



### **Consigli pratici per favorire l'apprendimento**

- Non sostituitevi all'istruttore nella didattica; egli è in grado di valutare correttamente il processo di apprendimento.
- Non rimproverate vostro figlio se non ha eseguito gli esercizi. E' necessario comprendere le difficoltà nell'esecuzione o le motivazioni della disattenzione e dello scarso impegno.
- Non valutate le prestazioni paragonandole a quelle degli altri, non imponete confronti, perché ognuno ha i propri tempi di apprendimento.
- Bisogna stimolare il bambino ad essere autonomo, fin dai primi anni di vita sociale.
- E' indispensabile motivare senza creare aspettative ambiziose.
- E' necessario sottolineare positivamente ogni miglioramento, anche e non è pari alle aspettative. La sicurezza nasce dall'approvazione, dall'incoraggiamento e dall'analisi obiettiva. I bambini sono giudici molto severi e molto giusti.

### **Ricordiamoci**

Il bambino viene in piscina per vivere un'esperienza giocosa con i suoi coetanei, per imparare a nuotare e amare l'acqua. Impariamo ad accettare i limiti dei nostri bambini. Essi non sono nati per soddisfare il nostro orgoglio o per compensare le nostre frustrazioni. I nostri bambini potranno crescere e migliorare solo con il nostro aiuto e la nostra comprensione.



## Benefici del Nuoto

In inverno l'attività in piscina stimola e migliora i processi di termoregolazione, quindi aiuta i bambini a combattere meglio i malanni stagionali. Se il bambino è semplicemente raffreddato può regolarmente frequentare la piscina, se però i sintomi di raffreddamento si manifestano in modo più significativo è opportuno prestare maggiore cautela.

## Apprendimento del Nuoto

Per imparare a nuotare non sono sufficienti poche lezioni, ma alcuni anni di attività. L'apprendimento delle attività acquatiche è un processo lungo, in quanto avviene in un ambiente non usuale alla natura dell'uomo.

I processi d'apprendimento e adattamento dipendono dalle capacità individuali. I bambini più piccoli apprendono e si adattano prima dei grandi; è per questo motivo che bisogna prestare attenzione al modo ed ai tempi di inserimento degli elementi tecnici.

L'acquisizione degli elementi specifici richiede una costante frequentazione dei corsi e non può avvenire con una presenza sporadica o saltuaria.

## Consigli pratici

### **CONTRO LE MALATTIE DA RAFFEDDAMENTO**

- ❑ Asciugarsi bene capelli ed orecchie.
- ❑ Coprirsi in maniera adeguata, d'inverno uscire indossando cappello e sciarpa.
- ❑ Sostare qualche minuto nell'atrio della piscina prima di uscire all'aperto.

### **CONTRO LE AFFEZIONI CUTANEE**

- ❑ Asciugare accuratamente le dita dei piedi.
- ❑ Non camminare scalzi negli ambienti.