

Nuoto – Formazione Swiss Swimming Kids: Basic – Level 3

Durante il Level 3, la competenza propulsiva della battuta di gambe alternata viene ulteriormente rafforzata. Assieme al movimento delle braccia, agli allievi viene insegnata la nuotata a dorso.



10 m battuta di gambe alternata in posizione ventrale e dorsale: Gli allievi sanno avanzare sia con braccia distese sia in posizione di streamline in posizione ventrale e dorsale battendo le gambe alternativamente. Essi assumono una posizione del corpo tesa ed espirano continuamente.

10 m battuta di gambe alternata con rotazione dalla posizione ventrale a quella dorsale e viceversa, braccia ai fianchi: Gli allievi sanno avanzare battendo le gambe alternativamente e ruotano continuamente dalla posizione ventrale a quella dorsale e viceversa. In posizione ventrale essi espirano e in posizione dorsale inspirano.

Tre/quattro cicli di dorso: Gli allievi sanno nuotare, mantenendo una buona posizione in acqua, da tre a quattro cicli di dorso. È proposito è importante che la testa sia sul prolungamento della colonna vertebrale (le orecchie si trovano in acqua) e le braccia tese ruotino continuamente.

Tuffo in acqua (teso o in ginocchio), immersione completa sott'acqua ed emersione passiva: Dopo un tuffo in acqua con immersione completa e senza espirare, gli allievi sanno sfruttare la forza propulsiva dell'acqua e farsi spingere in direzione della superficie.

Basic – Level 3

[Schede di valutazione](#) (pdf)

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