



**Università degli Studi di Verona**  
**Corso di Laurea in Scienze delle attività motorie e sportive**  
**A.A. 2011/2012**

*Corso Integrato  
Tecnica e Didattica dell'  
attività motoria in acqua*

*Docente  
Andrea Campara*

**Obiettivi del Corso**

*Il corso intende consegnare competenze che consentano ad ogni studente di orientarsi nella proposta didattica di base delle attività in acqua, strumenti per comprenderne la specificità e peculiarità della capacità di equilibrio e movimento, prerequisiti alle possibilità di una ulteriore specializzazione nell'ambito. A tal fine sono state disposte una serie di unità didattiche che avviano alla comprensione delle priorità dell'ambiente ed alla soluzione delle connaturate difficoltà: da primo approccio e confronto (ambientamento), fino alla capacità di far comprendere e padroneggiare lo spostamento in acqua anche in condizione di subacqueità. Le lezioni si svolgeranno soprattutto in aula; in vasca verranno proposti solo laboratori didattici che diano la possibilità di veder sperimentate, in situazione reale, le priorità delle diverse progressioni didattiche, individuando concretamente le variabili dell'ambiente piscina anche sotto il profilo della sicurezza degli allievi.*

*Ogni studente avrà la possibilità di individuare un riferimento oggettivo per identificare dove può iniziare il suo lavoro di programmazione didattica, utile per interpretare i tempi, i modi, le possibilità di apprendimento acquatico cioè la capacità di stabilizzare schemi motori di base per il consolidamento di ulteriori abilità motorie acquatiche secondo la logica dell' imparare a fare facendo, a nuotare nuotando.*

*Intendiamo guidare ogni studente a riconoscere un percorso didattico che gli consenta di condurre gli allievi in piscina, identificandone le dimensioni portanti e prioritarie, affinché l'esperienza di insegnamento, vissuta dalla condizione iniziale di solido umano poco galleggiante, possa condurre alla capacità di galleggiare con efficacia ed efficienza.*

*La finalità ultima del corso è di creare le condizioni che consentano agli studenti di saper comporre e condurre una proposta didattica delle attività natatorie di base: si considera perciò necessario che ciascuno frequenti trentun ore di lezione delle quali sedici in aula e quindici in situazione.*

### **Programma del Corso**

*Costo energetico del movimento in acqua*

- *Concetto di drag attivo e passivo ed efficienza propulsiva*
- *La tecnica, lo sviluppo della sensibilità all'acqua*
- *Analisi biomeccanica dei modelli prestativi*

*Ambientamento acquatico di base*

- *Per terra, in acqua: l'adattamento degli aspetti affettivo, fisico sensoriale e motorio*
- *Vedo, respiro, sono in equilibrio (in appoggio, senza appoggio)*

*Il galleggiamento*

- *Statico prono e supino*
- *Capacità di scivolamento*
- *Dinamico prono e supino*
- *Statico orizzontale e verticale*
- *Dinamico orizzontale e verticale*

*L'ingresso in acqua*

- *Con i piedi*
- *Con il capo*

*Lo spostamento in acqua*

- *Il movimento efficace attraverso una coordinazione elementare efficiente*
- *Movimento da decubito prono, decubito supino*
- *Intervento degli arti inferiori e degli arti superiori: la coordinazione grezza*

*Elementi di base delle nuotate evolute*

- *Gli stili olimpionici: elementi di tecnica del dorso, crawl, rana, delfino*
- *Espressione della forza in acqua, la qualità degli appoggi, ampiezza e frequenza del gesto*
- *Le capacità coordinative quale risorsa privilegiata per la formazione del nuotatore*
- *Altri sport natatori*

### *Elementi di subacquaticità*

- *Didattica delle nuotate subacquee*
- *Il progetto di avviamento alla subacquaticità rivolto a bambini in età scolare*

### *Elementi di base dell'attività in acqua "in verticale"*

- *Aquafitness in acqua bassa, in acqua alta*
- *Ausili didattici: gli attrezzi*
- *Attività caratterizzanti (aquabike, aquastep)*

### **Modalità d'esame**

*L'esame avverrà con un test scritto a risposta multipla: trenta domande per trenta punti a disposizione.*

### **Domande più frequenti**

*Il processo di ambientamento in acqua: fasi e passaggi. La gestione della respirazione sott'acqua. La scoperta del galleggiamento: dalla fase statica a quella dinamica. Il galleggiamento verticale. Analisi biomeccanica delle nuotate olimpioniche. Il nuoto di salvamento. Didattica delle nuotate. Didattica delle nuotate subacquee. Il quinto stile: partenze e virate. L'intervento dei muscoli adduttori e degli intrarotatori dell'omero nella fase subacquea della bracciata nei quattro stili olimpionici.*

### **Testi consigliati**

1. *Testo adottato: Campara - Di Pierri - Grazioli " **Equilibrio e Movimento in acqua**" CSS - Vr 2003*
2. *Testi di riferimento:*
3. *Hannula D. Thornton " The swim coaching bible" - Ed. Hannula Thornton Human Kinetics - USA 2001*
4. *Maglischo E. W. "Swimming even faster" - Mayfield publishing company Mountain View Cla 1993*
5. *Hannula D. "Coaching swimming succesfully" - Uman Kinetics - USA 2001*
6. *Campara A. "Prevenzione e salvataggio in piscina - nuotate di salvamento e linee guida per la formazione professionale del soccorritore nel centro natatorio" - Grafiche SIZ- CSS S.G.L. 2004*
7. *Bovi G - Bovi F. "Un tuffo nella pluralità" Soc. Stampa Sportiva Roma 2001*
8. *Corsi per allievo istruttore*
  1. *Manuale Allievo Istruttore*

2. *Manuale ginnastica in acqua*
3. *Manuale ginnastica in acqua*
4. *DVD ginnastica in acqua*
9. *Corsi per Istruttore di Base*
  1. *Manuale Istruttore di Base*
  2. *DVD tecnica e didattica delle quattro nuotate*

## **Titoli delle lezioni**

### **In aula**

1. *L'ambientamento in acqua: un percorso graduale*
2. *Equilibrio e movimento in acqua: dal galleggiamento statico al galleggiamento verticale fino alle nuotate evolute*
3. *Dorso e crawl*
4. *Rana e farfalle*
5. *Sicurezza in acqua, la gestione della scuola nuoto: un sistema didattico organizzato*
6. *Rana subacquea ed elementi di subacquaticità*
7. *Aquafitness*
8. *Il quinto stile: partenze e virate*

### **In piscina**

1. *Didattica dell'ambientamento: vedo - respiro - sono in equilibrio*
2. *Didattica del galleggiamento verticale, i primi spostamenti; la progressione del tuffo capofitto*
3. *Didattica delle nuotate dorso e crawl*
4. *Didattica delle nuotate rana e farfalla*
5. *Didattica delle nuotate di salvamento*
6. *Classi di aquagym ed aquafitness: sperimentazione pratica e didattica*
7. *Elementi di subacquaticità: la gestione dell'apnea, azioni motorie subacquee (sperimentazione pratica e didattica)*
8. *Partenze e virate: sperimentazione pratica e didattica*