



A TUTTI I GENITORI **degli allievi frequentanti i corsi di «scuola nuoto»**

Carissimi genitori,

i Vostri figli che frequentano la nostra «scuola nuoto» vengono attentamente seguiti in base a un **programma didattico** che la nostra Direzione sviluppa tramite il gruppo Istruttori e in base al quale i giovani allievi apprendono gradatamente i segreti del nuoto, fino a diventare dei «**buoni nuotatori**».

La nostra «scuola nuoto» aderisce al Progetto «Scuola Nuoto Federale», che oltre ad offrire la possibilità di fregiarsi del logo F.I.N. (Federazione Italiana Nuoto), prevede la responsabilità di attuare un progetto formativo di alta qualità. Il personale tecnico è costituito esclusivamente da Istruttori e da Coordinatori abilitati dalla F.I.N. con corsi specializzati.

Il programma didattico si articola in **10 livelli di apprendimento**, con numerazione da uno a dieci (vedi illustrazione riportata a retro). Al conseguimento di ciascun livello, l'allievo riceverà il brevetto e uno stemma numerato e colorato, a seconda del grado di apprendimento raggiunto.

I genitori sono invitati a cucire lo stemma sul costume o sulla cuffia del bambino: questo fatto consentirà ai nostri Istruttori, nei corsi successivi, di inserire il bambino in un gruppo omogeneo e adeguato al grado di apprendimento raggiunto.

Insegnare a nuotare non è solo un'attività motoria, volta a conseguire le finalità didattiche proposte, ma una passione. A tale fine la nostra «scuola nuoto» si propone di coniugare l'attività tecnica con importanti obiettivi educativi e formativi generali, come **la socializzazione, il rinforzo del livello di autostima, l'autonomia in spogliatoio, la presa di coscienza delle proprie capacità, lo sviluppo di una corretta immagine motoria e la capacità di superamento delle difficoltà.**

Il nostro programma didattico si completa inoltre con diverse proposte didattiche legate al **nuoto di salvamento**, per mettere i nostri allievi nella condizione di poter gestire al meglio anche le situazioni difficili che possono presentarsi in ambiti diversi dalla piscina e quindi garantire loro un apprendimento graduale del programma «**sicurezza in acqua**». Le proposte didattiche relative al **nuoto di salvamento** sono evidenziate con la sottolineatura nella sezione «descrizione» riportata sul retro.

Tutto questo si può definire «**educazione acquatica**», in quanto le capacità motorie vengono sviluppate non con un semplice addestramento tecnico, ma andando a sollecitare le strutture cognitive, affettive e relazionali dell'allievo.

RingraziandoVi sin d'ora per la cortese collaborazione, porgiamo i nostri più cordiali saluti.

GLI ISTRUTTORI

LA DIREZIONE

CHI NUOTA SI NOTA

PROGRAMMA DIDATTICO E SICUREZZA IN ACQUA

LIVELLI DI APPRENDIMENTO		DESCRIZIONE
N		<ul style="list-style-type: none"> - GIOCHI DI GRUPPO - ENTRATE IN ACQUA E SALTI CON L'AIUTO DELL'ISTRUTTORE - IMMERSIONI E ATTIVITÀ SUBACQUEE - PASSAGGIO DA POSIZIONE VERTICALE A POSIZIONE ORIZZONTALE
U		<ul style="list-style-type: none"> - AFFINAMENTO DELL'ACQUATICITÀ SUBACQUEA - ACQUISIZIONE DEL GALLEGGIAMENTO PRONO E SUPINO IN FORMA STATICA - SCIVOLAMENTI E RICERCA DELLA POSIZIONE - ELEMENTI PROPULSIVI E SVILUPPO DELLE REMATE - TUFFI SENZA L'AIUTO DELL'ISTRUTTORE - <u>GALLEGGIAMENTI DI SICUREZZA IN FORMA STATICA E DINAMICA</u>
O		<ul style="list-style-type: none"> - EDUCAZIONE E TECNICA RESPIRATORIA - CONTROLLO POSTURALE STATICO E DINAMICO - ELEMENTI PROPULSIVI DELLE VARIE NUOTATE - TUFFI, CAPRIOLE E ROTAZIONI - <u>ORIENTAMENTO E RECUPERO OGGETTI</u>
T		<ul style="list-style-type: none"> - CONSOLIDAMENTO DELL'EDUCAZIONE RESPIRATORIA - ATTIVITÀ SUBACQUEA AVANZATA E PROLUNGATA - ELEMENTI PROPULSIVI DELLO STILE LIBERO E DEL DORSO - CONTROLLO POSTURALE E ROLLIO - <u>NUOTATA OVER</u>
A		<ul style="list-style-type: none"> - INCREMENTO DELLE CAPACITÀ COORDINATIVE - AFFINAMENTO DELLA RESPIRAZIONE LATERALE - 25 METRI A DORSO CON PARTENZA - 25 METRI A STILE LIBERO CON TUFFO DI PARTENZA - <u>NUOTATE IN SITUAZIONI DI DISAGIO</u>
T		<ul style="list-style-type: none"> - ELEMENTI PROPULSIVI DELLA RANA - 50 METRI A DORSO CON NUOTATA PERSONALIZZATA - 50 METRI A STILE LIBERO CON NUOTATA PERSONALIZZATA - VIRATA A DORSO E STILE LIBERO - <u>NUOTATE CON INDUMENTI</u>
O		<ul style="list-style-type: none"> - PERFEZIONAMENTO DELLA NUOTATA A RANA - ELEMENTI PROPULSIVI DEL DELFINO - SVILUPPO DELLE CAPACITÀ CONDIZIONALI ATTRAVERSO LE NUOTATE A DORSO E STILE LIBERO - <u>EDUCAZIONE ALL'APNEA</u>
R		<ul style="list-style-type: none"> - 50 METRI A RANA - PARTENZE E VIRATE A RANA - 25 METRI A DELFINO - UTILIZZO DEL CRONOMETRO
E		<ul style="list-style-type: none"> - PERFEZIONAMENTO TECNICO DEI 4 STILI - INCREMENTO DELLE CAPACITÀ CONDIZIONALI - <u>NUOTATE DI AVVICINAMENTO E RECUPERO</u>
		<ul style="list-style-type: none"> - 100 METRI MISTI - PERFEZIONAMENTO DELLE PARTENZE, VIRATE E ARRIVI - MANTENIMENTO DELLE CAPACITÀ CONDIZIONALI - <u>RECUPERO E TRASPORTO DEL PERICOLANTE</u>