

Test di base nuoto



Distintivi d'incoraggiamento



I test svizzeri negli sport acquatici



Formulario test di base 1-7

Le condizioni per l'esecuzione dei test, il formulario e i distintivi possono essere ordinati presso:

www.swimsports.ch

Per favore rispettate esattamente le disposizioni per l'esame!

Organizzatore _____

Data _____

X = superato O = non superato	Test										
		Esercizio									
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Test 1 «Granchio»											
Test 2 «Cavalluccio marino»											
Test 3 «Rana»											
Test 4 «Pinguino»											
Test 5 «Polipo»											
Test 6 «Coccodrillo»											
Test 7 «Orso polare»											
Cognome e nome											
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											

Test di base 1

GRANCHIO (4-5 anni)



Esercizi		Descrizione 2010
<p>Palombaro</p> <p>Elemento chiave: «respirare»</p> <p>Si tocca</p>		<p>In piedi, immergersi per almeno 3 secondi trattenendo il respiro, espirare fuori dall'acqua.</p>
<p>Mille bolle blu</p> <p>Elemento chiave: «Respirare»</p> <p>Si tocca</p>		<p>In piedi, immergersi per almeno 3 secondi espirando sott'acqua con il naso e/o la bocca in modo ben visibile.</p>
<p>Aeroplano*</p> <p>Elemento chiave: «galleggiare»</p> <p>Acqua all'altezza del petto</p>		<p>Galleggiare almeno 3 secondi in posizione ventrale piana, tenendo la testa in modo corretto, braccia distese lateralmente.</p>
<p>Freccia ventrale</p> <p>Elemento chiave: «scivolare»</p> <p>Acqua all'altezza del petto</p>		<p>Spingersi dal bordo o dalle scale in posizione ventrale per almeno 3 secondi, le braccia tese in avanti, senza battere le gambe. Il viso immerso in acqua.</p>
<p>Tuffo*</p> <p>Si tocca</p>		<p>Tuffo libero dal bordo della vasca in piedi, immergendosi subito completamente.</p>

Gli esercizi chiave con * devono essere imperativamente acquisiti ed eseguiti **in maniera corretta** per poter passare al prossimo livello.

Test di base 2

Cavalluccio (4-5 anni)



Esercizi		Descrizione 2010
<p>Occhio di pesce</p> <p>Elemento chiave: «Respirare»</p> <p>Si tocca</p>		<p>Immergersi, tenere gli occhi aperti e riconoscere sott'acqua un oggetto, un numero o un colore.</p>
<p>Pompa*</p> <p>Elemento chiave: «Respirare»</p> <p>Si tocca</p>		<p>In piedi: inspirare, immergersi ed espirare completamente sott'acqua. L'esercizio deve essere eseguito quattro volte senza interruzioni e senza asciugarsi gli occhi. Scopo: ritmo della respirazione regolare.</p>
<p>Stella marina*</p> <p>Elemento chiave: «galleggiare»</p> <p>Si tocca</p>		<p>Galleggiare almeno 5 secondi sul dorso, le braccia sono tenute distese di lato o in alto dietro la testa.</p>
<p>Freccia ventrale con propulsione delle gambe</p> <p>Elementi chiave: «scivolare e propulsione delle gambe»</p> <p>Si tocca</p>		<p>Scivolare per almeno 2 m in posizione ventrale dandosi la spinta dal bordo o dal fondo, braccia distese in avanti. Poi scivolare ancora 2 m con la propulsione delle gambe.</p>
<p>Salto della rana</p> <p>Chi aiuta tocca; chi esegue l'esercizio acqua profonda</p>		<p>Tuffo in piedi in acqua profonda per immergersi. (la persona che aiuta è in acqua).</p>

Gli esercizi chiave con * devono essere imperativamente acquisiti ed eseguiti **in maniera corretta** per poter passare al prossimo livello.

Test di base 3

Rana (5-6 anni)



Exercice		Descrizione 2010
<p>Motoscafo</p> <p>Elementi chiave: «Scivolare e respirare»</p> <p>Acqua all'altezza del petto</p>		<p>Spingendosi dal bordo, scivolare per almeno 5 secondi in posizione ventrale sotto la superficie dell'acqua tenendo la testa in posizione corretta, espirare in modo visibile.</p>
<p>Freccia sul dorso</p> <p>Elemento chiave: «Scivolare»</p> <p>Acqua all'altezza del petto</p>		<p>Scivolare per almeno 5 secondi in posizione dorsale, dandosi la spinta dal bordo o dal fondo, braccia distese in alto dietro la testa.</p>
<p>Nuoto a foga sul dorso*</p> <p>Elemento chiave: «propulsione»</p> <p>Acqua profonda</p>		<p>8 m di battuta alternata delle gambe in posizione dorsale. Le mani possono pagaiare ai lati del corpo oppure le braccia rimangono tese dietro la testa.</p>
<p>Nuoto a foga sul ventre*</p> <p>Elementi chiave: «propulsione e respirazione»</p> <p>Acqua profonda</p>		<p>8 m di battuta alternata delle gambe in posizione ventrale. Le mani possono pagaiare ai lati del corpo o con le braccia tese davanti alla testa. È raccomandato un movimento di propulsione delle braccia per facilitare la respirazione (p.es. pedalò).</p>
<p>Capriola</p> <p>Acqua profonda</p>		<p>Capriola in avanti dal bordo della vasca in acqua profonda.</p>

Gli esercizi chiave con * devono essere imperativamente acquisiti ed eseguiti **in maniera corretta** per poter passare al prossimo livello.

Test di base 4

Pinguino (5-6 anni)



Esercizi		Descrizione 2010
<p>Appoggio rovesciato</p> <p>Elemento chiave: «Respirare»</p> <p>Altezza dell'acqua: dalle anche al petto</p>		<p>Dalla posizione eretta: appoggio rovesciato, seguito da capriola in avanti con visibile espirazione dal naso.</p>
<p>Tunnel sottomarino</p> <p>Elemento chiave: «Scivolare»</p> <p>Acqua all'altezza del petto</p>		<p>Immergersi, spingendosi dal bordo della vasca, in un cerchio completamente sommerso tenuto verticalmente (senza movimenti di propulsione).</p>
<p>Superman*</p> <p>Movimenti chiave: «movimento del corpo, propulsione con le gambe, respirazione»</p> <p>Acqua all'altezza del petto</p>		<p>Spingendosi dal muro, facendo 10-15 m con battuta alternata delle gambe in posizione ventrale con un braccio teso in avanti. Girare sul lato per inspirare. Tornare in posizione ventrale per espirare. Completare almeno 3 cicli successivi senza interruzioni.</p>
<p>Pedaló*</p> <p>Movimenti chiave: «propulsione con le gambe, braccia e respirazione»</p> <p>Acqua profonda</p>		<p>Effettuare 10-15 m avanzando in posizione ventrale, battuta alternata delle gambe e movimento di propulsione delle braccia davanti alla testa con espirazione in acqua. Le braccia scivolano sott'acqua di fronte quindi si trazionano indietro appena sotto le spalle.</p>
<p>Nuoto dorsale</p> <p>Movimenti chiave: «propulsione con gambe e braccia»</p> <p>Acqua profonda</p>		<p>Effettuare 15-25 m in posizione dorsale con battute alternate delle gambe e una trazione libera delle braccia. Il recupero delle braccia si fa fuori dall'acqua.</p>

Gli esercizi chiave con * devono essere imperativamente acquisiti ed eseguiti **in maniera corretta** per poter passare al prossimo livello.

Test di base 5

Polipo (6-7 anni)



Esercizi		Descrizione 2010
<p>Pescecane</p> <p>Movimenti chiave: «propulsione con le gambe e respirazione»</p> <p>Acqua profonda</p>		<p>Effettuare 15–20 m battuta alternata di gambe in posizione ventrale, un braccio disteso davanti alla testa e l'altro appoggiato lungo il corpo di fianco: espirare sott'acqua, inspirare ruotando sul braccio disteso e contemporaneamente sollevare in alto il gomito del braccio lungo il fianco, quindi riabbassare il braccio, rigirare la testa ed espirare.</p>
<p>Slalom</p> <p>Movimento chiave: «propulsione»</p> <p>Acqua all'altezza del petto</p>		<p>Spinta dalla parete, avanzare liberamente sott'acqua per 5 m, passando attraverso i cerchi, con propulsione delle gambe alternate e movimenti delle braccia a rana.</p>
<p>Rotolare i tronchi*</p> <p>Movimento chiave: «propulsione con le gambe»</p> <p>Acqua profonda</p>		<p>Spinta dal bordo con battuta alternata delle gambe: 15 m tronchi che rotolano con due rotazioni laterali dalla posizione ventrale alla dorsale e viceversa. Per tutto l'esercizio le braccia rimangono distese in alto dietro la testa. Espirare dal naso!</p>
<p>Crawl a vite*</p> <p>Movimenti chiave: «propulsione con gambe e braccia»</p> <p>Acqua profonda</p>		<p>Nuotare 25m : 5–8m in posizione ventrale con battuta delle gambe e trazione delle braccia alternate (fase di trazione sott'acqua e recupero aereo) respirando sul fianco: poi direttamente 5–8m in posizione dorsale con recupero aereo con le braccia tese; trazione delle braccia regolare.</p>
<p>Tuffo</p> <p>Profondità dell'acqua adatta all'altezza del bambino (1,5 m min.)</p>		<p>Immersioni a testa in giù; dal bordo, accovacciati o in piedi scivolare verso il fondo della vasca.</p>

Gli esercizi chiave con * devono essere imperativamente acquisiti ed eseguiti **in maniera corretta** per poter passare al prossimo livello.

Test di base 6

Cocodrillo (6-7 anni)



Esercizi		Descrizione 2010
<p>Crawl completo</p> <p>Movimenti chiave: «propulsione con le gambe e le braccia; coordinare il respiro»</p> <p>Acqua profonda</p>		<p>Nuotare 15 m a crawl in posizione ventrale con battuta alternata delle gambe e trazione alternata sott'acqua delle braccia, respirando correttamente sul fianco. Recupero in aria delle braccia.</p>
<p>Tergicristallo</p> <p>Movimento chiave: «propulsione con le braccia»</p> <p>Acqua all'altezza del petto</p>		<p>Dopo la spinta dal bordo: 5-8 m con la sola propulsione delle mani. I gomiti sono rivolti all'esterno, spinta obliqua con movimenti verso dentro / fuori di avambracci e mani al di sotto del tronco, il viso è tenuto in acqua, con una posizione corretta della testa (non usare le braccia come nella rana o le gambe)</p>
<p>Crawl-Braccia-Mix*</p> <p>Movimenti chiave: «propulsione con le gambe e le braccia; respirare»</p> <p>Acqua profonda</p>		<p>Effettuare 20-30 m in posizione ventrale con battuta di gambe alternata e movimenti delle braccia a rana. La respirazione davanti e ad ogni trazione delle braccia.</p>
<p>Pedalaré</p> <p>Movimento chiave: «propulsione delle gambe»</p> <p>Acqua profonda</p>		<p>Col corpo sommerso in verticale, in acqua profonda, mantenersi in superficie per 30 secondi: eseguire i movimenti delle gambe con i piedi in flessione dorsale e rivolti verso l'esterno. Le braccia possono fare piccoli movimenti di supporto, ad esempio pagaiare.</p>
<p>Piedi a papera*</p> <p>Movimento chiave: «propulsione con le gambe»</p> <p>Acqua profonda</p>		<p>Effettuare 10-15 m con movimento simultaneo delle gambe (propulsione/spinta delle gambe, piedi girati all'esterno), sul ventre o sul dorso, la posizione delle braccia resta libera.</p>

Gli esercizi chiave con * devono essere imperativamente acquisiti ed eseguiti **in maniera corretta** per poter passare al prossimo livello.

Test di base 7

Orso Polare (6-8 anni)



Esercizi		Descrizione 2010
<p>Virata sott'acqua</p> <p>Elementi chiave: «propulsione e scivolamento»</p> <p>Acqua all'altezza delle spalle</p>		<p>Prima, immergersi e nuotare in direzione del muro da una distanza di almeno 5 m, virare sott'acqua e raccogliere un oggetto dal fondo posto a 2 m dal muro.</p>
<p>Delfino</p> <p>Movimento chiave: «movimento completo del corpo»</p> <p>Acqua all'altezza delle spalle</p>		<p>Spingendosi dal muro, effettuare almeno 4-6 m di movimento a delfino con un imprinting visibile dalla testa/spalle (senza salti e battuta di gambe a delfino, le gambe restano rilassate).</p>
<p>Rana</p> <p>Movimenti chiave: «propulsione delle gambe e delle braccia; respirare»</p> <p>Acqua profonda</p>		<p>Nuotare a rana per 16-25 m. Movimento di propulsione/spinta con i piedi girati all'esterno e movimento delle braccia a rana, con i gomiti piegati nella fase di trazione. Coordinazione corretta fra braccia e respirazione. Espirazione visibile sott'acqua.</p>
<p>Controllo della sicurezza acquatica CSA*</p> <p>Competenze acquatiche e di sicurezza</p> <p>Acqua profonda</p>	<p>Capriola/salto mortale Rimanere a galla sul posto per 1 minuto Nuotare 50 m</p>	<p>I tre esercizi devono essere effettuati di seguito, senza pause.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eseguire una capriola o salto mortale in acqua profonda (la testa deve immergersi completamente sott'acqua) • Mantenersi fermi sulla superficie per 1 minuto, sia rimandando distesi sulla schiena oppure pedalando in verticale o facendo movimenti alternati delle gambe. Eseguire inoltre una vite in superficie attorno al proprio asse longitudinale quale esercizio di orientamento nello spazio. • Nuotare 50 m <p><i>L'attestato CSA può essere rilasciato al di fuori del singolo test.</i></p>

Gli esercizi chiave con * devono essere imperativamente acquisiti ed eseguiti **in maniera corretta** per poter passare al prossimo livello.

Nell'insegnamento ai principianti l'accento va posto sugli elementi chiave!

Respirare/galleggiare

Un terzo degli esercizi dei test contiene l'accento «respirazione»; una frequenza che testimonia dell'importanza della respirazione/del respirare per chi nuota. Con la respirazione regoliamo in modo decisivo la posizione del corpo in acqua; il galleggiamento, la posizione nell'acqua e il funzionamento del corpo dipendono dalla respirazione. Di centrale importanza (nelle posizioni ventrali) è la espirazione attiva in acqua! Espiriamo attraverso bocca e naso, inspiriamo attraverso la bocca. Già nella fase dell'ambientamento all'acqua, quando abbiamo ancora contatto con il fondo, il bordo o una persona di riferimento, ci si dedica all'apprendimento della respirazione, che assume un significato sempre maggiore quando il corpo inizia a galleggiare in acqua. Questo «giocare con l'aria», il riuscire ad inspirare ed espirare in modo consapevole, rappresentano dei livelli d'apprendimento importanti per appropriarsi di ambedue questi elementi chiave. Nel galleggiamento assume importanza inoltre la posizione della testa, delle braccia e delle gambe: tenere la braccia allargate aiuta i bambini piccoli a mantenere meglio l'equilibrio nelle posizioni sia ventrale che dorsale. Nei bambini più grandi di corporatura, nei quali il baricentro si trova già al di sotto dei polmoni, spesso nella posizione descritta le gambe hanno la tendenza ad affondare. Questi bambini possono eseguire gli esercizi per i test con le braccia distese al di sopra della testa. Come ulteriore variante nella posizione sul dorso è possibile anche eseguire gli esercizi tenendo le mani al di sotto della testa – senza sollevare i gomiti al di fuori dell'acqua.

Non appena gli elementi chiave sono stati elaborati dagli allievi, assumono importanza i contenuti dell'insegnamento che contengono l'efficacia e l'economia dei movimenti. Tutti i movimenti devono essere controllati per verificare che contengano i movimenti chiave.

Negli esercizi per apprendere la tecnica del nuoto si pone l'accento sui *movimenti chiave*!

Nella **propulsione con le braccia** gli esercizi riescono meglio quando i bambini iniziano il movimento in una buona posizione di scivolamento. In ciò assume un'importanza centrale eseguire esclusivamente movimenti in dentro e in fuori dell'avambraccio, tenendo il gomito sempre rivolto nella direzione della nuotata, il più possibile in avanti. Con i bambini è efficace ricordare che il dorso delle mani deve sempre guardare nella direzione dove si va!

Nella **propulsione delle gambe** sono possibili due diversi movimenti. I bambini, dopo la formazione di base, devono essere in grado di eseguire in modo consapevole ambedue i modelli di movimento.

- Nella propulsione con movimenti di battuta alternata o simultanea delle gambe, con i piedi leggermente rivolti in dentro bisogna porre i seguenti accenti: il movimento parte dalle anche, il flusso passa per cosce, ginocchia, parte inferiore della gamba fino al piede («movimento a pinna»). La muscolatura del piede è completamente rilassata.
- Nella propulsione con movimenti di battuta simultanea o alternata, ma di spinta con i piedi rivolti all'esterno, si deve fare attenzione che i piedi vengano portati in modo idrodinamico nella posizione di partenza della spinta vicino ai glutei, i piedi siano girati verso l'esterno e in flessione dorsale al massimo, che le ginocchia non siano aperte oltre la larghezza dei

E ora i tuffi!

Bisogna fare attenzione a tre punti fondamentali:

- Nel salto della rana la persona che aiuta può trovarsi anche in acqua alta, e si tiene a galla con movimenti delle gambe.

Scivolare/propulsione

Riuscire ad assumere una posizione idrodinamica è un importante presupposto per potersi muovere nell'acqua. Scivolando nella posizione ventrale o sul dorso, sia quando si è tirati da altri che dopo una spinta dal bordo, le braccia sono sempre distese oltre la testa. Le mani sono tenute appena al di sotto della superficie. Nella posizione ventrale la testa viene tenuta in modo che lo sguardo sia rivolto in avanti/in basso. Nella posizione sul dorso le orecchie sono in acqua, lo sguardo rivolto obliquamente verso la punta dei piedi. Una corretta tenuta della testa in ambedue le posizioni facilita scivolamento e galleggiamento; collo e testa costituiscono il prolungamento della colonna vertebrale e la muscolatura della nuca è rilassata. In questa posizione di scivolamento i bambini possono provare ad eseguire liberamente i primi movimenti di propulsione. I risultati sono molto diversi: fra i più conosciuti abbiamo la nuotata «a cagnolino», la pagaiata in alto e in basso in posizione dorsale, quasi sempre collegata con una battuta alternata di gambe e anche movimenti circolari delle braccia in orizzontale davanti al corpo o in verticale ai lati di esso. Questi movimenti producono una propulsione poco efficace.

talloni e che le gambe nel movimento a frusta vengano spinte attivamente fino a chiudere completamente il movimento. Questi movimenti delle gambe vanno trasmessi con la massima accuratezza al bambino che possiede una «coscienza del corpo» sufficientemente sviluppata (a partire dai 7 anni circa).

Un efficiente «**movimento del corpo**» riesce meglio in una situazione dinamica. L'impulso del movimento viene dato chiaramente dalla testa, e la parte superiore del corpo (ad es. le mani) «precede» il movimento stesso. La forma ondulata si svolge morbidamente e regolarmente da «davanti a dietro». Non vi sono movimenti bruschi delle anche o battute della parte inferiore delle gambe. Una tenuta del corpo tranquilla viene ottenuta grazie ad una tenuta del capo altrettanto calma (v. elemento chiave scivolamento / propulsione).

Nei **movimenti di respirazione** economici si tratta innanzitutto di raggiungere un'espiazione completa sott'acqua. I movimenti di respirazione devono essere brevi e idrodinamici, ad es. inspirare di lato ruotando leggermente il corpo o sollevando la testa nel momento giusto rappresentano contenuti dell'insegnamento. Questi movimenti di respirazione devono essere compiuti con la massima calma e senza scatti.

- Con una organizzazione chiara offriamo la massima sicurezza.
- Nei tuffi di testa i piedi, indipendentemente dalle caratteristiche costruttive del bordo della vasca, sono completamente su un fondo piano (eccezione: tuffo di partenza).

Il modello tecnico chiave «nuoto»

Chiunque si occupi di insegnamento del nuoto, prima o poi finisce per porsi domande sul tipo: quali scopi voglio raggiungere? quali sono le cose essenziali? da dove iniziare? Il modello chiave «nuoto» intende dare un orientamento che aiuti a trovare delle risposte adeguate.

I bambini piccoli, in età prescolare o delle prime classi delle elementari, sviluppano i propri sistemi di valori riprendendoli dagli adulti con i quali sono a contatto e che servono loro da riferimento. Il comportamento dei genitori e dei docenti dinanzi all'acqua influenza in maniera determinante l'atteggiamento del bambino nei confronti di quell'insostituibile terreno di gioco e di movimento che è l'acqua. In questa fase dello sviluppo del bambino infatti sussiste una inscindibile relazione fra opportunità di percezione e prestazioni motorie. La percezione delle proprietà fisiche particolari dell'acqua è alla base dell'apprendimento dei movimenti in questo elemento.

Sperimentando liberamente diverse forme di movimento e di gioco in acqua, il bambino percepisce le principali caratteristiche dell'elemento liquido, e sente proprietà come

portanza e resistenza.

Tramite la percezione delle particolari caratteristiche fisiche dell'acqua, il bambino pone le basi per sviluppare una certa acquaticità.

Il cammino per potersi muovere in modo ottimale in acqua, passa attraverso quattro



Il modello d'azione si basa su alcune riflessioni del Dott. A. Hotz, adattate alle caratteristiche peculiari del nuoto da un gruppo di lavoro composto da rappresentanti della FSN, di swimsports.ch, e di Gioventù + Sport.

Con il pacchetto didattico contenente il materiale per i test ed il relativo film, swimsports.ch intende offrire ai docenti di nuoto un valido supporto didattico per l'insegnamento delle discipline acquatiche.

I test di base sono concepiti come ausilio didattico per chi si occupa di insegnamento del nuoto e vuole offrire ai bambini un approccio all'acqua ottimale e adatto allo stadio di evoluzione in cui si trovano.

Adattamento all'acqua

L'obiettivo è riuscire a stare in acqua senza paura tramite un **adattamento di fondo** degli organi di senso all'elemento liquido. Questa fase dell'apprendimento si svolge dove si tocca o mantenendo il contatto con il bordo o con una persona.

«Familiarizzarsi»
con l'ambiente circostante

«Abituarsi»
a freddo e bagnato

Creare un contatto con l'acqua; percepire la pressione dell'acqua, la resistenza che oppone e il diverso funzionamento dei vari sensi nell'elemento liquido.

«Tecnica della respirazione ed immersione»

«Permanenza sott'acqua». Immergersi, espirazione attiva sott'acqua con contatto con il fondo il bordo o una persona di riferimento

Salti per gioco fino a immergersi completamente, anche dove «si tocca»

La scala dell'ambientamento all'acqua

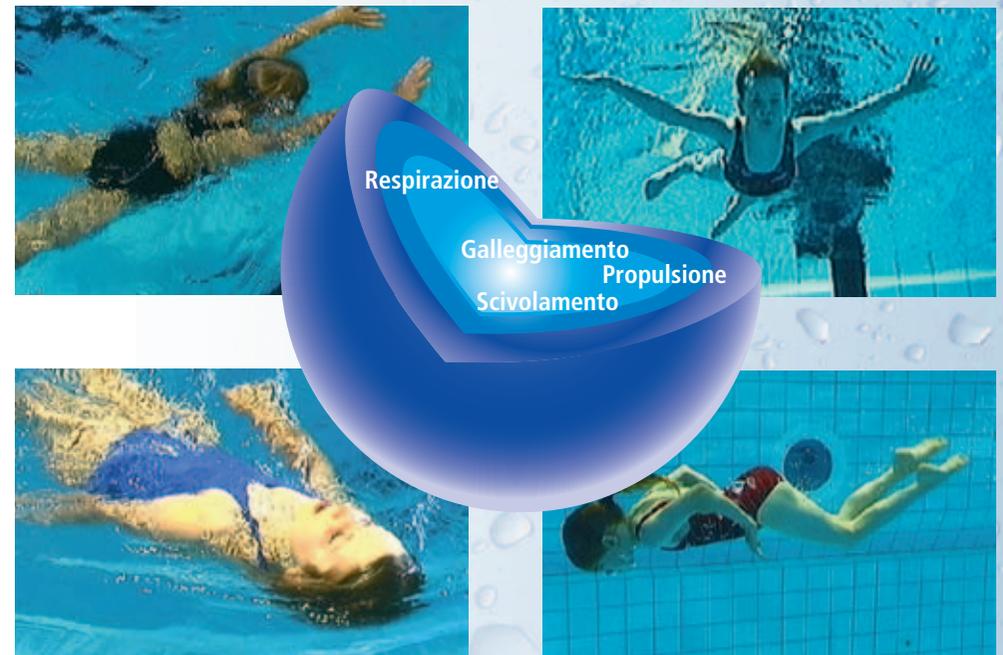
Padronanza dell'acqua

Elementi chiave

Con la respirazione regoliamo la posizione del corpo. Con i polmoni pieni di aria l'essere umano può restare a galla, mentre espirando la posizione di galleggiamento viene modificata fino ad andare a fondo. La comprensione degli elementi chiave **respirazione e galleggiamento** sono importanti progressi dell'apprendimento.

Come ulteriore passo nel suo cammino per adattarsi all'elemento, il bambino impara a sfruttare per i propri movimenti la spinta e la resistenza: elementi chiave **scivolamento e propulsione**. Da un lato, in acqua ogni spinta può avere effetti ottimali solo se il corpo si trova in una buona posizione di scivolamento, in modo da evitare la resistenza dell'acqua. D'altra parte, con i movimenti di propulsione si deve generare la massima resistenza possibile. Chiamiamo questa fase padronanza dell'acqua.

Compiuto questo processo di apprendimento, i bambini con movimenti adeguati sanno «nuotare». Le tecniche di nuoto del bambino però non corrispondono mai all'immagine che del nuoto ha un adulto allenato, ma piuttosto rispecchiano la struttura fisica e le capacità di prestazione del singolo bambino.



Nuotare

Movimenti chiave

Dopo le prime esperienze di nuotata si deve continuare a sostenere l'adattamento all'acqua tramite un esercizio regolare e variato. Nelle variate forme di esercizio si deve fare sempre attenzione ad ottenere movimenti di propulsione essenziali, efficienti ed economici – i movimenti chiave. Ogni forma di esercizio finale deve essere costantemente esaminata per verificarne la giusta struttura del movimento. Ovvero, si deve sempre controllare che siano presenti i movimenti chiave!

Nell'insegnamento, sia con i principianti che con gli avanzati, i monitori si assicurano pertanto che...

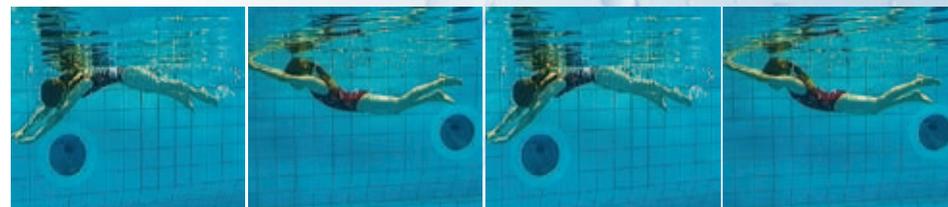


...i movimenti di respirazione siano fatti con espirazione attiva sott'acqua.

...si produca una sorta di appoggio in acqua, ovvero un movimento di braccia e mani in dentro e in fuori tenendo i gomiti in avanti.



Forme finali:
p.es. delfino
p. es. gamba da balletto
p. es. bicicletta
p.es. dorso rana
p.es. crawl per la pallanuoto
p. es. crawl



...i movimenti del corpo siano guidati muovendo attivamente la testa e che in fase di distensione la testa sia tenuta ferma.

...le gambe effettuano un movimento di battuta che parte dalle anche, con i piedi sciolti rivolti leggermente in dentro o con un movimento di spinta / slancio con i piedi rivolti verso l'esterno.



Per lavorare efficacemente sugli esercizi previsti per i test, nella lezione si devono prevedere tutta una serie di esercizi che contengono numerosi movimenti chiave – anche quando si vuole porre l'accento su uno solo di essi. Un principio di base nell'apprendimento del movimento è che i movimenti chiave eseguiti in modo corretto ed efficace sono la chiave del successo. Movimenti di base assimilati troppo poco o addirittura sbagliati richiedono lunghi processi di correzione. L'esecuzione lacunosa o sbagliata di movimenti chiave deve essere corretta immediatamente. Elaborare una struttura del movimento corretta è il principale contenuto dell'insegnamento per principianti o avanzati nella scuola pubblica, nelle società e nelle scuole di nuoto.

Formazione di monitori / trici per l'ambientamento all'acqua e il nuoto infantile AMBA

Da molti anni, swimsports.ch è responsabile per la formazione dei monitori/trici interessati /e all'ambientamento all'acqua e all'insegnamento del nuoto infantile. Essa offre una gamma di corsi per ogni gruppo di età a partire dai 6 mesi con il risveglio acquatico, per arrivare attraverso la scoperta e l'insegnamento del nuoto fino ai 10 anni.

Tutti i moduli fanno riferimento dapprima ad un corso base comune

aqua-basics.ch corso base I partecipanti riceveranno le nozioni necessarie concernenti l'ambientamento all'acqua ed il nuoto dai 6 mesi di età ai 10 anni. Questo permetterà loro di scegliere adeguatamente i moduli specifici. In Ticino questo corso è organizzato solo su richiesta particolare, essendo il corso base G+S considerato equipollente.

aqua-baby.ch Corso genitore-bébé (dai 6 mesi ai 3 anni)I partecipanti saranno in grado di organizzare un corso con genitori e bébé, aiuterandoli a scoprire i vari aspetti dell' acqua, senza l'obiettivo di insegnare loro a nuotare.

aqua-family.ch Corso genitore -bambino (dai 3 ai 6 anni)I partecipanti saranno in grado di organizzare un corso con genitori e bambini utilizzando storie mimate, filastrocche e racconti. Ciò permetterà ai bambini di entrare in contatto con l'acqua in modo facile e sicuro.

aqua-kids.ch Attività acquatiche per scuole dell'infanzia (dai 2 anni e mezzo ai 6 anni)I partecipanti saranno in grado di accompagnare in piscina gruppi di bambini di scuola dell'infanzia con filastrocche e storielle, e di consentir loro di ambientarsi all'acqua tramite il gioco e la scoperta.

aqua-prim.ch** Istruttore di nuoto nelle scuole elementari Essere in grado d'accogliere e di dirigere delle classi di scuola elementare, di pianificare e di realizzare l'ambientamento in acqua e l'insegnamento del nuoto. Questo corso apre le porte agli insegnanti che si indirizzano a dei grandi gruppi di bambini della stessa fascia d'età ma di livelli diversi.

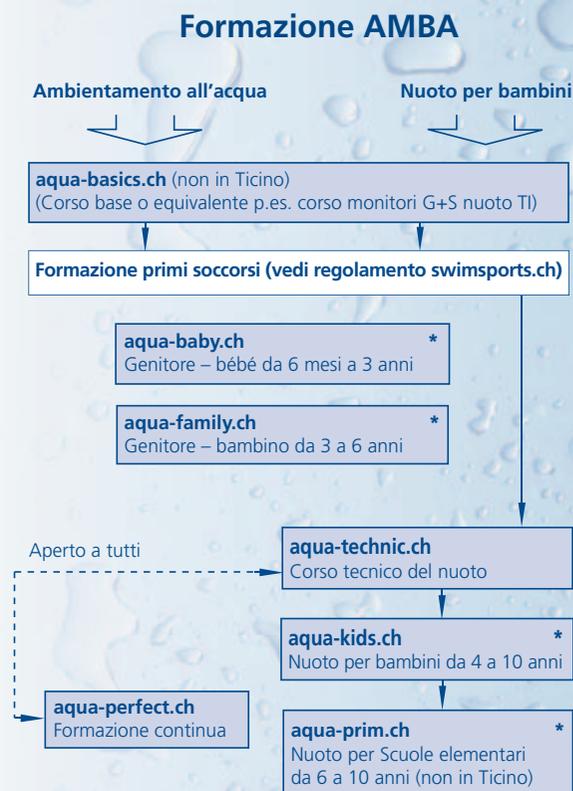
aqua-school.ch** AMBA per insegnanti delle Scuole materne ed elementari. Insegnamento supplementare nell'ambito del nuoto, per gli insegnanti di classi elementari e della scuola della prima infanzia.

swimsports.ch promuove un'offerta d'insegnamento per i docenti già formati e gli studenti delle scuole superiori specializzate ASP. In Ticino questa formazione avviene solo su richiesta particolare.

aqua-technic.ch Tecnica del nuotoI partecipanti potranno acquisire competenze pratiche e teoriche nei tre stili di nuoto (crawl, rana, dorso) e una introduzione al delfino. Essi saranno in grado di analizzare e correggere ogni stile, nonché farne una dimostrazione corretta per 15 metri.

Chiedete a Swimsports.ch l'opuscolo aggiornato delle offerte dei corsi con più informazioni sulle singole formazioni

**** Formazioni solo in tedesco e/o francese o su richiesta particolare in italiano.**



* moduli richiesti per la formazione di diploma di istruttore di acquaticità e nuoto infantile AMBA

Istruttore/trice AMBA

a chi ha completato con successo i corsi di formazione contrassegnati con *, e raggiunto di conseguenza il livello massimo di formazione AMBA, viene conferito il diploma di istruttore/trice AMBA

Informazioni sui test di nuoto di base 1–7

I 7 test sono un supporto didattico fondamentale per il docente impegnato nell'insegnamento del nuoto, con obiettivi specifici per una lezione altamente strutturata. Questa serie è mirata per l'apprendimento dei bambini, ma adatta anche agli adulti. Dopo un buon ambientamento in acqua, il bambino sviluppa competenze che gli permettono di nuotare **in tre tecniche di nuoto**, almeno in una forma da principiante.

I test 1 e 2 sono dedicati all'ambientamento all'acqua e agli elementi chiave.

I test 3 e 4 rafforzano gli elementi chiave e introducono i movimenti chiave.

I test da 5 a 7 affinano i movimenti chiave con vari esercizi per finalizzare i vari stili di nuoto a crawl, dorso, rana e acquisire il CSA, il controllo per la sicurezza in acqua.

Gli esercizi in ciascun test non rappresentano il contenuto di una lezione di nuoto, ma **l'obiettivo finale da raggiungere alla fine del corso**. Esso è usato come una cornice di base per costruire un metodo con esercizi adeguati al livello del bambino con storie giocose e mimate. Non è obbligatorio tenere un test o una lezione di prova, l'insegnante può anche verificare un anno di successi sul foglio protocollo, se il bambino ha pieno controllo ed è a suo agio durante il corso. **Tuttavia, e questa è una novità, gli esercizi chiave con un asterisco (*) devono essere acquisiti e gestiti in modo da poter passare al prossimo livello.**

Le descrizioni degli esercizi rappresentano **degli obiettivi e dei requisiti minimi e non si dovrebbe scendere al di sotto**. Nel caso il livello richiesto non sia stato raggiunto durante il corso, il bambino può comunque ricevere **uno stemmino di motivazione** per incoraggiarlo a tornare indietro e a compiere ulteriori progressi.

Si consiglia di iniziare le lezioni di nuoto utilizzando il principio dei test 1–7 all'età di 4–5 anni e di prevedere al minimo **tra le 10 e le 16 lezioni** (o più) per ogni test, per età, per stadio di sviluppo e/o per esperienza acquatica del bambino.

Per bambini dai 4 ai 6 anni, si consiglia un periodo di 30 minuti per lezione, poi di 45 minuti più avanti.

Le 7 serie di test possono essere completate in 3–4 anni. Un bambino che inizia a 4 anni, che frequenta regolarmente le lezioni di nuoto e si sviluppa normalmente, è in grado di completare il suo ciclo dei 7 test a circa 7 anni.

Istruzioni generali

- Un corso di nuoto può essere eseguito con lezioni che si svolgono una alla settimana o essere offerto anche in un blocco di una settimana.
- Gli obiettivi devono essere conseguiti con successo e **senza sussidi didattici o assistenza**.
- Gli esercizi di ambientamento all'acqua devono essere effettuati **senza occhialini** al test finale. Fare attenzione alle immersioni in acqua profonda con gli occhialini: è pericoloso per l'occhio (pressione).
- Alle lezioni di nuoto, **l'aspetto della sicurezza** è prioritario! Il numero dei partecipanti deve essere adeguato al livello di capacità dei bambini e alle condizioni della piscina.
- La lezione di nuoto dovrebbe essere strutturata con **livelli di intensità variati e adeguati**, con situazioni che promuovono il buon umore e il desiderio di imparare. Il motto è : pratica, pratica, pratica! L'esercizio mimato e diversificato con storie e giochi, può essere ripetuto più volte senza diventare noioso. Evitare le attese!
- **I salti e le immersioni** sono molto popolari e divertenti, e i bambini li adorano! Alcuni sono stati soppressi nei test 1–7 per dare maggior spazio alla tecnica di nuoto. Tuttavia, vi invitiamo a continuare a includerli nelle vostre lezioni.
- I genitori hanno bisogno di capire come si sviluppano i corsi di nuoto di oggi, quali sono gli obiettivi attuali e come cerchiamo di realizzarli.

Infatti, i metodi di insegnamento erano molto diversi ai loro tempi.

Dove e a che condizioni si possono ordinare i distintivi?

Potete comandare i distintivi alla sede centrale di Buelach, al prezzo di Frs 3.– l'uno, a cui vanno aggiunti l'IVA e le spese di spedizione. Per una ordinazione di 10 distintivi o di più, riceverete una fattura; per una ordinazione inferiore, vogliate per cortesia inviarci l'importo di Frs 3.25 per distintivo in francobolli, come pure una busta risposta già affrancata. I distintivi inutilizzati possono essere scambiati allegando al loro invio pure una busta risposta con il vostro indirizzo e già affrancata.



La coordinazione negli sport acquatici in Svizzera

Quattro partner principali sono impegnati in Svizzera nella promozione degli sport acquatici, collaborando strettamente fra di loro:

swimsports.ch

L'interassociazione delle federazioni e delle istituzioni interessate al nuoto in Svizzera

swimsport.ch ha lo scopo di:

- consentire a quante più persone di ogni età di vivere la varietà delle attività acquatiche in collaborazione con i propri membri
- garantire una formazione di elevata qualità per gli istruttori di nuoto

Compiti principali

- Collaborazione nel sostegno dell'idea di fondo, volta ad insegnare a bambini, giovani ed adulti a nuotare e a suscitare il loro interesse per il nuoto come sport
- Coordinare – in collaborazione con i membri interessati – la formazione degli istruttori di nuoto, anche con la produzione di documentazioni didattiche
- Elaborazione ed offerta di corsi di formazione in ambiti in cui i membri non sono attivi come ad esempio la formazione di istruttori nel campo dell'ambientamento all'acqua ed il nuoto per bambini, l'acqua fitness con gli anziani, la formazione degli istruttori svizzeri di nuoto
- Coordinazione dei test svizzeri di nuoto, ivi comprese produzione e distribuzione di una propria serie di test
- Partecipazione a progetti o elaborazione di iniziative proprie per il movimento degli sport acquatici in Svizzera
- Gestione di un centro d'informazione e di prestazioni competente, nell'interesse dei propri membri e con proprie offerte

swimsports.ch
Schlosserstrasse 4
8180 Bülach
Tel 044 737 37 92, Fax 044 737 04 11
admin@swimsports.ch, www.swimsports.ch



Federazione Svizzera di Nuoto

L'organizzazione mantello svizzera per le quattro specialità olimpiche del nuoto: nuoto SWISS SWIMMING, tuffi SWISS DIVING, pallanuoto SWISS WATERPOLO e nuoto sincronizzato SWISS SYNCHRO

Compiti principali

- Elaborare strategie per la diffusione degli sport acquatici
- Assicurare il regolare svolgimento delle gare nelle varie discipline olimpiche del nuoto
- Partecipazione a campionati internazionali e altre gare internazionali nelle discipline olimpiche
- Formazione di allenatori, istruttori e giudici di gara nelle discipline olimpiche
- Sostegno dei membri nella promozione del nuoto in tutte le sue forme, compresa la formazione di funzionari
- Informazioni sul nuoto rivolte sia verso l'interno che al grande pubblico

Federazione Svizzera di Nuoto FSN
Haus des Sports, Casella postale 606
Talgutzentrum 27
3000 Bern 22
Tel 031 359 72 72, Fax 031 359 72 79
admin@fsn.ch, www.fsn.ch



Società Svizzera di Salvataggio

La federazione svizzera per la sicurezza in e al bordo dell'acqua

Compiti principali promozione in tutta la Svizzera di una adeguata prevenzione degli incidenti acquatici:

- Promozione in tutta la Svizzera di una adeguata prevenzione degli incidenti acquatici
- Formazione nel nuoto di salvataggio
- Formazione nell'immersione libera e per il salvataggio in acque libere
- Formazione in soccorso d'urgenza e RCP
- Lavoro sistematico d'informazione
- Incoraggiamento del lavoro con i giovani
- Servizi di vigilanza e salvataggio

Società Svizzera di Salvataggio SSS
Amministrazione della SSS
Schellenrain 5
6210 Sursee
Tel 041 925 88 77, Fax 041 925 88 79
info@slrg.ch, www.slrg.ch



Gioventù + Sport G+S

Formazione e perfezionamento di monitori G+S per gli sport acquatici

Compiti principali

- Preparazione e coordinazione di tutte le offerte di formazione nelle discipline G+S di nuoto
- Pianificazione dei corsi monitori con gli uffici cantonali G+S
- Pianificazione dei moduli di perfezionamento G+S in collaborazione con le federazioni sportive
- Organizzazione di corsi G+S per specialisti ed esperti a Macolin
- Concezione e coordinazione della formazione dei Coach G+S tramite Cantoni e federazioni sportive
- Predisposizione di documentazioni didattiche basate sulla pratica per l'insegnamento e l'allenamento

Gioventù + Sport
UFSPPO, 2532 Macolin
Tel. 032 327 61 11, fax 032 327 64 04
info-js@baspo.admin.ch, www.gioventuesport.ch

Il materiale informativo per i test di nuoto può essere richiesto gratuitamente presso:

swimsports.ch
Schlosserstrasse 4, 8180 Bülach
Tel. 044 737 37 92, Fax 044 737 04 11
admin@swimsports.ch, www.swimsports.ch

Distintivi

Consegnando il distintivo del test si ricompensano bambini e giovani e si sostiene il nuoto!



Prendete contatto con noi se dovessero presentarsi questioni tecniche od organizzative!

Concordia sostiene il promovimento degli sport del nuoto con i bambini e la pubblicazione di questo opuscolo.

CONCORDIA