

Test di base di nuoto 1 - 7

Nuovo contenuto 2010



Sono già 10 anni che i 4 test di base sono aumentati a 7, e molti bambini hanno potuto portare orgogliosamente i loro stemmini a casa.

Dopo anni di esperienza, si rende quindi opportuno un adeguamento.

Nelle pagine seguenti troverete il progetto dei nuovi contenuti dei test di nuoto di base 1-7 che possono essere usati fin da ora.

I contenuti sono provvisori e alcune formulazioni possono ancora cambiare.

Il nuovo opuscolo sarà stampato il mese di aprile e sarà inviato con la spedizione del Bollettino di giugno a tutti gli indirizzi swimsports.ch.

Si consiglia alle scuole di nuoto di rivedere il loro concetto di lavoro nei livelli inferiori dall'autunno 2010, con i nuovi contenuti e il loro utilizzo in tutti i gradi a partire dal 2011.

L'Antenna Ticinese organizza un corso aqua-perfect.ch su questo argomento il 24 maggio 2010 a Trevano.

Gli esercizi chiave con * devono essere imperativamente acquisiti ed eseguiti in maniera corretta per poter passare al prossimo test versione febbraio 2010

Test di base 1 GRANCHIO (4 - 5 anni)

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

Gli esercizi chiave con * devono essere imperativamente acquisiti ed eseguiti in maniera corretta per poter passare al prossimo test
versione febbraio 2010

Test di base 2 Cavalluccio (4 - 5 anni)

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

Gli esercizi chiave con * devono essere imperativamente acquisiti ed eseguiti in maniera corretta per poter passare al prossimo test
versione febbraio 2010

Test di base 3 Rana (5 - 6 anni)

Esercizi	Descrizione 2010	
<p>Motoscafo</p> <p>Elementi chiave: «Scivolare e respirare»</p> <p>Acqua almeno all'altezza delle spalle</p>	<p>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.</p>	
<p>Freccia sul dorso</p> <p>Elemento chiave: «Scivolare»</p> <p>Acqua almeno all'altezza delle spalle</p>	<p>Scivolare per almeno 5 sec. in posizione dorsale, dandosi la spinta dal bordo o dal fondo, braccia distese in alto dietro la testa.</p>	
<p>Nuoto a foga sul dorso NUOVO</p> <p>Elemento chiave: «propulsione»</p> <p>Acqua profonda</p>	<p>8 m di battuta alternata delle gambe in posizione dorsale. Le mani possono pagaiare ai lati del corpo o con le braccia tese dietro la testa.</p>	
<p>Nuoto a foga sul ventre NUOVO</p> <p>Elementi chiave: «propulsione e respirazione»</p> <p>Acqua profonda</p>	<p>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>	
<p>Capriola in acqua profonda</p>	<p>Capriola in avanti dal bordo della vasca in acqua profonda</p>	

Gli esercizi chiave con * devono essere imperativamente acquisiti ed eseguiti in maniera corretta per poter passare al prossimo test
versione febbraio 2010

Test di base 4 Pinguino (5 - 6 anni)

Esercizi	Descrizione 2010	
<p>Appoggio rovesciato</p> <p>Elemento chiave: «Respirare»</p> <p>Altezza dell'acqua: dalle anche al petto</p>	<p>Dalla posizione eretta: appoggio rovesciato, seguito da capriola in avanti con visibile espirazione dal naso.</p>	
<p>Tunnel sottomarino</p> <p>Elemento chiave: «Scivolare»</p> <p>Altezza dell'acqua: fra petto e spalle</p>	<p>Immergersi, spingendosi dal bordo della vasca, in un cerchio completamente sommerso (senza movimenti di spinta).</p>	
<p>Superman* NUOVO</p> <p>Movimenti chiave: «movimento del corpo, propulsione con le gambe, respirazione»</p> <p>Acqua all'altezza delle spalle</p>	<p>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.</p>	
<p>Pedaló*</p> <p>Movimenti chiave: «propulsione con le gambe, braccia e respirazione»</p> <p>Acqua profonda</p>	<p>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.</p>	
<p>Nuoto dorsale</p> <p>Movimenti chiave: «propulsione con gambe e braccia»</p> <p>Acqua profonda</p>	<p>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.</p>	

Gli esercizi chiave con * devono essere imperativamente acquisiti ed eseguiti in maniera corretta per poter passare al prossimo test versione febbraio 2010

Test di base 5 Polipo (6 - 7 anni)

Esercizi	Descrizione 2010	
<p>Pesceccane</p> <p>Movimenti chiave: «propulsione con le gambe e respirazione»</p> <p>Acqua profonda</p>	<p>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.</p>	
<p>Slalom NUOVO</p> <p>Movimento chiave: «Propulsione»</p> <p>Altezza dell'acqua: dal petto alle spalle</p>	<p>Spinta dalla parete avanzare liberamente sott'acqua per 5 m, passare attraverso i cerchi, con propulsione delle gambe alternate e movimenti delle braccia a rana.</p>	
<p>Rotolare i tronchi*</p> <p>Movimento chiave: «propulsione con le gambe»</p> <p>Acqua profonda</p>	<p>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!</p>	
<p>Nuoto a spirale* NUOVO</p> <p>Movimenti chiave: «propulsione con gambe e braccia»</p> <p>Acqua profonda</p>	<p>Nuotare 25m : 5-8m 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 5-8m in posizione dorsale con recupero aereo con le braccia tese; trazione delle braccia regolare.</p>	
<p>Tuffo</p> <p>Profondità dell'acqua adatta all'altezza del bambino (1,5 m min.)</p>	<p>Immersioni a testa in giù; dal bordo, accovacciati o in piedi scivolare verso il fondo della vasca.</p>	

Gli esercizi chiave con * devono essere imperativamente acquisiti ed eseguiti in maniera corretta per poter passare al prossimo test
versione febbraio 2010

Test di base 6 Coccodrillo (6 - 7 anni)

Esercizi	Descrizione 2010	
<p>Crawl completo* NUOVO</p> <p>Movimenti chiave: «propulsione con le gambe e le braccia; coordinare il respiro»</p> <p>Acqua profonda</p>	<p>Nuotare 15 m a crawl in posizione ventrale con battuta alternata delle gambe e trazione delle braccia alternata respirando correttamente sul fianco.</p>	
<p>Tergicristallo</p> <p>Movimento chiave «propulsione con le braccia»</p> <p>Altezza dell'acqua: dal petto alle spalle</p>	<p>Dopo la spinta dal bordo: 5–8 m con la sola spinta 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)</p>	
<p>Crawl-Braccia-Mix* NUOVO</p> <p>Movimenti chiave: «propulsione con le gambe e le braccia; respirare»</p> <p>Acqua profonda</p>	<p>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.</p>	
<p>Pedalarre NUOVO</p> <p>Movimento chiave: «propulsione delle gambe»</p> <p>Acqua profonda</p>	<p>Col corpo sommerso in verticale, 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.</p>	
<p>Piedi a papera*</p> <p>Movimento chiave: «propulsione con le gambe»</p> <p>Acqua profonda</p>	<p>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.</p>	

Gli esercizi chiave con * devono essere imperativamente acquisiti ed eseguiti in maniera corretta per poter passare al prossimo test
versione febbraio 2010

Test di base 7 Orso Polare (6 - 8 anni)

Esercizi	Descrizione 2010	
<p>Virata sott'acqua</p> <p>Elementi chiave: «spinta e scivolamento»</p> <p>Acqua all'altezza delle spalle</p>	<p>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.</p>	
<p>Delfino</p> <p>Movimento chiave: «movimento completo del corpo»</p> <p>Acqua all'altezza delle spalle</p>	<p>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).</p>	
<p>Rana NUOVO</p> <p>Movimenti chiave: «propulsione delle gambe e delle braccia; respirare»</p> <p>Acqua profonda</p>	<p>Nuotare a rana per 16–25 m.</p> <p>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.</p>	
<p>Controllo della sicurezza acquatica CSA* NUOVO</p> <p>Competenze acquatiche e sicurezza</p> <p>Acqua profonda</p>	<p>I tre esercizi devono essere effettuati di seguito, senza pause.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Eseguire una vite in superficie e sull'asse longitudinale e in seguito una capriola in acqua profonda - mantenersi fermi sulla superficie per 1 minuto. - nuotare 50 m <p>L'attestato CSA può essere rilasciato al di fuori del singolo test.</p>	

Gli esercizi chiave con * devono essere imperativamente acquisiti ed eseguiti in maniera corretta per poter passare al prossimo test
versione febbraio 2010