

# Pallanuoto: Consigli metodologici manuale pallanuoto

Qui 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.

## Esercizi efficaci e ideali per la pratica

Qui trovi esempi di esercizi a secco. 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 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 Pallanuoto metterà al centro la forma di base del movimento «lanciare e 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](#)

- Idee per l'allenamento delle 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 categorie.

---

Fonte: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**