfino.

**Obiettivo: affinare la tecnica dei quattro stili (stile libero, dorso, rana, delfino), introducendo le capacità condizionali.**

**L'Ambiente ESPERIENZE ACQUATICHE** prevede un ambiente acquatico in cui sperimentare le tecniche base di varie attività sportive e ludiche, come meglio evidenziato nel successivo progetto Acquamix.

## Struttura della proposta

Le attività acquatiche scolastiche sono rivolte a tutte le scuole pubbliche, private, parificate, paritarie e paterne che ne facciano richiesta, scegliendo tra diversi moduli e diverse discipline ed esperienze acquatiche.

Per quanto riguarda il nuoto (tecnica delle nuotate) si affrontano i vari livelli dal progetto Acqua all'Acqua Autogestita, come riportato nel paragrafo degli obiettivi specifici che precede con moduli di 4, 6 o 8 lezioni monosettimanali.

Per quanto riguarda l'ambiente Esperienze Acquatiche, si propone un modulo di 8 ore denominato **ACQUAMIX**, ovvero un mix delle attività che si svolgono nell'impianto così strutturate: **fitness** in acqua (idromix, idrospin o functionalmix), **subacquea**, **nuoto sincronizzato**, avviamento alla **pallanuoto (aquagoal)** e tecniche del **salvamento**.

**Fitness: idromix** (ginnastica in acqua a corpo libero o con utilizzo di piccoli attrezzi quali: tubi, cavigliere...). **Idrospin** (bicicletta in acqua con la quale si pedala e si eseguono esercizi di tonificazione prevalentemente a carico degli arti inferiori ma anche per il resto del corpo). **Functional mix** (attività molto stimolante e dinamica che si svolge sotto forma di circuito a secco e in acqua con utilizzo del corpo libero e di piccoli e grandi attrezzi).



**Subacquea:** lezioni sui meccanismi della respirazione fuori e dentro l'acqua, tecnica delle nuotate e prove con l'attrezzatura in acqua con istruttori esperti e brevettati.

**Nuoto sincronizzato:** insegnamento delle tecniche di base del nuoto sincronizzato: le remate, gli spostamenti, le capovolte e prime figure... per finire con l'elaborazione di una piccola coreografia con sottofondo musicale.

**Avviamento alla Pallanuoto (Aquagol):** si insegneranno le diverse nuotate necessarie allo spostamento in acqua con la palla, i passaggi tra compagni, i tiri in porta, gioco di attacco e di difesa, partite... il tutto codificato attraverso delle regole precise da rispettare.



**Salvamento:** si insegneranno elementi delle tecniche di salvamento con simulazioni di intervento.

L'ambiente natatorio, come ambiente accogliente è fattore di promozione del successo formativo dei soggetti diversamente abili. Attraverso le attività educative ma anche e soprattutto attraverso un insegnamento che si adegui quanto più possibile alle esigenze del singolo, in un processo di individualizzazione e di socializzazione allo stesso tempo. L'ambiente natatorio si costituisce come supporto alla scuola in questo processo educativo.

Per approfondimenti in merito ad attività acquatiche proposte per i diversamente abili si rimanda alla sezione ACQUA INCLUSIVA. In questo contesto sono obiettivi di riferimento del progetto:

- Promuovere una cultura della diversità;
- Riconoscere e valorizzare le potenzialità del soggetto;
- Rendere consapevole il soggetto delle proprie capacità e dei propri limiti;
- Incrementare l'autonomia e la capacità decisionale.

Ogni singola lezione ha una durata di 50 minuti. L'acqua ha una temperatura di 29°/30° in vasca piccola e 27°/28° in vasca grande.

Alle classi viene assegnato uno spazio all'interno degli spogliatoi.

Le lezioni di **nuoto** svolte sono gestite, generalmente, direttamente dal docente di scienze motorie. Su richiesta della scuola, il docente può essere affiancato da un istruttore che generalmente si occupa degli alunni con minori esperienze acquatiche, facilitando l'insegnamento e l'apprendimento, di cui si terrà conto in fase di determinazione del costo a carico della scuola stessa.

Per le attività previste dal modulo **Acquamix**, ci si affiderà per l'insegnamento ai tecnici di UPP (Unione Polisportiva Persicetana) qualificati e brevettati per le discipline offerte e messi a disposizione da Idropolis Piscine, di cui si terrà conto in fase di determinazione del costo a carico della scuola.

Tutti i tecnici/educatori sono in possesso delle qualifiche richieste per l'insegnamento dell'attività natatoria e delle altre discipline acquatiche proposte.

Il servizio di trasporto per le scuole di ogni ordine e grado è fornito da Idropolis Piscine, su richiesta della scuola stessa, dal singolo plesso scolastico all'impianto piscine e ritorno, con pullman idonei e a ciò abilitati, di ciò si terrà conto in fase di determinazione del costo a carico della scuola.

Precisiamo che la certificazione medica per frequentare l'attività motoria in orario scolastico non è richiesta come da Delibera della Giunta Regionale E.R. n.964 del 27/06/05.