

Acqua

per la
SCUOLA

PROGETTO SCOLASTICO DI ATTIVITÀ MOTORIA IN ACQUA

PISCINA COMUNALE di **SANTA GIUSTINA**

CENTRO STUDI
ONDABLU



2003

ANNO EUROPEO DELLE PERSONE CON DISABILITA'
ANNO INTERNAZIONALE DELL'ACQUA

2004

ANNO EUROPEO DELL'EDUCAZIONE
ATTRAVERSO LO SPORT

INTRODUZIONE

La società ONDABLU, con il proprio CENTRO STUDI per la progettazione delle iniziative e con la SCUOLA NUOTO per la realizzazione operativa delle stesse, nell'ottica di continuare a sviluppare progetti di carattere didattico – metodologico in linea con quelli precedentemente realizzati (“Acqua: ambiente naturale dei bambini”, “Acqua per tutti”), e visto il bagaglio di esperienze e di competenze acquisite nel tempo anche attraverso il “Progetto pilota” dell'Amministrazione Comunale e dell'Istituto Comprensivo “G.Rodari” di Santa Giustina, presenta:

Acqua

per la SCUOLA

PROGETTO SCOLASTICO DI ATTIVITÀ MOTORIA IN ACQUA

L'iniziativa ha lo scopo di mettere a disposizione delle varie realtà scolastiche uno strumento base per progettare e realizzare l'attività motoria in piscina per le fasce d'età che vanno dalla scuola dell'infanzia fino alla terza media della scuola dell'obbligo, tenendo in dovuta considerazione i punti salienti della riforma scolastica recentemente approvata dal Parlamento. La società ONDABLU e gli operatori di piscina si augurano che la loro esperienza possa dare un contributo al miglioramento dell'attività in acqua, non solo dal punto di vista organizzativo, ma anche didattico-metodologico a beneficio degli allievi delle scuole presenti sul territorio.

Acqua

per la SCUOLA

PROGETTO SCOLASTICO DI ATTIVITÀ MOTORIA IN ACQUA

*a cura di
Angelo Marchet e Vania Pollet*

La scuola nuoto ONDABLU rivolge al mondo della scuola un'attenzione particolare.

La scuola dell'obbligo e la scuola per l'infanzia hanno attualmente delle linee guida ben precise nella programmazione educativa e didattica nel settore dell'attività motoria e sportiva.

L'attività motoria è prevista, ed è caldamente sollecitata, dai programmi ministeriali dove le strutture lo permettano e dove esistano le condizioni per una fattiva collaborazione con le realtà presenti sul territorio. L'attività è ormai ben strutturata con propri obiettivi didattici per ogni fascia di appartenenza e sufficientemente codificata per trovare ampio spazio nel P.O.F. (Piano dell'Offerta Formativa)

Il nuoto è presente in numerose realtà scolastiche del comprensorio ed è sentito come importante bisogno educativo in continua espansione. Si tratta di inserire l'attività in acqua come momento curriculare all'interno della normale attività motoria e favorirne lo sviluppo nella prospettiva di un **progetto di continuità didattica** a partire dalla scuola dell'infanzia, tenendo conto dell'importante ruolo educativo che essa riveste nella formazione della personalità dell'allievo considerato nella sua unità psicofisica. Il percorso didattico dovrà avere obiettivi specifici ben precisi, anche se non vincolanti nel tempo, partendo da un gioioso ambientamento nella scuola per l'infanzia, al successivo e graduale approccio ludico nella Scuola Primaria, al nuoto vero e proprio e all'attività agonistico-sportiva prevista dai Giochi Sportivi Studenteschi nella Scuola Secondaria di I° grado.

OBIETTIVI DIDATTICI

Le indicazioni didattiche riferite all'approccio con l'acqua sono sintetizzabili in alcuni punti sui quali vengono programmati i vari interventi:

- acquaticità;
- respirazione;
- equilibrio;
- galleggiamento;
- scivolamenti;
- coordinazione motoria;
- cadute in acqua;
- entrata e avanzamento in acqua.

Queste indicazioni trovano una perfetta corrispondenza con gli obiettivi didattici ONDABLU che vengono qui di seguito riportati:

1° LIVELLO <i>Prima fase</i> <i>Ambientamento</i>	- Spostarsi in acqua alta con ausili didattici - Andare sul fondo - Apnea cosciente - Galleggiamenti con supporti - Cadute in acqua alta con supporti
2° LIVELLO <i>Seconda fase</i> <i>Ambientamento</i>	- Ricerca della profondità con risalita passiva - Espirazione in acqua - Spostamenti autonomi in acqua alta - Cadute - Galleggiamenti sulle varie posture
3° LIVELLO	- Acquisizione del ritmo respiratorio - Scivolamenti - Costruzione dello spazio d'azione - Percezione del corpo in acqua - Sensibilità propulsiva - Spostamenti con respirazione coordinata - Avviamento ai tuffi
4° LIVELLO	- Ricerca delle possibili coordinazioni tra movimento degli arti e respirazione - Elementi di tecnica delle nuotate - Elementi di tecnica delle virate - Spostamenti subacquei

5° LIVELLO	- Consolidamento della tecnica - Dorso - Stile libero - Rana - Delfino - Virate - Tuffi di partenza
-------------------	---

L'attività pratica dovrà necessariamente essere integrata da un lavoro interdisciplinare in classe con lo scopo di arricchire e migliorare le conoscenze dell'elemento **acqua**, dell'importanza di questo bene prezioso, della sua utilità, dei fattori igienici ad essa connessi e delle sue funzioni.

AMBIENTAMENTO

L'ambientamento è sicuramente la fase più importante dell'insegnamento del nuoto in quanto crea le basi per un corretto apprendimento del gesto tecnico specifico e per il suo costante miglioramento, favorendo agli allievi un corredo di comportamenti e atteggiamenti motori adeguati all'ambiente acquatico.

L'obiettivo principale dell'ambientamento si riassume nelle opportunità che l'allievo ha di vivere esperienze diverse e positive, valide e fortemente motivanti che gli permetteranno di continuare a praticare in modo costante e produttivo questa attività.

L'intervento dell'insegnante risulta così essere di notevole importanza ed il suo mettersi in gioco con gli allievi ed i loro problemi diventa estremamente educativo e caratterizzante.

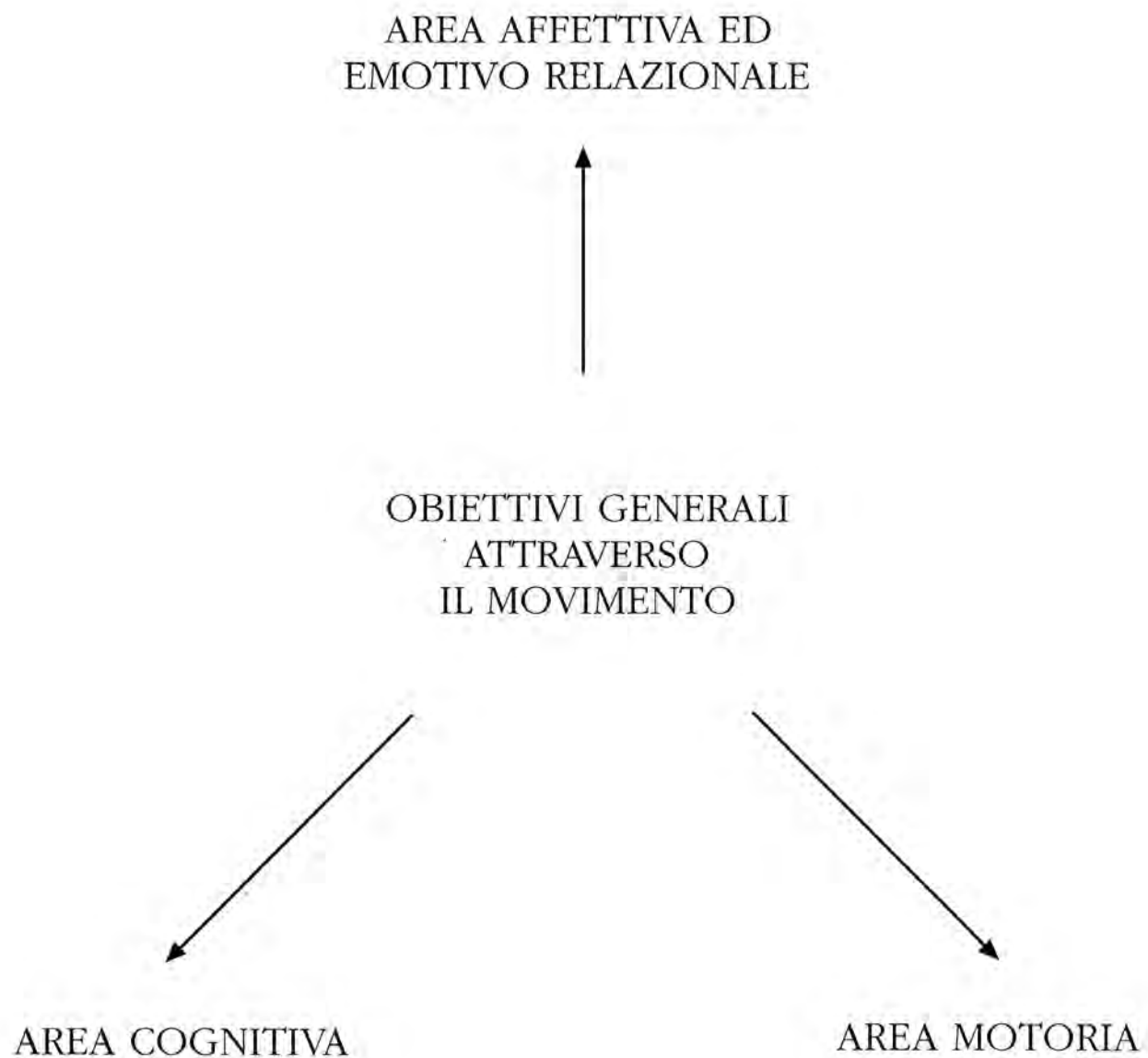
Riteniamo sia di fondamentale importanza il tipo di rapporto che si instaura tra insegnante-istruttore ed allievo e la sua volontà-capacità di risolvere positivamente le diverse situazioni che si presentano.

Gli allievi principianti, per la scarsa conoscenza dell'ambiente acquatico che spesso genera un'insicurezza personale, si presentano sul bordo vasca con comportamenti differenti l'uno dall'altro e con modi diversi di porsi di fronte a questo nuovo elemento.

L'insegnante-istruttore dovrà rapportarsi con le diverse situazioni in modo da contenere al massimo l'eventuale disagio provato dagli allievi cercando di standardizzare e rendere uniforme il suo modo di agire. Avere una parola per tutti, gratificare con rinforzi positivi ed apprezzamenti, considerare i bisogni dell'allievo cercando di comprendere il suo stato d'animo e, soprattutto, non avere fretta, sono le condizioni principali per un buon avvio e per una produttiva continuazione dell'attività natatoria. E' fondamentale tener conto che, nella fase di ambientamento, da un punto di vista strettamente tecnico, l'allievo è portato a riadattare i suoi schemi motori in relazione al nuovo elemento in cui si trova, alla posizione del corpo in acqua e alla diminuzione del peso corporeo dovuto alla riduzione gravitazionale.

L'insegnante dovrà in primo luogo favorire l'adattamento del soggetto alla nuova realtà, in modo da costruire altri percorsi motori con lo scopo di integrare quelli già in possesso dell'allievo, curando nei particolari l'equilibrio, la capacità di respirare in maniera adeguata e la propulsione. Una metodologia adeguata consente di non ricadere in una esecuzione monotona e statica offrendo all'operatore la possibilità di spaziare in contenuti e forme.

SCUOLA PER L'INFANZIA E PRIMO CICLO SCUOLA PRIMARIA



In riferimento all'**area motoria**:

- Capacità coordinative generali e segmentarie, di orientamento spazio-temporale, di lateralizzazione;
- Equilibrio;
- Controllo respiratorio.

In riferimento all'**area relazionale**:

- Scoprire l'importanza delle regole;
- Partecipare all'attività cercando di rispettare gli altri;
- Migliorare il concetto di sé attraverso:
 - a) l'autonomia,
 - b) l'autostima.

In riferimento all'**area cognitiva**:

- Riconoscere i concetti relativi allo spazio (davanti-dietro, sopra-sotto, sinistra-destra);
- Riconoscere i concetti relativi al tempo (prima-dopo, lento-veloce, in successione, contemporaneamente).

SCUOLA PER L'INFANZIA

Campi di esperienza educativa e il progetto acquaticità

Corpo e movimento.

Il “progetto acquaticità” permette al bambino di sviluppare più velocemente le capacità sensopercettive e la coordinazione motoria; di prendere coscienza del proprio corpo; promuove l'assunzione di positive abitudini igienico-sanitarie; consente un primo approccio all'educazione alla sessualità.

Discorsi e parole.

I bambini hanno la possibilità di acquisire nuovi vocaboli e quindi saranno in grado di nominare sempre puntualmente gli oggetti del loro interesse, riducendo progressivamente la *dèissi*, cioè quella modalità con cui un individuo indica con la mano, col dito, con lo sguardo, un oggetto anziché verbalmente.

Un'esperienza “forte” come quella della piscina, è inoltre l'occasione per far esprimere al bambino le proprie emozioni e paure.

Spazio, ordine e misura.

I concetti matematici vengono acquisiti attraverso esperienze reali, anche in questo caso la piscina permette di riprendere le nozioni: di grande e piccolo, di alto e basso, di largo e stretto, di profondo e di gruppo come principio di insiemistica.

Cose, tempo e natura.

È il campo di esperienza che ha come oggetto l'esplorazione del mondo, la manipolazione e l'osservazione con l'impiego di tutti i sensi. Le sperimentazioni scientifiche realizzabili con l'acqua sono molteplici, con queste entrano in gioco altri concetti come quelli spazio-temporali, la simultaneità, l'ordine, la successione e la misurazione del tempo.

Messaggi, forme e media.

La realizzazione di storie che hanno come protagonisti animali acquatici e la loro interpretazione consente ai bambini di calarsi in un mondo fantastico, in un continuo scambio tra realtà e fantasia, sollecitando la loro invenzione e creatività. L'utilizzo della videocamera darà agli insegnanti la possibilità di far rielaborare ai bambini l'esperienza vissuta con l'ausilio di strumenti massmediali.

Il sé e l'altro.

L'attività svolta nello spogliatoio, sul piano vasca e in piscina aiuta il

bambino a migliorare il concetto di sé attraverso l'autonomia e l'autostima, a relazionarsi con figure nuove diverse dall'insegnante, a comprendere, condividere, aiutare e cooperare.

SCUOLA PER L'INFANZIA DI SEZ.

legenda: 0 = Obiettivo non raggiunto
// = Obiettivo parzialmente raggiunto
X = Obiettivo raggiunto

SCUOLA PRIMARIA

Obiettivi per l'attività motoria e sportiva
nel primo ciclo della scuola dell'obbligo

Le varie parti del corpo.

Riconoscere e denominare le varie parti del corpo;
Rappresentare graficamente il corpo, fermo e in movimento.

I propri sensi e le modalità di percezione sensoriale.

Riconoscere, differenziare, ricordare, verbalizzare differenti percezioni sensoriali (sensazioni visive, uditive, tattili, cinestetiche).

L'alfabeto motorio (schemi motori e posturali).

Coordinare e collegare in modo fluido il maggior numero possibile di movimenti naturali (camminare, saltare, correre, lanciare, afferrare, strisciare, rotolare, arrampicarsi...).

Le posizioni che il corpo può assumere in rapporto allo spazio e al tempo.

Collocarsi in posizioni diverse, in rapporto ad altri e/o ad oggetti;
Muoversi secondo una direzione controllando la lateralità e adattando gli schemi motori in funzione di parametri spaziali e temporali.

Codici espressivi non verbali in relazione al contesto sociale.

Utilizzare il corpo e il movimento per rappresentare situazioni comunicative reali e fantastiche;
Comprendere il linguaggio dei gesti.

Giochi tradizionali.

Partecipare al gioco collettivo, rispettando indicazioni e regole.

OBIETTIVI DISCIPLINARI

- Ambientamento inteso come adattamento all'acqua attraverso la ristrutturazione di comportamenti;
- La promozione e lo sviluppo delle capacità senso-percettive;
- Il miglioramento delle capacità di coordinazione motoria e della mobilità articolare;
- La costruzione del movimento (spazio-tempo);
- Il controllo respiratorio.

L'attività verrà svolta in forma ludica e porterà inevitabilmente ad un'alfabetizzazione acquatica tale da permettere a tutti (indipendentemente dal livello di acquaticità di partenza) di ottenere risultati soddisfacenti.

OBIETTIVI INTERDISCIPLINARI

Attraverso l'esperienza di gruppo "scuola" quali:

- Il rispetto delle norme igieniche;
- Il rispetto delle norme di sicurezza;
- Il rispetto per gli altri;
- Lo sviluppo dell'autonomia (nello spogliatoio, sul piano vasca);
- La capacità di adattarsi a nuovi ambienti e situazioni diverse;
- La collaborazione;
- La capacità di confrontarsi con nuove figure differenti dagli insegnanti abituali, quali gli istruttori;
- L'autorealizzazione;
- L'autostima.

METODOLOGIA

Per quanto concerne l'attività motoria in acqua, relativa agli alunni del primo ciclo della scuola primaria, si dà continuità, dove questo sia possibile, al lavoro già svolto nella scuola per l'infanzia.

I bambini che hanno avuto la possibilità di frequentare la piscina con il gruppo "scuola", non necessitano ovviamente della prima fase di approccio con il nuovo ambiente e con l'elemento acqua, si dimostrano infatti disinvolti, sicuri e padroni delle proprie emozioni.

Per coloro i quali non hanno avuto l'opportunità di fare prima d'ora questa esperienza, si procede gradualmente, in collaborazione con l'insegnante curricolare, preoccupandosi di operare dapprima sulle aree emotiva e sociale per poi, quando l'alunno si dimostrerà tranquillo e ben disposto, procedere con l'attività motoria in acqua che deve essere calibrata a misura di ogni soggetto.

A tale scopo la classe verrà suddivisa in gruppi il più possibile omogenei per abilità, ogni singolo gruppo avrà quindi obiettivi disciplinari diversi e per questi si fa riferimento alla progressione didattica ONDABLU. Verso la metà, ed alla fine del ciclo di lezioni previste, ci saranno delle lezioni a gruppi unificati con percorsi, staffette, circuiti a stazioni, per dar modo ad ogni allievo di confrontarsi e sperimentare, mettendo in pratica le abilità acquisite, quali: l'equilibrio; il controllo della respirazione; l'autonomia nello spostamento con e senza ausili.

Considerata inoltre la frequenza mono-settimanale, l'istruttore-animatore dovrà cercare di mantenere alto il livello di attenzione e partecipazione attraverso proposte allettanti, che prevedano sempre nuovi obiettivi, anche minimi, per consentire a tutti gli allievi di avere una gratificazione e di raggiungere il successo.

SCUOLA PRIMARIA SECONDO CICLO

AREA COGNITIVA

AREA SOCIALE

AREE COINVOLTE
NELL'ATTIVITA'
MOTORIA

AREA EMOTIVA

AREA MOTORIA

In riferimento all'**area cognitiva**, attraverso l'attività motoria si favorisce:

- lo sviluppo di processi percettivi;
- la capacità di attuare strategie per la risoluzione di situazioni problematiche;
- lo sviluppo della fantasia e della creatività.

In riferimento all'**area sociale**, attraverso l'attività motoria si favoriscono i concetti di:

- collaborazione e cooperazione;
- solidarietà;
- rispetto delle regole e dell'altro;
- accettazione dei ruoli;
- accettazione del proprio corpo.

In riferimento all'**area emotiva**, attraverso l'attività motoria si favorisce:

- il controllo di emozioni, paure e ansie;
- l'autostima e la sicurezza di sé;
- la fiducia nel prossimo;
- il controllo dell'aggressività.

In riferimento all'**area motoria**, attraverso l'attività motoria si favorisce:

- la sensopercezione;
- la coordinazione;
- la funzionalità ed efficienza di sistemi ed apparati.

SCUOLA PRIMARIA

Obiettivi ministeriali per l'attività motoria e sportiva nel secondo ciclo della scuola dell'obbligo

Consolidamento schemi motori e posturali

Utilizzare schemi motori posturali, le loro interazioni in situazione combinata e simultanea;

Eseguire movimenti precisati ed adattarli a situazioni esecutive sempre più complesse.

Affinamento delle capacità coordinative generali e speciali

Eseguire semplici composizioni e/o progressioni motorie, utilizzando un'ampia gamma di codici espressivi;

Eseguire le attività proposte per sperimentare e migliorare le proprie capacità;

Utilizzare tecniche di sperimentazione e miglioramento delle proprie capacità.

Le principali funzioni fisiologiche ed i loro cambiamenti in relazione all'esercizio

Controllare la respirazione, la frequenza cardiaca, il tono muscolare.

Variazioni fisiologiche indotte dall'esercizio e tecniche di modulazione e recupero dello sforzo

Modulare i carichi sulla base delle variazioni fisiologiche dovute all'esercizio.

Alimentazione e corporeità

Riconoscere il rapporto tra alimentazione e benessere fisico.

Salute e benessere

Assumere comportamenti igienici e salutistici.

Regole di comportamento per la sicurezza e la prevenzione degli infortuni a casa, a scuola, in strada.

Rispettare regole esecutive e funzionali alla sicurezza nei vari ambienti di vita;

Rispettare le regole dei giochi praticati;

Svolgere un ruolo attivo e significativo nelle attività di gioco-sport individuale e di squadra;

Cooperare nel gruppo, confrontarsi lealmente, anche in una competizione fra compagni.

ATTIVITÀ MOTORIA
ATTRAVERSO L'ACQUA

ATTIVITÀ LUDICA

FORME ELEMENTARI DI
COORDINAZIONE
FORME SEMPLICI DI
AVANZAMENTO
CONTROLLO DELLA
RESPIRAZIONE IN ACQUA
CADUTE E CAPOVOLTE
NUOTATE GREZZE

GIOCHI ACQUATICI DI
ESPLORAZIONE E
MOTRICITÀ
PERCORSI MOTORI
ACQUATICI E MISTI;
GIOCO SPORT IN ACQUA;
BASKET ACQUATICO



PROGRAMMA IN
SINTESI PER IL II CICLO
SCUOLA PRIMARIA



DISCIPLINE ACQUATICHE

NOZIONI DI NUOTO PER SALVAMENTO
NOZIONI DI PALLANUOTO
NOZIONI DI NUOTO SINCRONIZZATO
TUFFI
ACQUATICITÀ SUBACQUEA;
GINNASTICA IN ACQUA CON LA MUSICA



**SCUOLA PRIMARIA DI
CLASSE**

ORE

LUN-MAR-MER-GIO-VEN-SAB						OBIETTIVI INTERDISCIPLINARI		OBIETTIVI DISCIPLINARI							
nome						adattamento al nuovo ambiente									
						autonomia nello spogliatoio									
						rispetto delle norme igieniche									
						rispetto delle regole									
						apnea cosciente									
						controllo della respirazione									
						spostamenti autonomi									
						immersioni									
						percezione del corpo in acqua									
						costruzione dello spazio di azione									
						cadute e tuffi									
						tecnica della nuotata a dorso									
						tecnica della nuotata a stile									
						tecnica della nuotata a rana									
						tecnica della nuotata a delfino									
						virate									

// = Obiettivo parzialmente raggiunto

INSEGNANTI

[illegible]

SCUOLA SECONDARIA DI I° GRADO

Per quanto riguarda la Scuola Secondaria, tenendo conto delle indicazioni nazionali per i Piani di Studio personalizzati che esplicitano i livelli essenziali di prestazione a cui tutte le scuole sono tenute ad attenersi per garantire il diritto personale, sociale e civile all'istruzione e alla formazione di qualità, indichiamo gli obiettivi di seguito riportati:

CLASSI PRIME E SECONDE

- Consolidamento delle capacità coordinative;
- Livello di sviluppo e tecniche di miglioramento delle capacità condizionali (forza, rapidità, resistenza, mobilità articolare);
- Elementi tecnici e regolamenti di alcuni sport (in particolare quelli realizzabili a livello scolastico);
- Effetti delle attività motorie e sportive per il benessere della persona e la prevenzione delle malattie;
- L'attività sportiva come valore etico;
- Valore del confronto e della competizione;
- Tecniche di espressione corporea;
- Presa di coscienza del proprio stato di efficienza fisica attraverso l'autovalutazione delle personali capacità e performance;
- Rapporto tra la prontezza di riflessi ed una situazione di benessere fisico;
- Norme fondamentali di prevenzione degli infortuni legati all'attività fisica anche in strada;
- Segnaletica stradale e norme di conduzione dei cicli e ciclomotori.

CLASSE TERZA

- Fase di sviluppo della disponibilità variabile;
- Anticipazione motoria;
- Fantasia motoria;
- Metodi di allenamento;
- Tecniche e tattiche dei giochi sportivi;
- Gesti arbitrari in diverse discipline sportive;
- Tecniche relazionali che valorizzano le diversità di capacità, di sviluppo, di prestazione;
- Espressione corporea e la comunicazione efficace;
- Rapporto tra l'attività fisica e i cambiamenti fisici e psicologici tipici della preadolescenza;
- Regole di prevenzione e attuazione della sicurezza personale a scuola, in casa, in ambienti esterni;

- Regole del codice stradale anche per la guida di cicli e motocicli.

A questi obiettivi di carattere generale vogliamo aggiungere, per quanto di nostra stretta competenza, gli obiettivi didattici ed educativi della scuola nuoto ONDABLU ed in particolare il terzo, il quarto e il quinto livello che trattano specificatamente la costruzione del movimento e il perfezionamento degli stili delle nuotate.

La proposta dell'attività motoria per gli allievi del triennio ha le seguenti finalità generali:

- conoscenze di base di almeno tre stili natatori per tutti gli allievi;
- avviamento alla pratica sportiva in modo da incanalare in maniera corretta l'attività agonistica, attraverso la partecipazione alle varie fasi dei Giochi Sportivi Studenteschi, favorendo nel contempo la massima partecipazione degli alunni alle gare d'istituto.

**SCUOLA SECONDARIA DI I° GRADO DI
CLASSE**

DAL

AL

[illegible]

legenda: 0 = Obiettivo non raggiunto

// = Obiettivo parzialmente raggiunto

X = Obiettivo raggiunto

INSEGNANTI

Per le problematiche di carattere didattico-metodologico riguardanti i bambini disabili per i quali la pratica natatoria assume particolare importanza presentiamo, qui di seguito, un “progetto pilota” che vede coinvolti, oltre alla figura dell’insegnante-istruttore, quella dello psicomotricista relazionale e del fisioterapista.

PROGETTO SCOLASTICO PER “L'ACQUATICITA' E L'INTEGRAZIONE”

*a cura di
Loredana Belloni e Arrigo Broglio*

NASCITA E SVILUPPO

Il progetto nasce nel 1999 dall'esigenza di soddisfare una richiesta proveniente dal territorio: portare in piscina i bambini disabili. Durante la fase di progettazione vengono delineate, con un lavoro che coinvolge le istituzioni competenti, le linee guida:

- L'attività viene svolta in orario scolastico in modo da favorire l'integrazione tra compagni di classe in un ambito diverso da quello della classe.
- L'intervento è finalizzato al raggiungimento di un buon livello di acquaticità dei partecipanti e non all'apprendimento delle nuotate e alla riabilitazione.

L'Amministrazione Comunale mette a disposizione la piscina, l'Associazione dei genitori dei bambini disabili ottiene i fondi dalla Regione Lombardia, il Servizio di Neuropsichiatria Infantile degli Ospedali Riuniti di Treviglio (BG) fornisce l'operatore qualificato e si occupa della stesura del progetto, la Direzione Didattica struttura l'orario scolastico in modo da permettere lo svolgimento dell'attività.

Le sedute in piscina seguono il calendario scolastico e viene organizzato un corso di formazione per gli insegnanti e assistenti educatori con l'obiettivo di prepararli al lavoro in acqua con i bambini.

Prima dell'inizio dell'attività si svolge una conferenza pubblica per informare la cittadinanza circa il progetto; al termine della stagione un'altra conferenza viene organizzata durante la quale si stila il bilancio del lavoro attraverso la presentazione di un video e l'allestimento di una mostra fotografica e dei lavori svolti dai bambini.

Gli incontri si svolgono in piscina una volta alla settimana. Ogni gruppo è composto da due bambini disabili e tre o quattro compagni di classe per ciascuno. I bambini disabili vengono accompagnati in acqua dall'assistente educatore mentre l'insegnante di sostegno rimane sul bordo vasca per svolgere il lavoro di osservazione. I compagni di classe cambiano

ogni dieci incontri circa per permettere a tutti i bambini della classe di partecipare.

In acqua sono presenti una psicomotricista, un fisioterapista e un istruttore di nuoto con competenze professionali adeguate.

Con cadenza bimestrale tutti gli operatori si incontrano per discutere del lavoro svolto e programmare i successivi interventi.

OBIETTIVI

ACQUATICITÀ

Possiamo provare a dare delle definizioni di “acquaticità”:

- passaggio da una condizione di “malessere” a una di “benessere”;
- saper stare in acqua, saper riconoscere e gestire il proprio corpo nell'acqua;
- essere a proprio agio nell'acqua;
- aver raggiunto un buon grado di adattamento ed essere autonomo in acqua;

Per raggiungere un buon livello di acquaticità è necessario compiere un percorso di adattamento al nuovo ambiente.

Possiamo dire con Piaget che “L'organismo si modifica attraverso gli scambi con l'ambiente e si viene a formare un equilibrio dinamico fra organismo e realtà esterna.”

In che cosa consiste:

affrontare i vincoli imposti dalle proprietà fisiche dell'acqua ed adattarsi alle nuove condizioni psicologiche, sensoriali e motorie.

I vincoli imposti dalle proprietà fisiche dell'acqua creano all'essere umano immersi situazioni facilitanti e situazioni destabilizzanti.

Situazioni facilitanti:

- riduzione della componente ponderale;
- decoattazione articolare e maggiore ampiezza dei movimenti;
- facilitazione al carico;
- riduzione della componente algica;
- relazione interpersonale facilitata dall'acqua che agisce come mediatore;
- condizione psicoemotiva di benessere determinata dall'essere contenuti, cullati, sostenuti dall'acqua a temperatura adeguata.

Situazioni destabilizzanti:

- diminuzione dell'efficacia delle afferenze propriocettive;
- abbassamento del tono muscolare;
- difficoltà nel controllo del movimento;
- reazioni di equilibrio lente e difficoltose;
- resistenza allo spostamento;
- variazioni nell'utilizzo della esteroceettività: il movimento viene avvertito attraverso i recettori della pelle;
- sensazioni legate alle variate condizioni respiratorie: scoperta e controllo del limite aria-acqua, controllo dell'apnea, espirazione in acqua.

Il soggetto che intraprende un percorso di adattamento acquatico, dunque, vive un'esperienza molto varia ed intensa: si tratta di una esperienza di tipo globale che coinvolge l'intera personalità dell'individuo e tutte le sue funzioni.

Gli obiettivi di un percorso di adattamento all'ambiente acquatico possono essere così riassunti:

- avere la possibilità di utilizzare tutte le posture possibili in acqua, sfruttando la caratteristica della tridimensionalità dell'ambiente acquatico; saper gestire il passaggio da una postura ad un'altra;
- spostarsi verso un obiettivo precedentemente individuato in modo autonomo controllando la respirazione.

A proposito delle posture da utilizzare in acqua è consigliabile partire, quando le condizioni del soggetto lo consentono, dalla posizione verticale piedi a terra in quanto si tratta della posizione abitualmente utilizzata sulla terra e quindi in grado di fornire maggiore tranquillità e sicurezza all'allievo; in questa posizione egli sperimenta la statica e la deambulazione in tutte le sue forme.

Successivamente possiamo proporre la postura seduta e gli spostamenti in tale posizione e da questa passare al galleggiamento prono e supino controllando le rotazioni sull'asse trasversale (beccheggio); in seguito il soggetto impara, attraverso il controllo delle rotazioni sull'asse longitudinale (rollio), a passare da prono a supino e viceversa.

Una volta acquisite tali capacità sarà più semplice spostarsi in acqua e apprendere le nuotate.

I principi su cui basare le proposte didattico-educative durante un percorso di adattamento, sia che si tratti di soggetto adulto o bambino, sono:

- Proporre e correggere in modo individualizzato in quanto ciascun soggetto è differente dagli altri: ha una propria storia, un proprio vissuto, un carattere ed una personalità peculiare, una personale motricità, tempi e ritmi di apprendimento differenti;
- Non utilizzare modelli tecnici precostituiti, uguali per tutti;

- Nel caso si lavori con bambini, lasciarli liberi di esplorare e sperimentare attraverso il gioco in tutte le sue forme;
- Fare in modo che l'allievo scelga in modo consapevole di assumersi dei rischi, di verificare i propri limiti e provare a superarli.

Ciò significa che l'operatore deve essere in grado di mettere il soggetto in una situazione di difficoltà e indurlo a superarla trovando le risposte adatte per uscire dall'impasse.

L'operatore, oltre a disporre di un sufficiente bagaglio di conoscenze tecnico scientifiche, dovrebbe essere in grado di:

- Infondere sicurezza attraverso comportamenti e atteggiamenti verbali e non verbali che trasmettano rispetto, comprensione, sincerità, entusiasmo, decisione, empatia;
- Ascoltare i bisogni dell'allievo e riconoscerne i disagi;
- Rispettare i tempi e i ritmi di apprendimento del soggetto;
- Saper osservare e adeguare le proposte alle informazioni ricevute;
- Dimostrare coerenza tra comunicazione verbale e non verbale;
- Suggestire e non ordinare.

Per quanto riguarda l'utilizzo del materiale ludico e di sostegno l'operatore deve saperlo utilizzare in modo appropriato:

- Impiegarlo con precise finalità ed in modo progressivo, tenendo conto delle capacità del soggetto in quel momento;
- Inserirlo al momento opportuno della lezione e non utilizzarlo per tutta la sua durata;
- Proporlo e non imporlo.

Nell'ambito del lavoro in acqua con i bambini e' fondamentale che l'esplorazione dell'ambiente, la sperimentazione e la ricerca dei propri limiti avvenga attraverso l'attività ludica. Riteniamo che per i bambini disabili si debba seguire lo stesso percorso, relativamente all'autonomia che la patologia consente.

Spesso è necessario che ciò avvenga con l'aiuto dell'adulto; anche se il bambino non è in grado di utilizzare il gioco spontaneo va stimolato e aiutato, comunque, a prendere iniziative finalizzate alla scoperta dell'ambiente, al riconoscimento delle qualità fisiche dell'acqua attraverso il tatto, la manipolazione e le altre possibili stimolazioni sensoriali. L'ambientamento va affrontato in acqua bassa e la temperatura dell'acqua deve essere non inferiore a 31-32 gradi.

Quando il soggetto ha raggiunto un buon livello di acquaticità (controllo delle posture possibili, controllo della immersione, utilizzo del materiale di sostegno) è possibile iniziare a lavorare in acqua alta; inizialmente utilizzando il materiale di sostegno (freccia, tubi) e progressivamente,

come già avvenuto in acqua bassa, raggiungere l'autonomia attraverso il gioco con il materiale ludico (materassi, tappeti, scivolo). Per quanto riguarda l'utilizzo del materiale di sostegno l'operatore deve valutare quale tra le possibili proposte risulti la più indicata in relazione alle capacità motorie del bambino; ad esempio nel caso di bambini affetti da paralisi cerebrale infantile si rivelano più indicate la freccia e la ciambella, molto stabili e che permettono un migliore controllo dell'equilibrio in acqua alta.

Durante l'attività in acqua verranno proposti giochi di gruppo, guidati dagli operatori, nei quali vengono sempre coinvolti i bambini disabili, insieme all'adulto che li segue al fine di raggiungere il massimo livello possibile di socializzazione e di integrazione fra i partecipanti. Se siamo in presenza di bambini che prediligono situazioni di tranquillità, non gradiscono il rumore e la presenza di troppe persone attorno a loro sceglieremo di lavorare appartati, coinvolgendo uno o due compagni di classe, preventivamente preparati, ricercando prevalentemente condizioni di rilassamento.

ASPETTI RELAZIONALI E SOCIALI: L'INTEGRAZIONE

E' ormai sempre più frequente da parte di tutti coloro che si occupano di disabilità far leva sul concetto "cultura del diverso".

Nella scuola si cerca di inserire i bambini disabili in classi poco numerose e di evitare di ghettizzarli nelle aule speciali in compagnia della sola insegnante di sostegno.

Vengono introdotti nuovi approcci per il bambino disabile come la musica, l'equitazione, lo sci, il teatro, l'acquaticità al fine di permettergli una integrazione più ampia e la possibilità di utilizzare il proprio tempo libero come qualunque bambino della sua età.

Se le attività di cui sopra si svolgono in orario scolastico il bambino disabile è in grado di dimostrare ai propri compagni che, al di fuori del contesto della classe, dove sono dominanti le competenze cognitive e le richieste legate ad una prestazione, egli può acquisire capacità superiori alle aspettative e tali capacità gli vengono poco alla volta riconosciute. Il lavoro in gruppo si rivela fondamentale poiché favorisce il confronto, rafforza i legami, stimola l'integrazione e favorisce la crescita dell'autostima. Tanto più la società è matura tanto meno la diversità deve pesare nei rapporti interpersonali e sulla coscienza del disabile. Il processo di integrazione è sempre faticoso e la menomazione non si può eliminare quindi il disabile ha una presa di coscienza dolorosa dell'handicap e si trova ad essere inibito nei confronti della realtà.

Se i disabili stanno a contatto solo tra loro non è possibile lo sviluppo

delle loro potenzialità in quanto vengono a mancare gli scambi relazionali con persone diverse che rappresentano la base per l'integrazione. Dobbiamo dunque creare delle situazioni di integrazione che rispettino le peculiarità del disabile e gli permettano di trovare risposte adeguate ai suoi bisogni. Nel progetto di acquaticità e integrazione viene considerato fondamentale l'aspetto relazionale. L'acqua, specialmente se a temperatura sufficientemente calda, rappresenta un mediatore capace di facilitare le relazioni che si instaurano tra i bambini, gli adulti e gli oggetti e in grado di favorire l'affettività.

Dal punto di vista simbolico l'acqua rappresenta, da sempre, l'origine della vita e la figura femminile e materna. Anche a livello molecolare l'acqua funge da mediatrice, da agente unificatore: essa lega elementi, cose, persone, eventi e attribuisce un significato a tali legami. In quanto simbolo complesso e poliedrico l'acqua assume numerosi significati: come una madre nutre, disseta, lava, aiuta a germogliare e a crescere, cura e guarisce. Stare in acqua tra le braccia di qualcuno che ti culla e ti contiene permette di vivere a livello immaginario una regressione alla relazione primaria.

Il bambino sente il contatto con il corpo dell'adulto che lo sorregge, percepisce l'atmosfera affettiva ed emotiva che si crea nel rapporto e acquisisce fiducia sentendosi accettato. Si tratta di una relazione di ascolto fatta di massaggi lenti, di un corpo che ne accoglie un altro, di una sicurezza che non è però iperprotezione.

La relazione con l'acqua rappresenta uno degli aspetti più importanti della crescita psicologica del bambino; egli si rilassa, recupera vitalità, si lascia andare e si abbandona all'acqua, si lascia trasportare.

Il bambino disabile vive questa situazione psicoaffettiva in modo positivo in quanto l'acqua rappresenta simbolicamente la madre; essa favorisce la sua evoluzione passando dalla dipendenza del corpo a corpo alla autonomia attraverso la separazione progressiva.

L'acqua in quanto piacere primario induce sensazioni piacevoli su tutta la superficie del corpo; durante un trascinamento, uno scivolamento o una culla si instaura un rapporto intimo di piacere condiviso e il bambino viene stimolato a lavorare in assoluto rilassamento. Se il bambino si irrigidisce significa che sta vivendo una situazione di disagio ed è probabile che l'operatore abbia proposto qualcosa di inadeguato; un volto disteso e sorridente sono, invece, segnali che ci comunicano che stiamo procedendo nella giusta direzione.

Immerso in acqua calda il bambino si sente tranquillo e protetto e la regressione viene facilitata mentre nell'acqua fredda egli mette in atto reazioni difesa esprimendo più facilmente paura, disagio, rifiuto. La comunicazione verbale e non verbale assume grande rilevanza nella relazione con il bambino: ad esempio lo sguardo (occhi dentro agli occhi),

il dialogo tonico-posturale (come viene tenuto, toccato) e il tono della voce possono trasmettere sicurezza o ansia a seconda dell'atteggiamento dell'operatore; le verbalizzazioni debbono essere semplici e chiare e soprattutto il bambino va informato di ciò che andrà a fare nell'immediato. Spesso la prima esperienza in acqua del bambino è quella del bagnetto; ci sono madri impacciate, apprensive che temono che il loro piccolo scivoli sott'acqua e con il loro atteggiamento rigido trasmettono fretta, ansia, tensione, nervosismo. Il bambino percepisce questi messaggi vivendo la situazione come pericolosa e in seguito il contatto con l'acqua risulterà più difficoltoso.

Lasciarsi trasportare, cullare, sostenere dall'acqua, immergersi e spostarsi dentro di essa presuppone che il bambino abbia instaurato una buona relazione attraverso il rilassamento, la sicurezza e l'integrazione delle qualità dell'acqua stessa. Quando il bambino vive la prima esperienza al mare si manifesta spesso una regressione: l'acqua è fredda, il mare è grande, non ci sono punti di riferimento rassicuranti, non si sente contenuto. Tutto ciò gli trasmette l'angoscia di essere risucchiato, di scomparire in quella che lui vede come una grande bocca che lo mangia. Queste paure si possono superare rispettando i suoi tempi e la sua paura, comprendendola e accettandola.

OBIETTIVI SPECIFICI DEL LAVORO IN ACQUA CON IL BAMBINO DISABILE

L'autonomia

Il concetto di autonomia va interpretato in modo ampio: non si tratta solo dell'autonomia acquatica. E' necessario che i genitori coinvolgano il bambino nella preparazione della borsa per la piscina; gli insegnanti e gli assistenti educatori debbono stimolare il bambino a partecipare ai preparativi in classe e una volta raggiunta la piscina il lavoro sull'autonomia dovrà proseguire negli spogliatoi sia prima della seduta (vestizione) sia dopo l'uscita dall'acqua (doccia, vestizione).

I terapeuti e gli istruttori dovranno, dal canto loro, permettere a ciascun bambino di trovare il modo più autonomo possibile di entrare ed uscire dall'acqua.

Una volta rientrati a scuola insegnanti e assistenti educatori dovranno stimolare tutti i bambini a rivisitare l'esperienza vissuta in piscina, attraverso la verbalizzazione, la scrittura, il disegno focalizzando la loro attenzione sull'aspetto dell'integrazione.

Una nuova dimensione motoria

In acqua il bambino disabile ha la possibilità di sperimentare posture e motricità differenti e spesso nuove rispetto a quelle che gli sono consentite

abituamente sulla terra.

Riesce a stare in posizione eretta, a volte deambula, controlla con più facilità il capo e si muove con maggior agio e libertà nella posizione verticale in acqua alta sostenuto dal materiale di sostegno. Ha la possibilità di sperimentare le proprie reazioni di equilibrio salendo e scendendo da tappeti e materassi o rotolando, strisciando, stando seduto, gattonando su di essi; può raggiungere il galleggiamento e lo spostamento nell'acqua, controllare la respirazione, apprendere i primi rudimenti del nuoto.

ASPETTI SENSORIALI E COGNITIVI

Il lavoro in acqua favorisce lo sviluppo del bambino a tutti i livelli in quanto si tratta di un'esperienza di tipo globale.

Il bambino disabile vive momenti di successo che gli permettono di alimentare la fiducia in se stesso. A scuola ciò non sempre avviene in quanto le difficoltà di apprendimento e di comprensione e la predominanza delle attività intellettuali lo impediscono. In acqua l'apprendimento avviene attraverso la pratica e il gioco ed il bambino si sente protagonista del proprio agire ed è in grado di strutturare una positiva immagine di sé, pur nei limiti della propria disabilità.

Le ampie possibilità di movimento offerte dall'ambiente acquatico favoriscono lo sviluppo psicomotorio, cognitivo e sensoriale in quanto inducono in lui una maggiore partecipazione attiva e spontanea che lo predispongono a innumerevoli acquisizioni.

Migliorare il livello di autonomia del bambino attraverso le attività in acqua (non dimentichiamo che galleggiamento, spostamento, immersione si acquisiscono tramite apprendimento) e quelle in spogliatoio (spogliarsi, lavarsi, ecc.) favoriscono l'organizzazione mentale e le acquisizioni di tipo cognitivo attraverso l'esperienza pratica in quanto, per utilizzare un concetto del Prof. André Lapierre: "Un concetto prima di essere assoluto è vissuto".

La relazione con gli oggetti favorisce l'esperienza sensomotrice, percettiva e cognitiva: inseguire un giochino colorato che galleggia, afferrarlo e manipolarlo, osservare un gioco che affonda e provare a recuperarlo sono attività estremamente stimolanti per il bambino.

L'acqua assume agli occhi dei bambini un aspetto "magico". L'assenza di forma, la trasparenza, il movimento della superficie, gli spruzzi sono elementi che stimolano la curiosità e permettono l'attività simbolica. Il ritmo delle acquisizioni è strettamente individuale e dipende dall'età, dal grado di disabilità, dal vissuto e dalle reazioni nei confronti dell'esperienza acquatica del bambino, nonché dalla frequenza e dalla regolarità delle sedute.

ANGELO MARCHET

*Insegnante di Scienze Motorie e Sportive
Direttore Piscine di Santa Giustina ed Agordo*

VANIA POLLET

*Coordinatrice scuola nuoto Ondablu
Componente Centro Studi Ondablu*

LOREDANA BELLONI

*Psicomotricista Relazionale Ospedali Riuniti
Treviglio-Bergamo*

ARRIGO BROGLIO

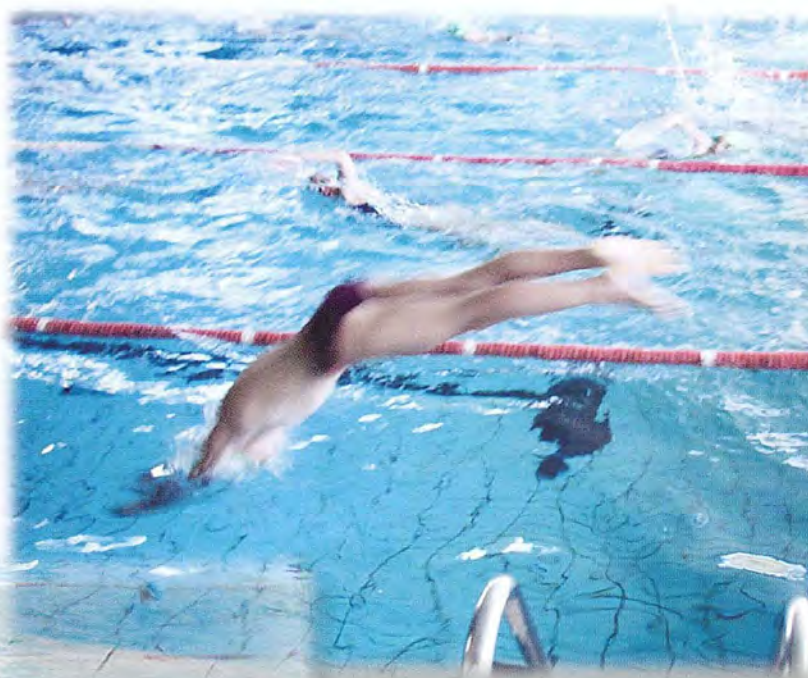
Fisioterapista Associazione Acquamica- Milano

BIBLIOGRAFIA

- AA.VV. "ACQUA: ambiente naturale dei bambini"
Centro Studi Ondablu – Santa Giustina (BL) 1999
- Atti del convegno "ACQUA per tutti" disabilità e riabilitazione
Centro Studi Ondablu – Santa Giustina (BL) 2002
- Atti del convegno "ACQUA e SCUOLA: acquaticità e progetti scolastici"
Impianti Sportivi Agordini – Agordo (BL) 2003
- Dispense ad uso interno aggiornamenti vari
Centro Studi Ondablu – Santa Giustina (BL)
- Indicazioni nazionali per i piani di studio personalizzati nella scuola
primaria e secondaria di I° grado- Applicazione Art. 8 DPR 277/99
- Appunti Centro di Formazione Sportiva – Prato
- G.Visintin-A.Colzi - "ACQUA, MOVIMENTO E SVILUPPO"
Ed. F.I.N. – 3^a ed. gennaio 2000
- L.Belloni-A.Broglio - "Progetto scolastico per l'acquaticità e l'integrazione"
Treviglio (BG) 1999
- Atti del corso "Handicap e attività motorie"- Progetto "Scuola, sport e società"
Belluno 1997-2000
- A.Broglio-V.Colucci - "Riabilitazione in acqua"
Ed. ermes 2001

*Foto: V. Pollet - I. Dal Mas - F. Dal Pan
Grafica: A. Marchet - F. Dal Pan*

*Finito di stampare nel
mese di novembre 2003 dalle
Grafiche Trabella di Lentiai (BL)*



ACQUA

per la
SCUOLA

