

swimming swimsports

Test di base


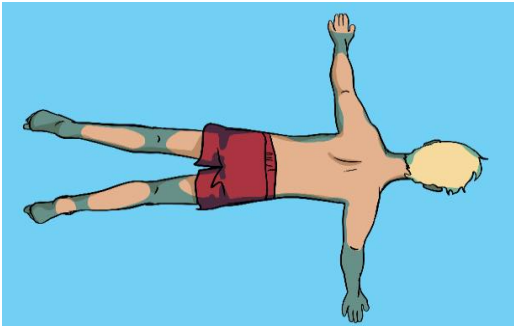

Con il modello tecnico





Test di base 1

Granchio (dai 4 anni)

<p>Espirare sott'acqua (Pompa ad aria) min. 3 volte</p> <p>Ambiantamento all'acqua: respirare</p> <p>Acqua dove si tocca</p>		<p>In piedi nell'acqua, inspirare, immergere il viso nell'acqua ed espirare completamente. Eseguire l'esercizio senza interruzioni e senza strofinarsi gli occhi.</p> <p>Da eseguire almeno 3 volte</p> <p>L'inspirazione può essere effettuata lateralmente (con l'orecchio appoggiato sull'acqua) o in avanti.</p> <p>Obiettivo: ritmo respiratorio regolare</p>
<p>Galleggiare sulla pancia* (Aereo) min. 3 s</p> <p>Ambiantamento all'acqua: galleggiare</p> <p>Acqua all'altezza del petto</p>		<p>Galleggiare in posizione prona con la testa in posizione corretta (immersa) e le braccia distese lateralmente.</p> <p>Mantenere la posizione per almeno 3 secondi</p>
<p>Scivolare in posizione prona (Freccia ventrale) min. 3 s</p> <p>Ambiantamento all'acqua: scivolare</p> <p>Acqua all'altezza del petto</p>		<p>In posizione prona, spingersi dalla parete o dal fondo e scivolare in modo autonomo per almeno 3 secondi (gambe immobili).</p> <p>Il viso è completamente immerso e le braccia sono distese in avanti.</p>



Test di base 1


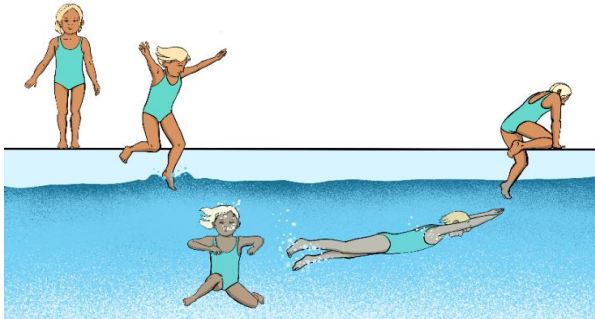

Granchio (dai 4 anni)

<p>Salto da una profondità in cui si tocca il fondo, quindi uscita autonoma dalla piscina*</p> <p>Competenze di base: muoversi respirando</p> <p>Acqua dove si tocca il fondo</p>		<p>Salto libero dal bordo della piscina con i piedi che toccano il fondo della piscina, immersione completa immediata, poi risalita e uscita autonome.</p> <p>Obiettivo: sicurezza in acqua, orientamento e forza</p>
<p>Galleggiamento dinamico sulla schiena (Trazione sulla schiena) 4-5 m</p> <p>Competenze di base: scivolare</p> <p>Acqua all'altezza del petto</p>		<p>Trazione da parte di una persona esterna sulla schiena per 4-5 m.</p> <p>Braccia tese sopra la testa in linea con il corpo.</p>



Test di base 2

Cavalluccio (dai 4 anni)

<p>Propulsione in posizione prona (Barca a motore) 3-4 m</p> <p>Competenze di base: scivolare Competenze di propulsione: propulsione con le gambe</p> <p>Acqua dove si tocca il fondo</p>		<p>In posizione prona, spingersi dalla parete o dal fondo della piscina ed eseguire movimenti alternati con le gambe per 3-4 m. Le braccia sono tese in avanti sopra la testa.</p> <p>Gli occhi rimangono aperti, è preferibile espirare sott'acqua.</p>
<p>Salto in acque profonde con ritorno autonomo a bordo, uscita dalla piscina inclusa*</p> <p>Competenze di base: muoversi respirando</p> <p>Acqua profonda</p>		<p>Salto libero in acque profonde dal bordo della piscina con immersione immediata e completa, quindi nuoto autonomo fino al bordo della piscina ed uscita autonoma.</p> <p>Obiettivo: sicurezza in acqua, orientamento e forza</p>
<p>Propulsione in posizione supina* (Nuoto della foca) 3-4 m</p> <p>Competenze di propulsione: propulsione con le braccia</p> <p>Acqua dove si tocca</p>		<p>In posizione supina, spostarsi per 3-4 m con movimenti alternati delle gambe.</p> <p>Le mani sono lungo il corpo, effettuano una leggera pagaia o possono rimanere immobili.</p>



Test di base 2

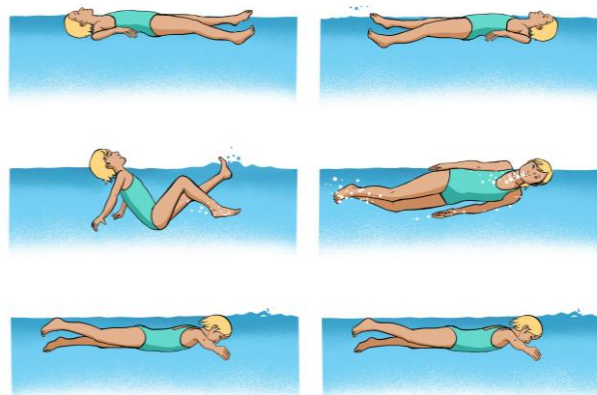
Cavalluccio (dai 4 anni)

Dalla posizione di galleggiamento, **rotazione dalla posizione supina a quella prona**

(Dal giglio all'aereo)

Ambiantamento all'acqua: galleggiare

Acqua dove si tocca il fondo



Galleggiare sulla schiena con le braccia distese lateralmente lungo il corpo (min. 2 secondi), quindi passare sulla pancia con una rotazione longitudinale o trasversale per galleggiare sulla pancia con le braccia distese lateralmente o lungo il corpo (min. 2 secondi).

Galleggiare ed espirare con le braccia e le gambe piegate sotto la pancia

(Piccolo pacchetto)
min. 3 s

Ambiantamento all'acqua: galleggiare e respirare

Acqua dove si tocca



Galleggiare per **almeno 3 secondi** con le gambe e le braccia piegate (posizione del «piccolo pacchetto») ed espirare completamente in modo visibile sott'acqua, il che può comportare un'eventuale discesa verso il fondo della piscina.



Test di base 3

Rana (dai 5 anni)

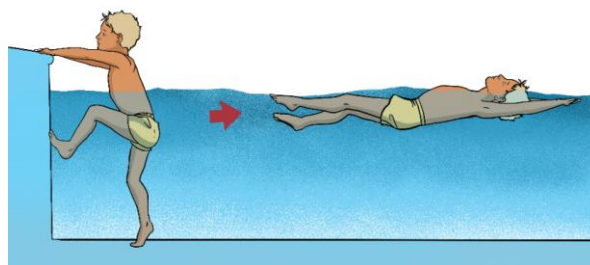
Scivolare in posizione supina

(freccia dorsale)*

min. 5 s

Competenze di base: scivolare

Acqua minima all'altezza del petto



Dopo una partenza spingendosi dalla parete o dal fondo della piscina: scivolare sulla schiena per **almeno 5 secondi**, con le braccia tese in linea con il corpo sopra la testa.

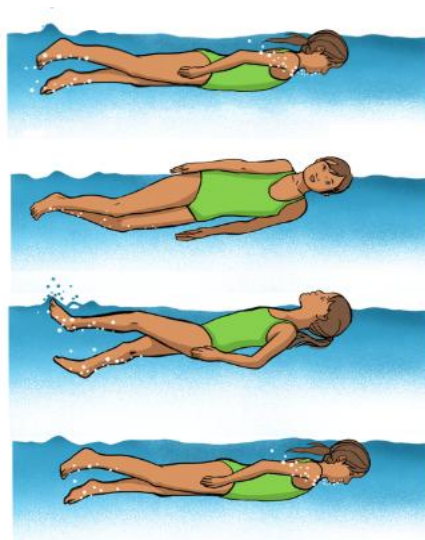
Mosse alternate delle gambe con rotazione attorno all'asse longitudinale dalla schiena alla pancia e ritorno*

(Nuoto della foca)

min. 8 m con min. 2 volte un capovolgimento sulla schiena

Competenze di propulsione: propulsione con le gambe e il corpo respirando

Acqua profonda





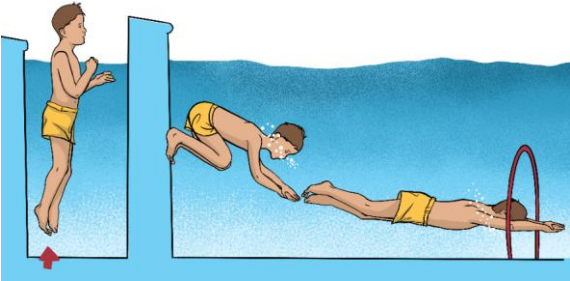
Scalci alternati, espirando, poi rotazione attorno all'asse longitudinale (pancia-schiena) per inspirare. Continuare con una nuova rotazione per ritrovarsi sulla pancia ed espirare.

Distanza **min. 8 m** con **min. 2 capovolgimenti in posizione supina**.



Test di base 3

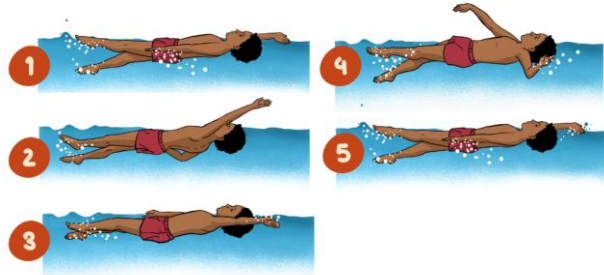

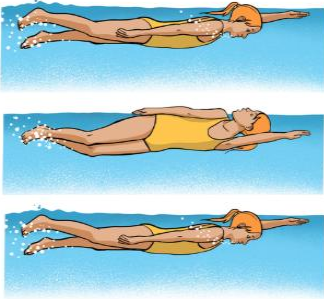
Rana (dai 5 anni)

<p>Capriola in avanti</p> <p>Competenze di base: muoversi respirando</p> <p>Acqua profonda</p>		<p>Capriola in avanti, in acque profonde, dal bordo della piscina. Proseguire con il nuoto autonomo e l'uscita autonoma dalla piscina.</p> <p>Obiettivo: sicurezza in acqua, orientamento e forza</p>
<p>Mosse alternate sul fianco (Superman) 3-4 m</p> <p>Competenze di propulsione: propulsione con le gambe</p> <p>Acqua all'altezza del petto o acqua profonda</p>		<p>Dopo una partenza spingendosi dalla parete o dal fondo della piscina, eseguire 3-4 m di battute alternate in posizione laterale.</p> <p>Posizione per l'inspirazione: la testa e le spalle sono girate di lato, la fronte e le spalle sono rivolte verso il soffitto, la sommità del cranio indica la direzione di nuoto.</p>
<p>Passare attraverso un cerchio (Passare attraverso un tunnel)</p> <p>Competenze di base: scivolare</p> <p>Acqua all'altezza del petto</p>		<p>Immergersi completamente, piegare le gambe e spingersi dalla parete, quindi scivolare attraverso un cerchio completamente immerso.</p> <p>Le braccia sono tese in avanti nel prolungamento del corpo e senza azione propulsiva. Le gambe rimangono passive.</p>



Test di base 4

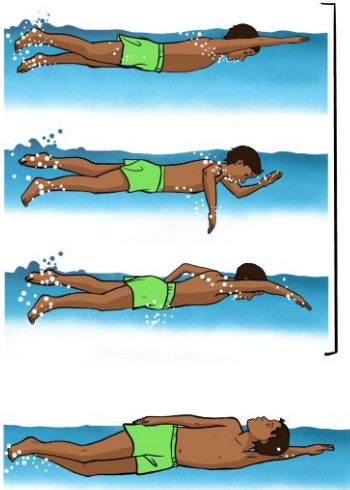
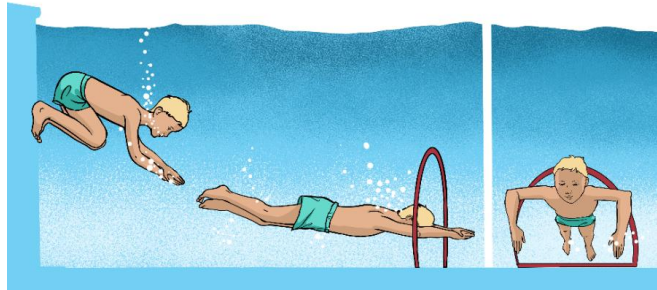
Pinguino (dai 6 anni)

<p>Nuotare in posizione dorsale (dorso) 16-25 m</p> <p>Competenze di movimento: coordinare braccia e gambe</p> <p>Acqua profonda</p>		<p>Nuotare in posizione dorsale per 16–25 m con movimenti alternati delle gambe e movimenti delle braccia che eseguono fasi di ritorno aeree (dorso a crawl).</p> <p>Le braccia rimangono tese durante le fasi di ritorno in aria.</p>
<p>Colonna vertebrale dritta arrotolata o rotolamento con espirazione dal naso</p> <p>Ambiantamento all'acqua: respirare</p> <p>Acqua all'altezza dei fianchi/del petto</p>		<p>Partenza in piedi nell'acqua: eseguire una colonna dritta seguita da una rotolata in avanti o direttamente una rotolata in avanti. L'espirazione dal naso è visibile in tutti i casi.</p>
<p>Scalci alternati con inspirazione sul fianco* (Superman) 10-16 m con min. 3 rotazioni sul lato</p> <p>Competenze di propulsione: spingersi con le gambe e respirare</p> <p>Acqua profonda</p>		<p>Dopo una partenza spingendosi dalla parete o dal fondo della piscina, eseguire battiti di gambe in posizione prona con un braccio teso davanti, girarsi di lato per inspirare, quindi tornare in posizione prona per espirare.</p> <p>Distanza 10-16 m con min. 3 rotazioni/inspirazioni sul fianco.</p>



Test di base 4

Pinguino (dai 6 anni)

<p>Nuoto in posizione prona* (Nuoto dell'orso polare) 10-16 m</p> <p>Competenze di movimento : coordinare i movimenti delle braccia, delle gambe e della respirazione</p> <p>Acqua profonda</p>	 <p>2-3 ripetizioni</p>	<p>Nuotare per 10-16 m in posizione prona con battiti alternati delle gambe e propulsione con le braccia tramite una fase di trazione-spinta sott'acqua. In questo esercizio la fase di appoggio non compare intenzionalmente.</p> <p>La fase di ritorno delle braccia avviene con poca resistenza sott'acqua. L'espirazione è visibile e continua nell'acqua con l'inspirazione laterale (Superman).</p> <p>È preferibile un'inspirazione in tre tempi (si sentono tre movimenti sott'acqua seguiti da un'inspirazione laterale).</p>
<p>Slalom subacqueo 5 m</p> <p>Competenze di propulsione: propulsione con gambe e braccia</p> <p>Acqua all'altezza del petto</p>		<p>Spingersi dalla parete e muoversi sott'acqua per 5 m passando attraverso due cerchi distanziati e sfalsati lateralmente.</p> <p>La propulsione avviene grazie a movimenti alternati delle gambe e movimenti delle braccia a rana.</p>



Test di base 5

Polipo (dai 6 anni)

**Pagaiata in posizione ventrale
gomiti in avanti**
(Tergicristallo)
5-8 m

Competenze di propulsione:
propulsione con le braccia

Acqua all'altezza del petto o acqua
profonda



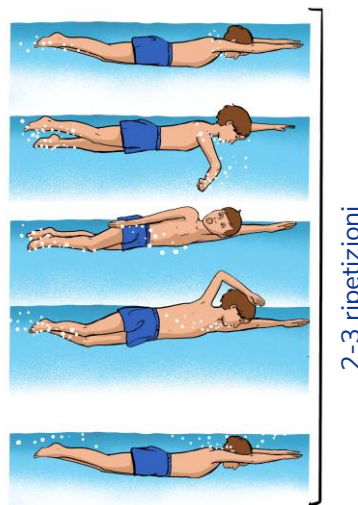
In posizione prona, spingersi avanti per **5-8 m** utilizzando solo le braccia. La propulsione avviene grazie a movimenti laterali avanti e indietro con gli avambracci/le mani sotto la parte superiore del corpo, i gomiti sono orientati nella direzione del nuoto e mantenuti all'altezza delle spalle (nessun «movimento a rana»!).

Il viso è immerso e la testa è nella posizione corretta nell'acqua, le gambe sono passive (nessuna propulsione con le gambe).

Crawl su un braccio*
16 m

Competenze di movimento :
coordinare i movimenti delle braccia,
delle gambe e della respirazione

Acqua profonda



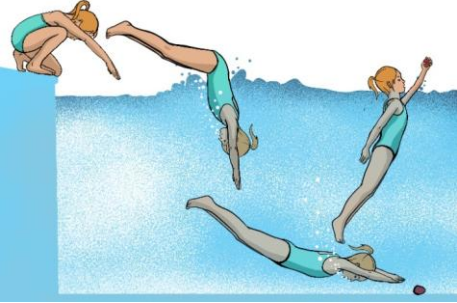


Nuotare per **16 m** in posizione prona grazie a movimenti alternati delle gambe e trazioni unilaterali. Le fasi subacquee e aeree del movimento delle braccia sono chiaramente visibili (movimento delle braccia a crawl).

Il braccio immobile è tenuto teso in linea con il corpo sopra la testa. Cambiare braccio dopo 8 m, inspirare ogni 2-3 movimenti.



Test di base 5

Polipo (dai 6 anni)

<p>Entrata in acqua con mani e testa in avanti</p> <p>Competenze di base: scivolare</p> <p>Acqua profonda, min. 1,70 m!</p>		<p>Tuffo con mani e testa in avanti dalla posizione in ginocchio, accovacciata o in piedi, seguito da uno scivolamento verso il fondo e dal recupero di un oggetto.</p> <p>Risalita in superficie con un braccio alzato.</p>
<p>Gambe a rana sulla schiena 10-16 m</p> <p>Competenze di propulsione: propulsione con le gambe</p> <p>Acqua profonda</p>		<p>Movimenti simultanei delle gambe in posizione supina su 10-16 m. I movimenti di spinta con le gambe vengono eseguiti con i piedi rivolti verso l'esterno (dorsiflessione = tirare i piedi verso le tibie), le ginocchia rimangono sotto la superficie dell'acqua. La posizione delle braccia è libera.</p>
<p>Calpestare l'acqua* min. 30 s</p> <p>Competenze di propulsione: propulsione con le gambe</p> <p>Acqua profonda</p>		<p>Per almeno 30 secondi, in posizione verticale in acque profonde, spingere le gambe alternativamente (D-S) verso il basso con i piedi flessi e rivolti verso l'esterno (dorsiflessione = tirare i piedi verso le tibie). Le braccia possono essere utilizzate come aiuto per la stabilizzazione (ad es. pagaiando). È consentito rimanere fermi sul posto.</p>



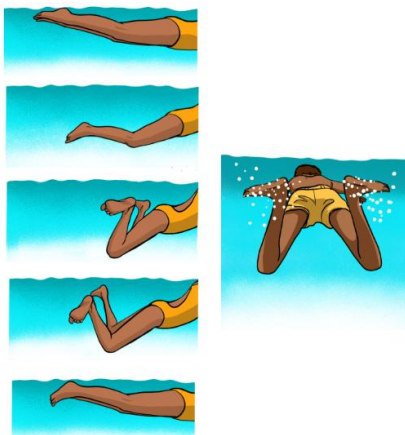
Test di base 6

Coccodrillo (dai 7 anni)

Gambe a rana* 10-16 m

Competenze di propulsione:
propulsione con le gambe

Acqua profonda



Su una distanza di **10-16 m** eseguire movimenti simultanei delle gambe a rana.

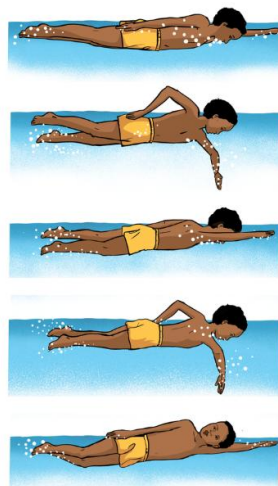
Movimenti di spinta dinamica delle gambe (tibia) con i piedi flessi verso l'esterno (dorsiflessione = tirare i piedi verso le tibie).

La posizione delle braccia è libera.

Stile libero* 16 m

Competenze di movimento :
coordinare i movimenti delle braccia,
delle gambe e della respirazione

Acqua profonda



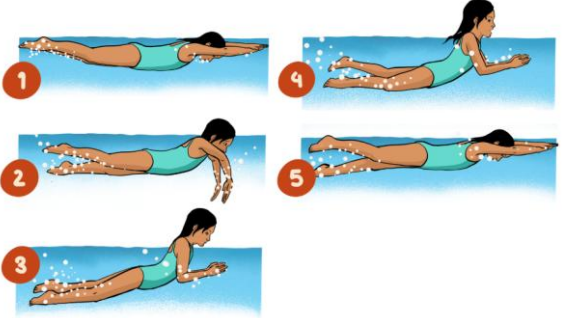
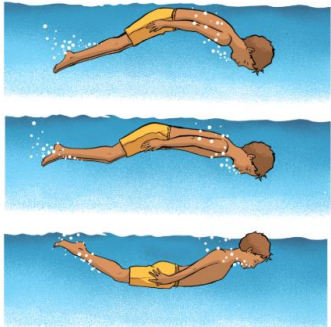
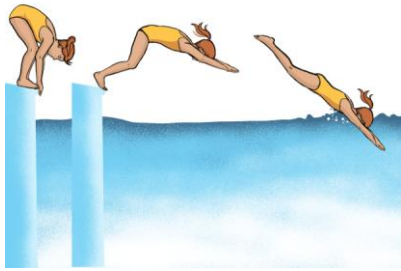
In posizione prona su **16 m**, muoversi con movimenti alternati delle gambe e bracciate alternate. Le fasi dei movimenti delle braccia sono chiaramente visibili (motoria: subacquea → appoggio, trazione, spinta e aerea: ritorno del braccio in avanti → movimento delle braccia a crawl)

L'inspirazione avviene lateralmente ogni 3 movimenti.



Test di base 6

Coccodrillo (dai 7 anni)

<p>Mix rana-stile libero* 16-25 m</p> <p>Competenze di movimento : coordinare i movimenti delle braccia, delle gambe e della respirazione</p> <p>Acqua profonda</p>		<p>In posizione prona, nuotare per 16-25 m battendo le gambe in modo alternato e coordinato con i movimenti simultanei delle braccia. La trazione delle braccia avviene in modo simmetrico fino all'altezza delle spalle. I gomiti sono flessi. L'inspirazione avviene frontalmente ad ogni movimento delle braccia, l'espiazione è visibile sott'acqua.</p>
<p>Ondulazioni del corpo con propulsione delle gambe 4-6 m</p> <p>Competenze di propulsione: propulsione con il corpo</p> <p>Acqua profonda</p>		<p>Dopo una partenza spingendosi dalla parete o dal fondo della piscina in posizione prona, eseguire ondulazioni del corpo che proseguono con movimenti delle gambe a farfalla (simultanei). L'impulso della testa/spalle è ben visibile. L'esercizio viene eseguito su una distanza di 4-6 m. Le braccia sono in avanti nel prolungamento o lungo il corpo.</p>
<p>Tuffo</p> <p>Movimenti specifici degli sport acquatici</p> <p>Acqua profonda, min. 1,70 m!</p>		<p>Da posizione eretta, eseguire un tuffo. Le mani entrano in acqua per prime, seguite dalla testa. Segue una fase di scivolamento subacqueo durante la quale il corpo viene mantenuto teso fino al ritorno in superficie.</p>



Test di base 7

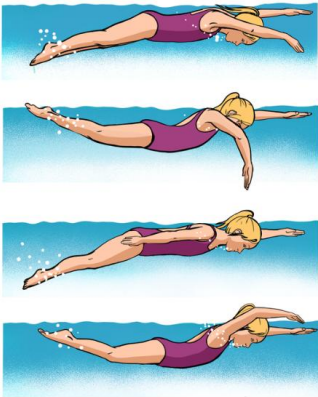
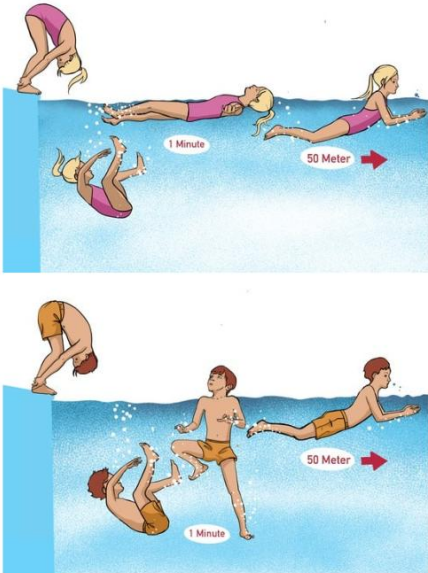
Orso polare (dai 7 anni)

<p>Rana* 16-25 m</p> <p>Competenze di movimento: coordinare i movimenti delle braccia, delle gambe e della respirazione</p> <p>Acqua profonda</p>		<p>Eseguire movimenti a rana su una distanza di 16-25 m. I movimenti delle gambe sono simultanei e propulsivi.</p> <p>Il movimento simultaneo delle braccia avviene con i gomiti flessi durante la trazione, al termine della quale si inspira. La coordinazione delle braccia, dell'inspirazione e delle gambe è corretta. Al momento della spinta delle gambe, le braccia e la testa sono allineate in avanti per sfruttare una buona fase di scivolamento. L'espirazione è visibile sott'acqua.</p>															
<p>Prova dei 3 stili 8-10 m per stile</p> <p>Competenze di movimento : coordinare i movimenti delle braccia, delle gambe e della respirazione</p> <p>Acqua profonda</p>	<p style="text-align: center;">3-LAGENCHECK</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"><thead><tr><th>Brust</th><th>Kraul</th><th>Rückenkraul</th></tr></thead><tbody><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></tbody></table>	Brust	Kraul	Rückenkraul													<p>I seguenti 3 stili di nuoto devono essere eseguiti in sequenza su una distanza di 8-10 m senza pause.</p> <ul style="list-style-type: none">• Rana• Stile libero• Dorso <p>È auspicabile una transizione fluida tra uno stile e l'altro.</p>
Brust	Kraul	Rückenkraul															
<p>Spostamento subacqueo in lunghezza 6 m</p> <p>Competenza di propulsione: propulsione con gambe e braccia</p> <p>Acqua profonda</p>		<p>Lasciarsi scendere sott'acqua e spingersi dalla parete. La propulsione su 6 m avviene grazie a movimenti alternati delle gambe (stile libero) o simultanei (rana) e movimenti delle braccia a rana. Il movimento è considerato terminato quando una parte del corpo taglia la superficie dell'acqua.</p>															



Test di base 7

Orso polare (dai 7 anni)

<p>Crawl su un braccio con ondulazione a farfalla 16 m</p> <p>Competenze di movimento : coordinare i movimenti delle braccia, delle gambe e della respirazione</p> <p>Acqua profonda</p>		<p>Su una distanza di 16 m, muoversi con movimenti ondulatori simili a quelli di una farfalla e una trazione unilaterale delle braccia a crawl. La prima ondulazione viene eseguita all'ingresso della mano in acqua, la seconda alla fine della spinta.</p> <p>Il braccio immobile è teso sopra la testa in linea con il corpo e il cambio di braccio avviene dopo 8 m. L'inspirazione avviene lateralmente o in avanti. Il movimento è ritmico.</p>
<p>Test di sicurezza in acqua (CSA)*</p> <p>Acqua profonda</p> <p>Il certificato CSA può essere rilasciato in aggiunta.</p>		<p>I 3 esercizi seguenti devono essere eseguiti uno dopo l'altro senza pause sotto forma di percorso:</p> <p>L'ingresso in acqua avviene con un tuffo in avanti dal bordo della piscina in acque profonde (a un certo punto, la testa deve essere completamente immersa).</p> <p>Rimanere fermi sul posto per 1 minuto (in posizione di galleggiamento supina o con movimenti verticali di scaldamento nell'acqua). Durante questo minuto, effettuare una rotazione su se stessi per orientarsi.</p> <p>Nuotare per 50 m (stile libero) ed uscire dalla piscina in modo autonomo.</p>

Informazioni sui test di base

I sette test di base costituiscono gli obiettivi di un insegnamento del nuoto ben strutturato e orientato a risultati precisi per bambini di età compresa tra i 4 e i 10 anni circa. Essi trasmettono ai bambini le competenze di base necessarie per imparare a nuotare in modo sicuro, progressivo e divertente. Dopo aver superato il settimo e ultimo test «Orso polare», il bambino ha acquisito familiarità con l'acqua, è competente in ambiente acquatico ed è in grado di nuotare, in forma globale, i tre stili di nuoto: crawl, dorso e rana.

Obiettivi dei test di base

I 7 test di base perseguono i seguenti obiettivi:

1. Ambientamento all'acqua

In un ambiente acquatico dove i bambini toccano il fondo, essi si abituano in modo ludico all'elemento acquatico e alle sue proprietà quali l'umidità, il freddo, la pressione, la galleggiabilità e la resistenza. Imparano a muoversi nell'acqua, a immergere la testa sott'acqua, a espirare sott'acqua e a lasciarsi trasportare dall'acqua (galleggiare).

2. Competenza acquatica

Competenze di base:

I bambini imparano a muoversi camminando nell'acqua, scoprono il galleggiamento e lo scivolamento, nonché la respirazione associata.

Competenze di propulsione:

Una volta che i bambini hanno imparato a scivolare e a muoversi nell'acqua, è possibile introdurre, affinare e ottimizzare le azioni di propulsione delle gambe e delle braccia. Viene integrata anche la respirazione, al fine di aumentare la distanza di nuoto.

3. Competenze di movimento

Le azioni di propulsione apprese vengono combinate e coordinate in vari modi con la respirazione. L'obiettivo è quello di padroneggiare, in forma globale, i tre stili di nuoto: dorso, crawl e rana.

4. Salvataggio autonomo

Anche l'autosoccorso è integrato nei test fondamentali. È fondamentale che il bambino sappia come entrare in acqua e, soprattutto, come uscirne. Imparando fin dall'inizio a girarsi dalla posizione prona a quella supina, i bambini imparano a mantenere la calma, a respirare e a tornare a riva in modo autonomo.

Struttura e composizione della serie di test



Il primo test (Granchio) è dedicato all'ambientamento all'acqua (galleggiare e respirare) e alle competenze di base (scivolare e muoversi).



Nei test da 2 a 4 (Cavalluccio, Rana e Pinguino) vengono consolidate l'ambientamento all'acqua e le competenze di base e vengono introdotte le competenze di propulsione. L'accento viene posto anche sul salvataggio autonomo. Il bambino impara a girarsi dalla posizione prona a quella supina, a raggiungere il bordo e a uscire dall'acqua da solo.



Nei test da 5 a 7 (Polipo, Coccodrillo e Orso polare) le competenze di propulsione vengono perfezionate con numerose varianti e integrate nelle competenze di movimento. Queste includono gli stili di nuoto: dorso, crawl e rana. La fase finale comprende il controllo dei 3 stili di nuoto e il Controllo della Sicurezza Acquatica (CSA). Quest'ultimo conferma al bambino e ai suoi genitori che il bambino è al sicuro in acque profonde.

Esercizi contrassegnati da un asterisco *

In ogni test, almeno due esercizi sono contrassegnati da un asterisco (*). Ciò significa che nella valutazione di questi esercizi non devono essere fatti compromessi. Anche per gli esercizi non contrassegnati da un asterisco devono essere rispettati i requisiti minimi.

Messa in opera dei test di base

swimsports raccomanda di iniziare l'apprendimento del nuoto per i bambini sulla base dei test di base a partire dai 4-5 anni circa. Un bambino ha bisogno in media di 10-16 lezioni per ottenere un distintivo, a seconda dell'età, dello stadio di sviluppo, dell'esperienza motoria e della capacità di apprendimento. Si consiglia una durata della lezione compresa tra 30 e 45 minuti. L'insieme dei 7 test può quindi essere superato in circa 3-4 anni. Un bambino che inizia le lezioni di nuoto a 4 anni, che partecipa regolarmente e che ha una velocità di apprendimento media, avrà completato i 7 test all'età di 8 anni circa.

Gli esercizi dei test devono essere adattati ai bambini e arricchiti con numerose varianti. Un approccio che includa giochi, metafore e storie rende l'apprendimento divertente e rafforza i diversi elementi. Un elemento o un esercizio è considerato superato solo se il bambino lo padroneggia in modo ripetuto e sicuro. La forma di questa verifica è lasciata alla discrezione di ciascuna scuola di nuoto o dei maestri. È tuttavia essenziale che ogni esercizio di ogni test sia padroneggiato ripetutamente prima che il bambino riceva il distintivo corrispondente.



In nessun caso si deve scendere a compromessi nella valutazione degli esercizi contrassegnati da un asterisco (*). Anche per gli esercizi non contrassegnati devono essere rispettati i requisiti minimi. swimsports raccomanda di assegnare un distintivo di prova solo quando viene raggiunto il livello richiesto, con l'obiettivo di far progredire le capacità natatorie del bambino. In caso di mancato superamento di un test, possono essere assegnati distintivi motivazionali. Questi hanno lo scopo di incoraggiare il bambino a continuare a trascorrere del tempo in acqua per compiere nuovi progressi.




Informazioni generali

- Un corso di nuoto può svolgersi settimanalmente o essere proposto sotto forma di stage intensivo durante le vacanze. swimsports consiglia corsi di 10-12 lezioni, della durata di 30-45 minuti ciascuna.
- Gli esercizi di prova devono essere eseguiti senza attrezzature o assistenza, ovvero senza galleggianti o altri ausili. Naturalmente, durante l'apprendimento è consentito l'uso di galleggianti, giocattoli e altri ausili.
- Per favorire una buona familiarizzazione con l'acqua, gli esercizi devono essere eseguiti senza occhialini da nuoto.
- La sicurezza è la priorità assoluta nell'insegnamento del nuoto. La dimensione dei gruppi deve essere adeguata al livello dei bambini e alle condizioni della piscina. swimsports raccomanda, per i livelli da Granchio a Pinguino, un massimo di 8 bambini per gruppo e, a partire dal livello Polipo, un massimo di 10 bambini.
- È essenziale informare i genitori sui progressi del bambino. La trasparenza sulla struttura e l'organizzazione dei test di base favorisce la comprensione reciproca.
- Il corso di nuoto deve essere intensivo, ludico, adeguato al livello e allo stesso tempo piacevole. L'accento è posto sulla ripetizione e sulla varietà degli esercizi, presentati in modo adeguato ai bambini attraverso storie e giochi, che rendono l'apprendimento piacevole. I bambini devono poter scoprire l'elemento acqua in modo ludico e acquisire gradualmente fiducia. Un insegnamento completo e arricchente non comprende solo il nuoto, ma anche elementi ludici come i tuffi in acqua e le esperienze condivise. Le esperienze di successo sono importanti per la motivazione e l'autostima dei bambini. Devono quindi imparare al proprio ritmo. Il piacere di muoversi in acqua costituisce la base affinché i bambini possano, per tutta la vita, essere attivi e divertirsi in, sopra e intorno all'acqua.

Ottenere i documenti dei test

	<p>Tutte le informazioni per ogni test. https://www.swimsports.ch/it/test-di-base-nuoto-1-7</p>
	<p>La brochure completa è disponibile per il download in formato PDF. https://www.swimsports.ch/it/downloads, sezione Brochure Test di nuoto</p>

Acquistare gli stemmi

	<p>Tutti i stemmi possono essere ordinate sul nostro sito web. https://www.swimsports.ch/it/produkt/test-di-base-nuoto-1-7</p>
---	--

Il gruppo di lavoro

Barbara Lerch, responsabile del modulo aqua-kids, insegnante di educazione fisica e istruttrice di nuoto, con una lunga esperienza nell'insegnamento a bambini e adulti, con solide conoscenze metodologiche e didattiche e una pedagogia creativa che entusiasma a lungo termine gli insegnanti di nuoto e i bambini.

Sölen Eichhorn, proprietaria e direttrice della scuola di nuoto Wellebrecher, con una lunga esperienza nei test di base, membro del gruppo di lavoro già da 15 anni, istruttrice SLRG, vero ponte tra tradizione e innovazione.















Stefanie Grunder, istruttrice di nuoto esperta per bambini, nuoto scolastico e adulti, formatrice aqua-basics e aqua-technic, ex nuotatrice agonistica, che apporta know-how pratico e precisione tecnica.

Susanne Reisinger, proprietaria della scuola di nuoto engadin-kinder.ch, formatrice aqua-kids, nuotatrice attiva e istruttrice di nuoto, che unisce passione e insegnamento pratico.

Flori Lang, ex nuotatore svizzero di alto livello, plurimedagliato ai campionati europei, partecipante alle Olimpiadi del 2008, detentore di un record mondiale nel nuoto con pinne, che unisce precisione tecnica e spirito di innovazione.

Serie di distintivi aggiuntivi

Una volta ottenuto il settimo e ultimo distintivo della serie di test di base (Orso polare), i bambini sono pronti per le serie di test avanzati. A questo punto possono scegliere tra un'ampia gamma di opzioni:

<p>Combi-test 1-4: per chi ama praticare più sport acquatici (nuoto, pallanuoto, salvataggio, tuffi e nuoto artistico).</p>		
<p>Test di nuoto 1-8: il percorso verso un nuoto mirato e di successo, sia per il nuoto ricreativo che per quello agonistico.</p>		
<p>Tuffi 1-8: progressione strutturata dei tuffi, dai salti semplici a quelli complessi, dal trampolino di 1 m alla piattaforma di 5 m.</p>		
<p>Pallanuoto 1-8: per chi ama giocare tanto quanto nuotare.</p>		
<p>Nuoto artistico 1-8: fusione tra nuoto, ginnastica, ginnastica acrobatica e danza in acqua.</p>		
<p>Nuoto con pinne 1-8: immersione libera con pinne, maschera e boccaglio.</p>		
<p>Nuoto di salvataggio 1-8: per una preparazione ideale ai brevetti di sicurezza.</p>		

Il modello tecnico e il modello di competenze per gli spostamenti negli sport acquatici

Modello tecnico

Modello tecnico negli sport acquatici



Ill 1: Modello tecnico, swimsports et al. 2017, *Insegnare il nuoto in modo approfondito*, comprendere meglio la tecnica.

Il modello tecnico aiuta a comprendere meglio la tecnica del nuoto. Spiega le proprietà fisiche dell'acqua con cui i bambini, fin dalla prima lezione di nuoto, così come i nuotatori esperti, devono continuamente familiarizzare. Un compito fondamentale negli sport acquatici è quello di spostarsi nell'acqua da un punto A a un punto B.

A livello di **azioni di base**, vengono sperimentati diversi modi di muoversi e viene lavorato anche sul respiro. Il movimento è facilitato dalla capacità di scivolare con poca resistenza, il che presuppone un'esperienza di galleggiamento in superficie e sott'acqua.

A livello di **azioni di propulsione**, vengono descritti movimenti che consentono uno spostamento economico nell'acqua, in conformità con le regole del nuoto. In acqua, la **propulsione può essere effettuata con le braccia, le gambe o il corpo**.

Per quanto riguarda gli **stili di nuoto**, le azioni di propulsione e la respirazione sono coordinate in modo da ottenere uno spostamento ottimale nell'acqua.

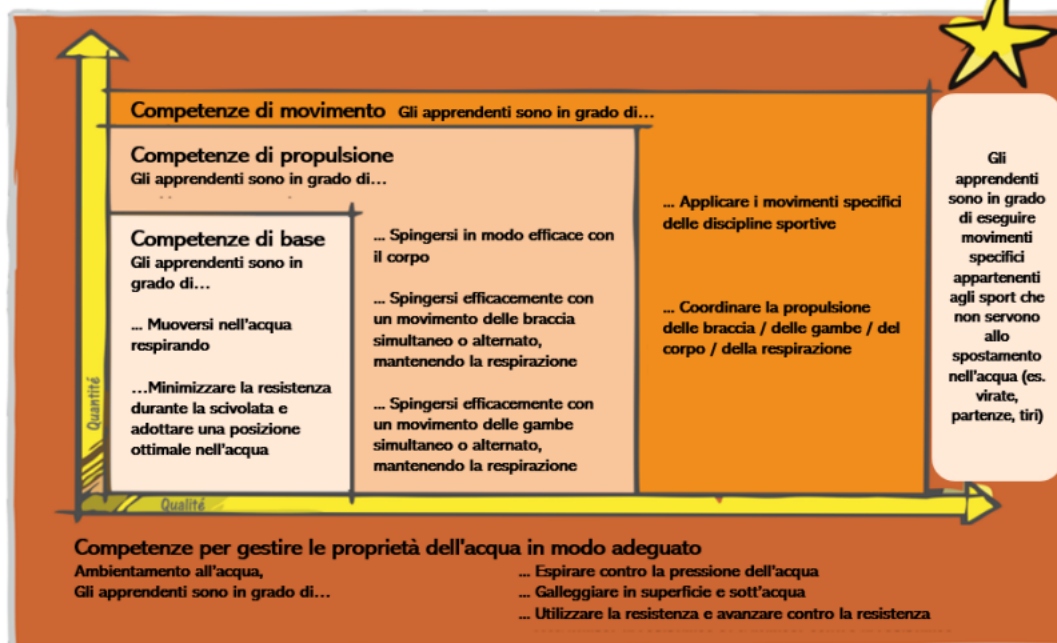
Le diverse discipline acquatiche (ad esempio: nuoto, nuoto artistico, pallanuoto, tuffi, immersioni) impongono requisiti specifici per il movimento in acqua. Questi sono sviluppati a livello di movimento specifico per ogni sport acquatico.

Ad esempio, un giocatore di pallanuoto deve nuotare il più velocemente possibile mantenendo una visione d'insieme del gioco con la palla, mentre un bagnino deve muoversi in modo economico con una tavola di salvataggio.

Il modello di competenze

Il modello di competenze porta a un insegnamento del nuoto strutturato e pertinente, basato sul modello tecnico. In linea con i livelli del modello tecnico, questo modello metodologico e didattico definisce le competenze che gli allievi devono acquisire. Il modello di competenze aiuta l'insegnante di nuoto a classificare gli esercizi, dall'adattamento all'acqua alle competenze motorie, e a organizzarli in una progressione coerente.

Modello dei spostamenti negli sport acquatici



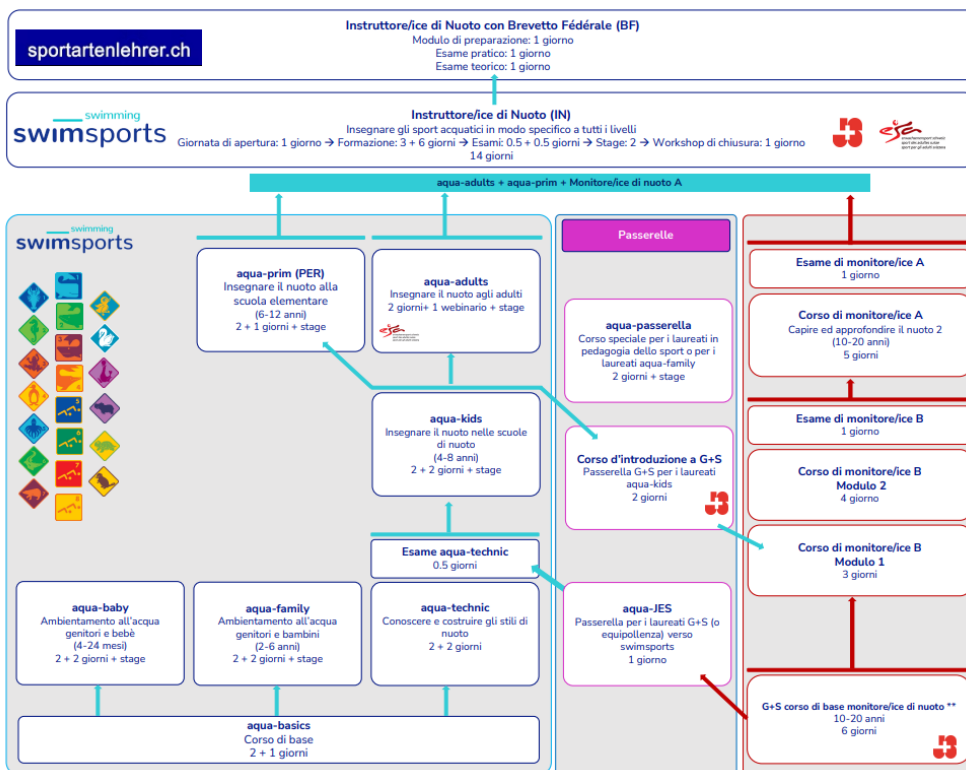
III. 2: Modello di competenze, swimsports et al. 2017, Insegnare il nuoto in modo approfondito, comprendere meglio la tecnica.

swimsports – Centro di competenza per il nuoto e il fitness in acqua

Dal 1941 swimsports svolge un ruolo determinante nell'insegnamento del nuoto in Svizzera e definisce gli standard di qualità per l'insegnamento di questa disciplina. In qualità di organizzazione indipendente senza scopo di lucro, swimsports offre in particolare i seguenti servizi:

- Formazione e formazione continua per istruttori, dall'aqua-baby al diploma di istruttore di nuoto.
- Concetti approvati per un insegnamento del nuoto adatto a bambini e adulti.
- Serie di test per le competenze di base nel nuoto, il nuoto, il nuoto di salvataggio, il nuoto con le pinne, la pallanuoto, i tuffi, il nuoto artistico e i test combinati.
- Controllo di sicurezza acquatica CSA: documenti e attestati.
- Materiale didattico, supporti e letteratura per tutti i livelli.
- Marchio di qualità unico per le scuole di nuoto: aQuality.
- Centro di informazione e servizi per tutte le questioni relative agli sport acquatici e al fitness in acqua.

Formazione nel nuoto



aQuality – Il marchio di qualità svizzero per le scuole di nuoto

aQuality

Il marchio aQuality premia le scuole di nuoto per l'alta qualità dell'insegnamento. Ciò comprende in particolare i seguenti requisiti: sicurezza, formazione iniziale e continua regolare degli insegnanti, concetto di formazione, collaborazione duratura con i partner, codice di condotta.



Se siete interessati, potete trovare tutti i dettagli sulla certificazione sul nostro sito web.
<https://www.swimsports.ch/it/downloads>, rubrica aQuality

Informazioni su aQuality e un primo colloquio di consulenza sono offerti dall'ente di certificazione: aquality@swimsports.ch

Impressum

Copyright: swimsports

Autori: Gruppo di lavoro dei test di base

Illustrazioni: Sophie Graff / <https://sophiegraff.ch/>

 Sophie Graff Illustration

 swimming
swimsports

I test svizzeri di nuoto, un prodotto swimsports; centro di competenza per il nuoto e il fitness in acqua