

Nuoto – swimsports.ch: Test di base nuoto – Organizzazione

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.



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.

Requisiti minimi da soddisfare

Non è obbligatorio tenere un test o una lezione di prova, l'insegnante può anche verificare un anno di successi sul foglio di protocollo, se il bambino ha il pieno controllo ed è a suo agio durante il corso. Tuttavia, e questa è una novità, gli esercizi chiave seguiti da 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 scenderne al di sotto. Nel caso il livello richiesto non sia stato raggiunto durante il corso, il bambino può comunque ricevere uno stemmario di motivazione per incoraggiarlo a tornare indietro e a compiere ulteriori progressi.

Informazioni 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.

Fonte: swimsports.ch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO