Nuoto - swimsports.ch: Test di base nuoto

Ogni bambino conosce i distintivi dei test di nuoto di swimsports.ch, ogni maestro e ogni insegnante di nuoto scolastico i contenuti rielaborati e adattati tre anni fa. A ogni esercizio corrisponde un filmato che può essere visionato su internet e scaricato.



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.

Come una cornice di base

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 cornice di base per costruire un metodo con esercizi adeguati al livello del bambino con storie ludiche e mimate.

Per illustrare tale metodo, in questo dossier sono presentati due esempi di progressione destinati all'apprendimento della forma di movimento richiesta nel test. Concernono gli esercizi «Superman» del test di base «Pinguino» e «Piedi a papera» del test «Coccodrillo», importanti per imparare il crawl e la rana.

Per le persone con andicap

Gli esercizi dei sette test di base, se adattati a dovere, possono anche essere eseguiti da persone portatrici di andicap. È importante fissare degli obiettivi individuali. Grazie alla portanza dell'acqua, le persone con mobilità ridotta possono realizzare movimenti difficili o addirittura impossibili sulla terra ferma.

In acqua, tutti sono liberi e autonomi, a condizione di padroneggiare il galleggiamento sulla schiena. L'acqua permette di ampliare il raggio di movimento.

- · Principi metodologici
- Organizzazione
- Test di base 1: Granchio

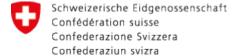
- Test di base 2: Cavalluccio marino
- Test di base 3: Rana
- Test di base 4: Pinguino
- Test di base 5: Polipo
- Test di base 6: Coccodrillo
- Test di base 7: Orso polare
- · Concezione del corso : due esempi
- Test di base adattati per le persone con andicap

Test di nuoto 1-8

I test di nuoto sono, da una parte, l'anello di congiunzione fra i testi di base e il nuoto di competizione e, dall'altra, offrono a insegnanti e allenatori di scuole di nuoto, società e scuole la possibilità di sviluppare ulteriormente le tecniche di nuoto e di disporre di un fil rouge per il loro insegnamento Con gli esercizi progressivi (dalla balena al delfino), i bambini perfezionano le tecniche del crawl, del dorso e della rana. La tecnica del delfino, introdotta nei test di base (orso polare) è approfondita fino alla forma finale. I test di nuoto 5-8 propongono ai bambini delle variazioni e combinazioni di varie tecniche che li portano progressivamente verso le forme di competizione.

→ Test di base nuoto 1-8

Fonte: swimsports.ch



Ufficio federale dello sport UFSPO