

# Nuoto – Formazione Swiss Swimming Kids: Pianificazione del corso

Una condizione imprescindibile nella pianificazione è la determinazione degli obiettivi per ogni singola lezione e per l'intero corso. L'esistenza di un obiettivo è fonte di motivazione e rende il corso strutturato.

Una lezione è ben strutturata se comprende la fase di preparazione, lo svolgimento e l'analisi a posteriori.

**Preparazione:** Nella fase di preparazione vengono stabiliti obiettivi realistici e realizzabili sulla cui base si pianifica la lezione. Una buona preparazione rende più facile lo svolgimento.



Disegno: Diego Balli

**Svolgimento:** una lezione è strutturata in tre parti (introduzione, parte principale e fine).

- Un rituale per l'avvio di ogni lezione aiuta il bambino a inserirsi meglio nel corso.
- Nella parte centrale, in primo piano c'è l'obiettivo da raggiungere, il che deve avvenire attraverso forme di esercizio opportune.
- Nella parte finale deve essere chiaro che la lezione sta per terminare. Anche in questo caso si consiglia l'uso di un rituale.

**Analisi a posteriori:** Questa è la fase in cui ci si interroga se l'obiettivo preposto è stato raggiunto e se c'è qualcosa che debba essere modificato, adattato o eliminato nel corso della lezione successiva. Prestando attenzione a questi aspetti è molto più facile capire come organizzare la lezione in modo mirato. Con una buona pianificazione alle spalle, l'istruttore di nuoto è in grado di rispondere meglio a situazioni imprevedibili.

---

Fonte: [Swiss Swimming \(2014\): Teachers Guide – Il vostro manuale per la formazione Swiss Swimming Kids. Berna](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO