

# Allegato

Segue una panoramica degli esercizi possibili per prepararsi ai test dei diversi livelli di nuoto.

## Abituarsi all'acqua / Livello 1 / Granchio

- **Conoscersi:** formare un cerchio, lanciarsi una palla e chiamarsi per nome.
- **Gara degli spruzzi:** correre nell'acqua, saltellare, battere con le mani sull'acqua per creare spruzzi e far scendere la pioggia sui compagni.
- **Autolavaggio:** i bambini formano una galleria. Un allievo (auto sporca) passa nell'autolavaggio che ha programmato (pulizia a fondo, media o superficiale). I bambini ai lati spruzzano la macchina in funzione del programma scelto.
- **Battuta di gambe:** i bambini sono seduti sui gradini e si esercitano nella battuta di gambe.
- **Tuffi:** provare diversi tuffi dal bordo della piscina (in piedi, da seduti, tuffi fantasia, ecc.).



## Abituarsi all'acqua / Livello 1-2 / Cavalluccio

- **Imitare animali:** i bambini cercano di imitare un animale mentre camminano nell'acqua.
- **Pompa:** in piedi nell'acqua dove si tocca. Inspirare, immergersi completamente, espirare sott'acqua e riemergere. Eseguire l'esercizio più volte consecutivamente.
- **Freccia ventrale con battuta di gambe:** spingersi dalla parete o dai gradini e per almeno 3 secondi mantenere la freccia ventrale da soli con la battuta di gambe. Tenere il viso immerso e le braccia distese sopra la testa.
- **Freccia dorsale con battuta di gambe:** scivolare sull'acqua per almeno 5 secondi nella posizione dorsale con battuta di gambe. Spingersi dalla parete o dal fondo, tenere le braccia distese sopra la testa.
- **Pesca agli anelli:** distribuire quattro anelli da nuoto sul fondo della piscina (acqua che arriva ai fianchi). Un bambino alla volta si tuffa e cerca di raccogliere i quattro anelli in un solo colpo.
- **Rotolare:** rotolare nell'acqua, fare la capriola.



## Abituarsi all'acqua / Livello 2 / Cavalluccio

- **Correre sott'acqua:** nell'acqua che arriva al petto, i bambini cercano di andare dal punto A al punto B. Bisogna cercare di muoversi più velocemente possibile in avanti, indietro e di lato. Utilizzare le mani per spostarsi più velocemente.
- **Freccia ventrale:** spingendosi dalla parete e dal fondo (senza battuta di gambe).
- **Freccia dorsale:** come la freccia ventrale, chi riesce anche sulla schiena?
- **Attraverso il cerchio:** i bambini cercano di passare attraverso un cerchio sott'acqua.
- **Aeroplano, boa, ninfea:** chi osa distendersi in orizzontale e farsi portare dall'acqua come un aereo?
- **Tuffi:** provare diversi tuffi dal bordo della piscina (in piedi, da seduti, tuffi fantasia, ecc.).



### Abituarsi all'acqua / Livello 2-3 / Cavalluccio

- **Immergersi:** i bambini corrono nell'acqua e di tanto in tanto si lasciano cadere immergendosi completamente.
- **Pesca agli anelli:** tuffarsi dalla superficie dell'acqua e raccogliere gli anelli che sono sott'acqua in un solo colpo.
- **Battuta di gambe sui gradini:** esercitarsi nella battuta delle gambe dalla posizione ventrale e dorsale.
- **Nuotare attraverso gli anelli:** i bambini attraversano dei cerchi distribuiti sul livello dell'acqua.
- **Coccodrillo:** nell'acqua bassa oppure sui gradini: tendere le gambe, appoggiarsi con le mani sul fondo e camminare solo con le mani.
- **Freccia ventrale:** spingendosi dalla parete e dal fondo con battuta di gambe.
- **Tuffi:** provare diversi tuffi dal bordo della piscina (in piedi, da seduti, tuffi fantasia, ecc.).



### Confidenza in acqua / Livello 3 / Rana / Pinguino

- **Battuta di gambe:** tecnica crawl.
- **Battuta di gambe:** nella posizione dorsale.
- **Battuta di gambe alternata:** con rotazione.
- **Propulsione:** spinta sott'acqua e scivolare in posizione ventrale e dorsale.
- **Pesca agli anelli:** tuffarsi dalla superficie dell'acqua e raccogliere gli anelli che sono sott'acqua in un solo colpo.
- **Capriola:** dal bordo e direttamente in acqua.



### Confidenza in acqua / Livello 3-4 / Rana / Pinguino

- **Battuta di gambe:** nella posizione dorsale.
- **Nuoto dorsale.**
- **Nuoto dorsale:** con spinta sott'acqua e poi scivolare.
- **Galleria sottomarina:** i bambini sono in piedi uno dietro l'altro con le gambe divaricate. Il primo si tuffa e passa nella galleria composta dalle gambe dei compagni. Poi si mette in fondo alla fila. Ogni bambino passa almeno 3 volte dalla galleria.
- **Tuffo di testa:** esercitarsi nell'acqua alta.



### Confidenza in acqua / Livello 3-4 / Rana

- **Stile libero:** 4 x 1 vasca.
- **Nuoto dorsale:** preparazione progressiva
- **Rotolare i tronchi:** rotolare di lato nell'acqua.
- **Immergersi:** percorrere piccole distanze sott'acqua.
- **Tuffi:** tuffo in piedi, capriola in avanti.



#### Manuale di nuoto

Principi di base

[Prendere familiarità con l'acqua](#)

#### swimsports.ch

Test di base

[Test: Granchio](#)

[Test: Cavalluccio](#)

[Test: Rana](#)

[Test: Pinguino](#)

[Test: Polipo](#)

[Test: Coccodrillo](#)

[Test: Orso polare](#)

#### Swiss Swimming

Basic

Advanced

[Level 1](#)

[Level 7](#)

[Level 2](#)

[Level 8](#)

[Level 3](#)

[Level 9](#)

[Level 4](#)

[Level 10](#)

[Level 5](#)

[Level 6](#)