

swimming swimsports

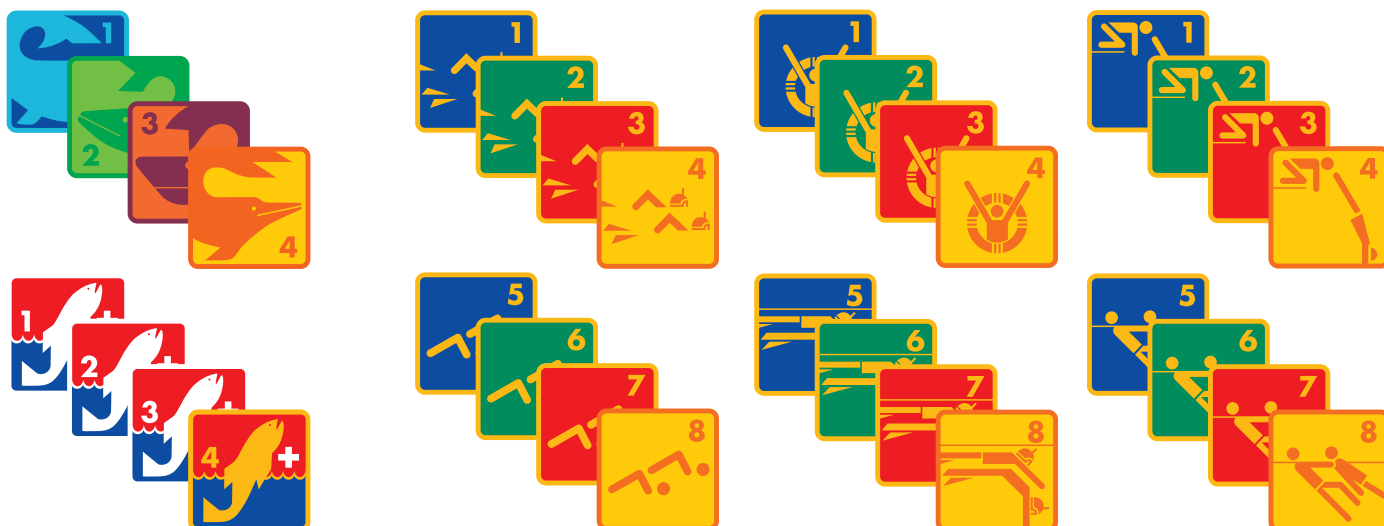
Test di base nuoto



Distintivi d'incoraggiamento



I test svizzeri negli sport acquatici



Formulario test di base 1-7

Le condizioni per l'esecuzione dei test, il formulario e i distintivi possono essere ordinati presso:

www.swimsports.ch

Per favore rispettate esattamente le disposizioni per l'esame!

Organizzatore

Data

X = superato O = non superato		Test Esercizio											
				1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Test 1 «Granchio»													
Test 2 «Cavalluccio marino»													
Test 3 «Rana»													
Test 4 «Pinguino»													
Test 5 «Polipo»													
Test 6 «Coccodrillo»													
Test 7 «Orso polare»													
Cognome e nome													
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													
17													
18													
19													
20													
21													
22													
23													
24													

Test di base 1

GRANCHIO (4-5 anni)

























Esercizi		Descrizione 2010
Palombaro Elemento chiave: «respirare» Si tocca		In piedi, immergersi per almeno 3 secondi trattenendo il respiro, espirare fuori dall'acqua.
Mille bolle blu Elemento chiave: «Respirare» Si tocca		In piedi, immergersi per almeno 3 secondi espirando sott'acqua con il naso e/o la bocca in modo ben visibile.
Aeroplano* Elemento chiave: «galleggiare» Acqua all'altezza del petto		Galleggiare almeno 3 secondi in posizione ventrale piana, tenendo la testa in modo corretto, braccia distese lateralmente.
Freccia ventrale Elemento chiave: «scivolare» Acqua all'altezza del petto		Spingersi dal bordo o dalle scale in posizione ventrale per almeno 3 secondi, le braccia tese in avanti, senza battere le gambe. Il viso immerso in acqua.
Tuffo* Si tocca		Tuffo libero dal bordo della vasca in piedi, immergendosi subito completamente.

Gli esercizi chiave con * devono essere imperativamente acquisiti ed eseguiti in **maniera corretta** per poter passare al prossimo livello.

Test di base 2

Cavalluccio (4-5 anni)



Esercizi						Descrizione 2010
Occhio di pesce Elemento chiave: «Respirare» Si tocca						Immergersi, tenere gli occhi aperti e riconoscere sott'acqua un oggetto, un numero o un colore.
Pompa* Elemento chiave: «Respirare» Si tocca						In piedi: inspirare, immergersi ed espirare completamente sott'acqua. L'esercizio deve essere eseguito quattro volte senza interruzioni e senza asciugarsi gli occhi. Scopo: ritmo della respirazione regolare.
Stella marina* Elemento chiave: «galleggiare» Si tocca						Galleggiare almeno 5 secondi sul dorso, le braccia sono tenute distese di lato o in alto dietro la testa.
Freccia ventrale con propulsione delle gambe Elementi chiave: «scivolare e propulsione delle gambe» Si tocca						Scivolare per almeno 2 m in posizione ventrale dandosi la spinta dal bordo o dal fondo, braccia distese in avanti. Poi scivolare ancora 2 m con la propulsione delle gambe.
Salto della rana Chi aiuta tocca; chi esegue l'esercizio acqua profonda						Tuffo in piedi in acqua profonda per immergersi. (La persona che aiuta è in acqua).

Gli esercizi chiave con * devono essere imperativamente acquisiti ed eseguiti in **maniera corretta** per poter passare al prossimo livello.

Test di base 3

Rana (5–6 anni)



Esercizi							Descrizione 2010
Motoscafo Elementi chiave: «Scivolare e respirare» Acqua all'altezza del petto							Spingendosi dal bordo, scivolare per almeno 5 secondi in posizione ventrale sotto la superficie dell'acqua tenendo la testa in posizione corretta, espirare in modo visibile.
Freccia sul dorso Elemento chiave: «Scivolare» Acqua all'altezza del petto							Scivolare per almeno 5 secondi in posizione dorsale, dandosi la spinta dal bordo o dal fondo, braccia distese in alto dietro la testa.
Nuoto a foga sul dorso** Elemento chiave: «propulsione» Acqua profonda							8 m di battuta alternata delle gambe in posizione dorsale. Le mani possono pagaiare ai lati del corpo oppure le braccia rimangono tese dietro la testa.
Nuoto a foga sul ventre* Elementi chiave: «propulsione e respirazione» Acqua profonda							8 m di battuta alternata delle gambe in posizione ventrale. Le mani possono pagaiare ai lati del corpo o con le braccia tese davanti alla testa. È raccomandato un movimento di propulsione delle braccia per facilitare la respirazione (p.es. pedalò).
Capriola Acqua profonda							Capriola in avanti dal bordo della vasca in acqua profonda.

Gli esercizi chiave con * devono essere imperativamente acquisiti ed eseguiti in **maniera corretta** per poter passare al prossimo livello.

Test di base 4

Pinguino (5–6 anni)









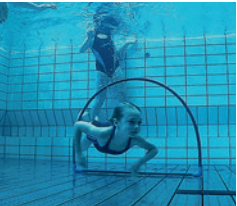



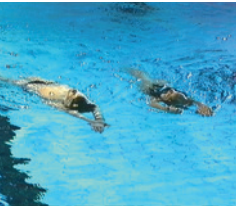








Esercizi		Descrizione 2010
Appoggio rovesciato Elemento chiave: «Respirare» Altezza dell'acqua: dalle anche al petto		Dalla posizione eretta: appoggio rovesciato, seguito da capriola in avanti con visibile espirazione dal naso.
Tunnel sottomarino Elemento chiave: «Scivolare» Acqua all'altezza del petto		Immergersi, spingendosi dal bordo della vasca, in un cerchio completamente sommerso tenuto verticalmente (senza movimenti di propulsione).
Superman* Movimenti chiave: «movimento del corpo, propulsione con le gambe, respirazione» Acqua all'altezza del petto		Spingendosi dal muro, facendo 10–15 m con battuta alternata delle gambe in posizione ventrale con un braccio teso in avanti. Girare sul lato per inspirare. Tornare in posizione ventrale per espirare. Completare almeno 3 cicli successivi senza interruzioni.
Pedaló* Movimenti chiave: «propulsione con le gambe, braccia e respirazione» Acqua profonda		Effettuare 10–15 m avanzando in posizione ventrale, battuta alternata delle gambe e movimento di propulsione delle braccia davanti alla testa con espirazione in acqua. Le braccia scivolano sott'acqua di fronte quindi si trazionano indietro appena sotto le spalle.
Nuoto dorsale Movimenti chiave: «propulsione con gambe e braccia» Acqua profonda		Effettuare 15–25 m in posizione dorsale con battute alternate delle gambe e una trazione libera delle braccia. Il recupero delle braccia si fa fuori dall'acqua.

Gli esercizi chiave con * devono essere imperativamente acquisiti ed eseguiti in **maniera corretta** per poter passare al prossimo livello.

Test di base 5

Polipo (6–7 anni)



Esercizi						Descrizione 2010
Pescecane Movimenti chiave: «propulsione con le gambe e respirazione» Acqua profonda						Effettuare 15–20 m battuta alternata di gambe in posizione ventrale, un braccio disteso davanti alla testa e l'altro appoggiato lungo il corpo di fianco: espirare sott'acqua, inspirare ruotando sul braccio disteso e contemporaneamente sollevare in alto il gomito del braccio lungo il fianco, quindi riabbassare il braccio, rigirare la testa ed espirare.
Slalom Movimento chiave: «propulsione» Acqua all'altezza del petto						Spinta dalla parete, avanzare liberamente sott'acqua per 5 m, passando attraverso i cerchi, con propulsione delle gambe alternate e movimenti delle braccia a rana.
Rotolare i tronchi* Movimento chiave: «propulsione con le gambe» Acqua profonda						Spinta dal bordo con battuta alternata delle gambe: 15 m tronchi che rotolano con due rotazioni laterali dalla posizione ventrale alla dorsale e viceversa. Per tutto l'esercizio le braccia rimangono distese in alto dietro la testa. Espirare dal naso!
Crawl a vite* Movimenti chiave: «propulsione con gambe e braccia» Acqua profonda						Nuotare 25 m : 5–8 m in posizione ventrale con battuta delle gambe e trazione delle braccia alternate (fase di trazione sott'acqua e recupero aereo) respirando sul fianco: poi direttamente 5–8 m in posizione dorsale con recupero aereo con le braccia tese; trazione delle braccia regolare.
Tuffo a testa Profondità dell'acqua adatta all'altezza del bambino (1,5 m min.)						Immersioni a testa in giù; dal bordo, accovacciati o in piedi scivolare verso il fondo della vasca.

Gli esercizi chiave con * devono essere imperativamente acquisiti ed eseguiti in **maniera corretta** per poter passare al prossimo livello.

Test di base 6

Coccodrillo (6-7 anni)



Esercizi							Descrizione 2010
Crawl completo Movimenti chiave: «propulsione con le gambe e le braccia; coordinare il respiro» Acqua profonda							Nuotare 15 m a crawl in posizione ventrale con battuta alternata delle gambe e trazione alternata sott'acqua delle braccia, respirando correttamente sul fianco. Recupero in aria delle braccia.
Tergicristallo Movimento chiave: «propulsione con le braccia» Acqua all'altezza del petto							Dopo la spinta dal bordo: 5-8 m con la sola propulsione delle mani. I gomiti sono rivolti all'esterno, spinta obliqua con movimenti verso dentro / fuori di avambracci e mani al di sotto del tronco, il viso è tenuto in acqua, con una posizione corretta della testa (non usare le braccia come nella rana o le gambe).
Crawl-Rana-Mix* Movimenti chiave: «propulsione con le gambe e le braccia; respirare» Acqua profonda							Effettuare 20-30 m in posizione ventrale con battuta di gambe alternata e movimenti delle braccia a rana. La respirazione davanti e ad ogni trazione delle braccia.
Pedalar Movimento chiave: «propulsione delle gambe» Acqua profonda							Col corpo sommerso in verticale, in acqua profonda, mantenersi in superficie per 30 secondi: eseguire i movimenti delle gambe con i piedi in flessione dorsale e rivolti verso l'esterno. Le braccia possono fare piccoli movimenti di supporto, ad esempio pagaiare.
Piedi a papera* Movimento chiave: «propulsione con le gambe» Acqua profonda							Effettuare 10-15 m con movimento simultaneo delle gambe (propulsione/spinta delle gambe, piedi girati all'esterno), sul ventre o sul dorso, la posizione delle braccia resta libera.

Gli esercizi chiave con * devono essere imperativamente acquisiti ed eseguiti in **maniera corretta** per poter passare al prossimo livello.

Test di base 7

Orso Polare (6–8 anni)



Esercizi							Descrizione 2010
Virata sott'acqua Elementi chiave: «propulsione e scivolamento» Acqua all'altezza delle spalle							Prima, immergersi e nuotare in direzione del muro da una distanza di almeno 5 m, virare sott'acqua e raccogliere un oggetto dal fondo posto a 2 m dal muro.
Delfino Movimento chiave: «movimento completo del corpo» Acqua all'altezza delle spalle							Spingendosi dal muro, effettuare almeno 4–6 m di movimento a delfino con un imprinting visibile dalla testa/spalle (senza salti e battuta di gambe a delfino, le gambe restano rilassate).
Rana Movimenti chiave: «propulsione delle gambe e delle braccia; respirare» Acqua profonda							Nuotare a rana per 16–25 m. Movimento di propulsione/spinta con i piedi girati all'esterno e movimento delle braccia a rana, con i gomiti piegati nella fase di trazione. Coordinazione corretta fra braccia e respirazione. Espirazione visibile sott'acqua.
Controllo della sicurezza acquatica CSA* Competenze acquatiche e di sicurezza Acqua profonda							I tre esercizi devono essere effettuati di seguito, senza pause. <ul style="list-style-type: none"> • Eseguire una capriola o salto mortale in acqua profonda (la testa deve immergersi completamente sott'acqua) • Mantenersi fermi sulla superficie per 1 minuto, sia rimandando distesi sulla schiena oppure pedalando in verticale o facendo movimenti alternati delle gambe. Eseguire inoltre una vite in superficie attorno al proprio asse longitudinale quale esercizio di orientamento nello spazio. • Nuotare 50 m L'attestato CSA può essere rilasciato al di fuori del singolo test.

Capriola/salto mortale

Rimanere a galla sul posto per 1 minuto

Nuotare 50 m



Gli esercizi chiave con * devono essere imperativamente acquisiti ed eseguiti in **maniera corretta** per poter passare al prossimo livello.

Formazione di monitori/trici per l'ambientamento all'acqua e il nuoto infantile AMBA

Da molti anni, swimsports è responsabile per la formazione dei monitori/trici interessati /e all'ambientamento all'acqua e all'insegnamento del nuoto infantile. Essa offre una gamma di corsi per ogni gruppo di età a partire dai 6 mesi con il risveglio acquatico, per arrivare attraverso la scoperta e l'insegnamento del nuoto fino ai 10 anni.

Tutti i moduli fanno riferimento dapprima ad un corso base comune

aqua-basics corso base. I partecipanti riceveranno le nozioni necessarie concernenti l'ambientamento all'acqua ed il nuoto dai 6 mesi di età ai 10 anni. Questo permetterà loro di scegliere adeguatamente i moduli specifici.

In Ticino questo corso è organizzato solo su richiesta particolare, essendo il corso base G+S considerato equipollente.

aqua-baby Corso genitore-bébé (dai 6 mesi ai 3 anni) I partecipanti saranno in grado di organizzare un corso con genitori e bébé, aiutandoli a scoprire i vari aspetti dell'acqua, senza l'obiettivo di insegnare loro a nuotare.

aqua-family Corso genitore -bambino (dai 3 ai 6 anni) I partecipanti saranno in grado di organizzare un corso con genitori e bambini utilizzando storie mimate, filastrocche e racconti. Ciò permetterà ai bambini di entrare in contatto con l'acqua in modo facile e sicuro.

aqua-kids Attività acquatiche per scuole dell'infanzia (dai 2 anni e mezzo ai 6 anni). I partecipanti saranno in grado di accompagnare in piscina gruppi di bambini di scuola dell'infanzia con filastrocche e storielle, e di consentir loro di ambientarsi all'acqua tramite il gioco e la scoperta.

aqua-prim Istruttore di nuoto nelle scuole elementari Essere in grado d'accogliere e di dirigere delle classi di scuola elementare, di pianificare e di realizzare l'ambientamento in acqua e l'insegnamento del nuoto. Questo corso apre le porte agli insegnanti che si indirizzano a dei grandi gruppi di bambini della stessa fascia d'età ma di livelli diversi.

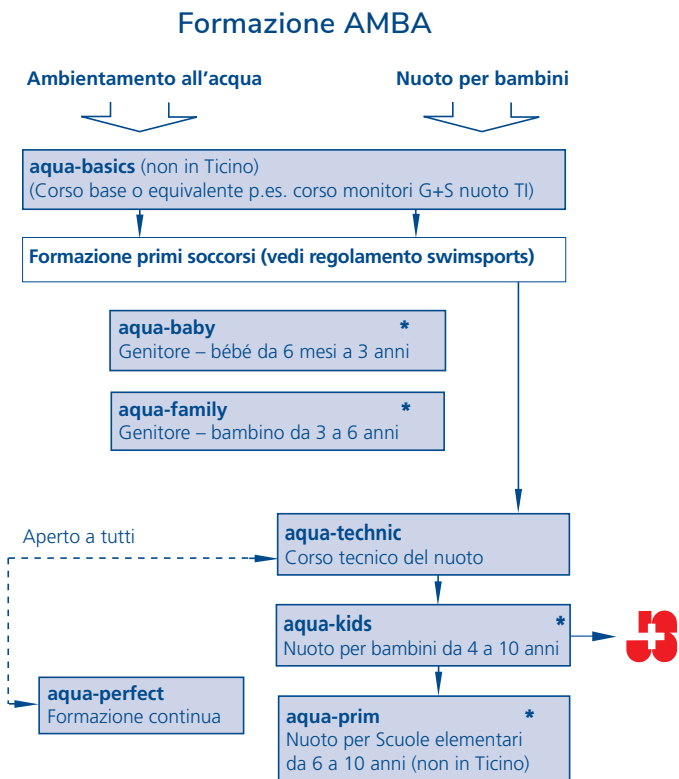
aqua-school AMBA per insegnanti delle scuole materne ed elementari. Insegnamento supplementare nell'ambito del nuoto, per gli insegnanti di classi elementari e della scuola della prima infanzia.

swimsports promuove un'offerta d'insegnamento per i docenti già formati e gli studenti delle scuole superiori specializzate ASP. In Ticino questa formazione avviene solo su richiesta particolare.

aqua-technic Tecnica del nuoto I partecipanti potranno acquisire competenze pratiche e teoriche nei tre stili di nuoto (crawl, rana, dorso) e una introduzione al delfino. Essi saranno in grado di analizzare e correggere ogni stile, nonché farne una dimostrazione corretta per 15 metri.

Chiedete a swimsports l'opuscolo aggiornato delle offerte dei corsi con più informazioni sulle singole formazioni.

**** Formazioni solo in tedesco e/o francese o su richiesta particolare in italiano.**



* moduli richiesti per la formazione di diploma di istruttore di acquaticità e nuoto infantile AMBA

Istruttore/trice AMBA

a chi ha completato con successo i corsi di formazione contrassegnati con *, e raggiunto di conseguenza il livello massimo di formazione AMBA, viene conferito il diploma di istruttore/trice AMBA.

Informazioni sui test di nuoto di base 1–7

I 7 test sono un supporto didattico fondamentale per il docente impegnato nell'insegnamento del nuoto, con obiettivi specifici per una lezione altamente strutturata. Questa serie è mirata per l'apprendimento dei bambini, ma adatta anche agli adulti. Dopo un buon ambientamento in acqua, il bambino sviluppa competenze che gli permettono di nuotare **in tre tecniche di nuoto**, almeno in una forma da principiante.

I test 1 e 2 sono dedicati all'ambientamento all'acqua e agli elementi chiave.

I test 3 e 4 rafforzano gli elementi chiave e introducono i movimenti chiave.

I test da 5 a 7 affinano i movimenti chiave con vari esercizi per finalizzare i vari stili di nuoto a crawl, dorso, rana e acquisire il CSA, il controllo per la sicurezza in acqua.

Gli esercizi in ciascun test non rappresentano il contenuto di una lezione di nuoto, ma **l'obiettivo finale da raggiungere alla fine del corso**. Esso è usato come una cornice di base per costruire un metodo con esercizi adeguati al livello del bambino con storie giocose e mimate. Non è obbligatorio tenere un test o una lezione di prova, l'insegnante può anche verificare un anno di successi sul foglio protocollo, se il bambino ha pieno controllo ed è a suo agio durante il corso. **Tuttavia, e questa è una novità, gli esercizi chiave con un asterisco (*) devono essere acquisiti e gestiti in modo da poter passare al prossimo livello.**

Le descrizioni degli esercizi rappresentano **degli obiettivi e dei requisiti minimi e non si dovrebbe scenderne al di sotto**. Nel caso il livello richiesto non sia stato raggiunto durante il corso, il bambino può comunque ricevere **uno stemmino di motivazione** per incoraggiarlo a tornare indietro e a compiere ulteriori progressi. Si consiglia di iniziare le lezioni di nuoto utilizzando il principio dei test 1–7 all'età di 4–5 anni e di prevedere al minimo **tra le 10 e le 16 lezioni** (o più) per ogni test, per età, per stadio di sviluppo e/o per esperienza acquatica del bambino.

Per bambini dai 4 ai 6 anni, si consiglia un periodo di 30 minuti per lezione, poi di 45 minuti più avanti. Le 7 serie di test possono essere completate in 3–4 anni. Un bambino che inizia a 4 anni, che frequenta regolarmente le lezioni di nuoto e si sviluppa normalmente, è in grado di completare il suo ciclo dei 7 test a circa 7 anni.

Istruzioni generali

- Un corso di nuoto può essere eseguito con lezioni che si svolgono una volta alla settimana o essere offerto anche in un blocco di una settimana.
- Gli obiettivi devono essere conseguiti con successo **e senza sussidi didattici o assistenza**.
- Gli esercizi di ambientamento all'acqua devono essere effettuati **senza occhialini** al test finale. Fare attenzione alle immersioni in acqua profonda con gli occhialini: è pericoloso per l'occhio (pressione).
- Alle lezioni di nuoto, **l'aspetto della sicurezza** è prioritario! Il numero dei partecipanti deve essere adeguato al livello di capacità dei bambini e alle condizioni della piscina.
- La lezione di nuoto dovrebbe essere strutturata con **livelli di intensità variati e adeguati**, con situazioni che promuovono il buon umore e il desiderio di imparare. Il motto è: pratica, pratica, pratica! L'esercizio mimato e diversificato con storie e giochi, può essere ripetuto più volte senza diventare noioso. Evitare le attese!
- **I salti e le immersioni** sono molto popolari e divertenti, e i bambini li adorano! Alcuni sono stati soppressi nei test 1–7 per dare maggior spazio alla tecnica di nuoto. Tuttavia, vi invitiamo a continuare a includerli nelle vostre lezioni.
- I genitori hanno bisogno di capire come si sviluppano i corsi di nuoto di oggi, quali sono gli obiettivi attuali e come cerchiamo di realizzarli. Infatti, i metodi di insegnamento erano molto diversi ai loro tempi.

Dove e a che condizioni si possono ordinare i distintivi?

Potete comandare i distintivi alla nostra Homepage www.swimsports.ch



Insegnamento moderno del nuoto

Un insegnamento moderno del nuoto concede ai bambini di vivere l'elemento acqua in modo giocoso e con ciò di familiarizzarsi ad essa. La nostra impostazione delle lezioni concede ad ogni bambino di avere il proprio spazio individuale di apprendimento e di rispettare il tempo che gli occorre per fare progressi. Divertirsi imparando, vivere l'entusiasmo per l'acqua e per il movimento, sentendosi sicuri nell'acqua. È importante per avere una vita più sicura, divertente e sportiva in un ambiente acquatico.

L'ambientamento all'acqua

Attraverso il gioco, nell'acqua bassa i bambini vengono abituati a conoscere l'elemento acqua e apprendono le sue caratteristiche come il bagnato, la temperatura, la resistenza ed il galleggiamento. Imparano a muoversi nell'acqua, a immergere la testa e a espirare sott' acqua.



swimming
swimsports

Centro di competenza nel campo degli sport e del fitness acquatici

Interassociazione delle federazioni svizzere interessate agli sport acquatici

Obiettivi swimsports

- garantire una formazione qualitativamente di alto livello per i formatori di nuoto e acqua fitness
- mettere a disposizione mezzi di ausilio per la promozione di lezioni di nuoto attuali e di alta qualità
- mettere a disposizione mezzi di ausilio per la promozione di lezioni di acqua fitness efficienti e ben strutturati
- garantire il collegamento dei partner per le legittime esigenze dei partner nell'ambiente svizzero per la promozione del nuoto

Compiti principali

- sviluppo e proposte di corsi di formazione per formatori per le aree familiarizzazione acqua, nuoto bambini, nuoto a scuola e nuoto con gli adulti, così come per acqua fitness
- sviluppo di concetti e mezzi di ausilio per le lezioni di nuoto e acqua fitness
- supporto alle scuole e scuole di nuoto per l'organizzazione mirata di lezioni di nuoto, sicure e adatte ai bambini
- avvio e sostegno di progetti per la promozione del nuoto e dell'acqua fitness
- supporto alle scuole di nuoto e promotori di acqua fitness affinché possano raggiungere la massima qualità delle lezioni di nuoto e di acqua fitness
- conduzione di un centro svizzero di informazione e di servizio per le richieste nell'ambito del nuoto e dell'acqua fitness

Superare la paura dell'acqua / Muoversi liberamente in acqua

I bambini scopriranno lo scivolamento e l'immersione e impareranno che l'acqua li sostiene. Attraverso la coordinazione delle braccia e delle gambe impareranno a muoversi nell'acqua.

A questo punto i bambini possono muoversi in acqua alta e sono pronti per assolvere il **test di controllo della sicurezza in acqua**.

Il controllo della sicurezza in acqua

Nel test 7 (Orso polare) i bambini possono effettuare il test di controllo della sicurezza in acqua; Esso serve al bambino e ai genitori per verificare se si può muovere sicuro nell' acqua profonda.

Le tecniche del nuoto

Ora i bambini sono pronti a combinare gli importanti movimenti elementari con le diverse tecniche del nuoto e apprendono ad esempio lo stile della rana, del crawl e del dorso.

A parte l'apprendimento di queste tecniche non mancherà il gioco e l'introduzione ad altre discipline quali i tuffi, la pallanuoto, ecc.

PERCHÉ PARTECIPIAMO AI COSTI DEL VOSTRO CORSO DI NUOTO?

PERCHÉ LA SALUTE
È TUTTO **SW/CA**

Ricompensiamo le attività personali per la promozione della salute negli ambiti del movimento, dell'alimentazione e del rilassamento con interessanti contributi. **Scoprite di più chiamando al numero 0800 80 90 80 oppure su swica.ch/prevenzione-fitness**

Il materiale informativo per i test di nuoto può essere richiesto gratuitamente presso:

swimsports
Schlosserstrasse 4, 8180 Bülach
Tel. 044 737 37 92, Fax 044 737 04 11
admin@swimsports.ch, www.swimsports.ch

Distintivi

Consegnando il distintivo del test si ricompensano bambini e giovani e si sostiene il nuoto!

Prendete contatto con noi se dovessero presentarsi questioni tecniche od organizzative!



SW/CA