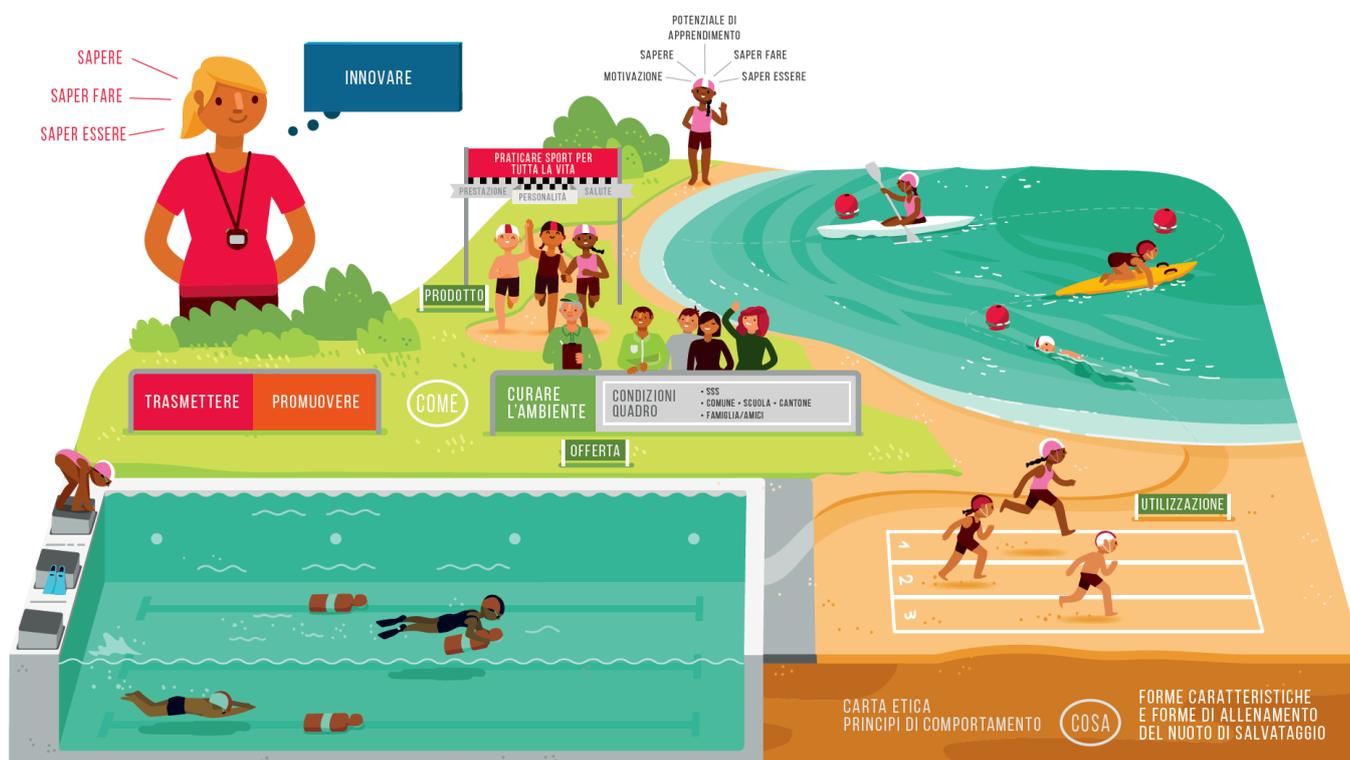


Nuoto di salvataggio – Consigli metodologici: Good Practice

Nelle pagine seguenti trovi idee per l'allenamento delle forme di base del movimento e del gioco nonché delle forme caratteristiche. Si tratta di esempi di esercizi che nella pratica si sono rivelati efficaci.



La concezione della formazione funge da guida per organizzare la tua attività di monitorice o monitrice e crea una struttura comune per tutte le discipline sportive G+S. Al centro vi sono i bambini e i giovani (1). La partecipazione (2) alle attività G+S (3) dovrà consentire loro di vivere esperienze gratificanti nel campo dello sport, rafforzare la loro salute e la loro personalità e incoraggiarli a praticare sport su tutto l'arco della vita (4). Questi obiettivi sovraordinati di G+S costituiscono il punto di partenza per la concezione della formazione G+S. Il raggiungimento di questi obiettivi da parte dei bambini e dei giovani dipende innanzitutto da te come monitrice o monitorice giovani Nuoto di salvataggio (5). Con le tue conoscenze (sapere) e capacità (saper fare) garantisci attività G+S adeguate all'età e alle necessità. Inoltre, assumi un atteggiamento (saper essere) consono ai principi della Carta etica (6)

Cosa viene trasmesso e come?

Nell'organizzazione delle tue attività ti confronti spesso con le domande «Cosa?» e «Come?». La domanda «Cosa?» (7) riguarda i contenuti dell'allenamento veri e propri. Al centro vi sono in questo caso le forme caratteristiche di una disciplina sportiva nonché le forme di allenamento interdisciplinari e quelle specifiche della disciplina sportiva. La domanda «Come?» (8) pone l'accento sul modo in cui trasmetti questi contenuti. In tale contesto ti orienti su quattro compiti, i cosiddetti settori di attività: «Trasmettere», «Promuovere», «Innovare» e «Curare l'ambiente». L'interazione tra te come monitrice o monitorice giovani e i bambini e giovani è influenzata da varie condizioni quadro (9).

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 nell'allenamento dei bambini. Nel limite del possibile integra queste forme in ogni allenamento, assicurando così una promozione variata a lungo termine. Nel nuoto di salvataggio, ad esempio, devi prestare maggiore attenzione alle forme di base del movimento, come lo scivolamento e la propulsione.

L'importanza delle ripetizioni

Tieni sempre presente l'importanza delle ripetizioni per il processo di sviluppo e di apprendimento. Lavora quindi spesso con gli stessi esercizi. 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.

Il seguente elenco di esercizi è suddiviso in tre parti:

- [Forme di base del movimento: Esercizi e giochi](#)
- [Forme di base del gioco: Esercizi e giochi](#)
- [Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche](#)

Inoltre trovi un percorso che riprende in modo tematico esercizi relativi alle forme di base del movimento.

Fonte: SLRG - SSS



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO