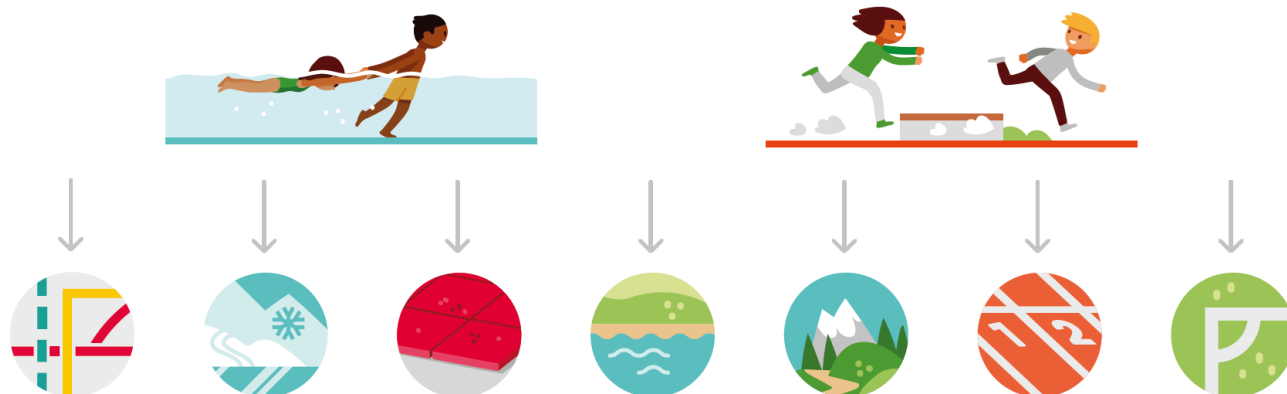


Nuoto: Consigli metodologici manuale nuoto

Nelle pagine seguenti trovi idee per l'allenamento delle forme di base del movimento e del gioco (F1 e F2) nonché delle forme caratteristiche (F2 e F3) in acqua e attorno all'acqua.



L'impiego di forme di base del movimento e del gioco in vari setting.

Esercizi efficaci e ideali per la pratica

Nelle pagine seguenti trovi idee per l'allenamento delle forme di base del movimento e del gioco (F1 e F2) nonché delle forme caratteristiche (F2 e F3) in acqua e attorno all'acqua. Si tratta di esempi di esercizi e compiti che nella pratica si sono rivelati efficaci.

Le forme scelte

- sono interdisciplinari e applicabili in diversi setting
- sono facili da comprendere e non necessitano di molte istruzioni
- non hanno praticamente bisogno di materiale
- possono essere rese più facili o più difficili e quindi adeguate al gruppo di allenamento

Promuovere in modo variato

Sii consapevole dell'importanza delle forme di base del movimento e del gioco durante le lezioni. Nel limite del possibile integra queste forme in ogni attività, assicurando così una promozione variata e a lungo termine. Inserisci nell'organizzazione del tuo allenamento e della tua lezione più forme di base del movimento e del gioco possibili.

A seconda della disciplina sportiva puoi dare più peso a certi esercizi (ad es. il monitore Pallamano metterà al centro la forma di base del movimento «lanciare, ricevere», mentre la monitrice Nuoto si concentra sulla scivolata).

L'importanza delle ripetizioni

Tieni sempre presente l'importanza delle ripetizioni per il processo di sviluppo e di apprendimento. Lavora quindi spesso con esercizi che si sono dimostrati efficaci. Variarli continuamente per diversificare l'attività, pur mantenendo l'essenza dell'esercizio.

Le ripetizioni degli esercizi mostrano ai bambini e ai giovani i loro progressi, rafforzando la fiducia in sé stessi e la motivazione.

Good Practice: struttura del capitolo

Il seguente elenco di esercizi è suddiviso in tre parti: esercizi e giochi che si riferiscono alle forme di base del movimento, esercizi e giochi che si riferiscono alle forme di base del gioco, forme di allenamento che si riferiscono alle forme caratteristiche.

- [Forme di base del movimento in acqua](#)
- [Forme di base del gioco in acqua](#)
- [Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche](#)

A integrazione della forma di base trovi idee per facilitare o rendere più difficile l'esecuzione. Gli esercizi sono assegnati in modo esemplare e possono riferirsi a più forme.

Fonte: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO