

## Tuffi: Consigli metodologici

Nelle pagine seguenti trovi idee per l'allenamento delle forme di base del movimento e del gioco interdisciplinari (F1 e F2) nonché delle forme caratteristiche (F2 e F3) dei tuffi .

### Esercizi efficaci e ideali per la pratica

In seguito trovi idee per l'allenamento delle forme di base del movimento e del gioco interdisciplinari (F1 e F2) nonché delle forme caratteristiche (F2 e F3) dei tuffi . Si tratta di esempi di esercizi che nella pratica si sono rivelati efficaci. Le forme scelte:

- sono 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. Nel limite del possibile integra queste forme in ogni attività, assicurando così una promozione variata e a lungo termine. Numerosi esercizi possono essere svolti anche nella parte riservata al riscaldamento.

Promuovi i bambini e giovani in modo variato. Inserisci quindi 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 Tuffi metterà al centro la forma di base del movimento saltare, stare in equilibrio e rotolare, 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 per lo più con esercizi che si sono dimostrati efficaci. Variali 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.

Come monitrice o monitore Tuffi sei responsabile della sicurezza dei tuoi bambini e dei tuoi giovani. A tal fine consulta il modulo di apprendimento «Aiutare e assicurare». I contenuti ti aiuteranno a organizzare e svolgere un allenamento in tutta sicurezza.

#### Good Practice: struttura

Il seguente elenco di esercizi è suddiviso come segue:

1. Esercizi e giochi che si riferiscono alle forme di base del movimento

2. Esercizi e giochi che si riferiscono alle forme di base del gioco
3. Forme di allenamento che si riferiscono alle forme caratteristiche

---

Fonte: swiss swimming



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSP**