

Corso Bambini

PROGRAMMA DI ATTIVITA' 2022-2023

Clicca [QUI](#) per scaricare il calendario delle attività.

CORSI DI NUOTO PER BAMBINI DA 3 A 15 ANNI

I corsi hanno una frequenza settimanale o bisettimanale per un n. di 8 lezioni consecutive.

Tutte le lezioni hanno una durata di 50 minuti di scuola di nuoto e sono tenute da istruttori con brevetto F.I.N. (Federazione Italiana Nuoto)



La quota di iscrizione al Centro Sportivo è di € 40 annuali (12 mesi) e da' diritto alla cuffia in lattice, non è richiesto il certificato medico.

La quota di partecipazione ai corsi è:

- € 75 mensili per 8 lezioni consecutive bisettimanali**
- € 90 bimensili per 8 lezioni consecutive 1 volta la settimana**
- € 185 trimestrali (24 lezioni consecutive bisettimanali)**
- € 350 semestrali (48 lezioni consecutive bisettimanali)**

Iscrivendo 2 o piu' parenti di 1° grado la quota mensile bisettimanale diventa € 65.

La doccia è utilizzabile gratuitamente. L'asciugacapelli prevede l'utilizzo di una scheda per 2 impieghi (0,40 euro) o per 8 impieghi (1,60 euro) disponibile in segreteria.

Orari

| LUNEDI - GIOVEDI | MARTEDI - VENERDI |
|---------------------------|---------------------------|
| A) dalle 15.55 alle 16.45 | A) dalle 15.55 alle 16.45 |
| B) dalle 16.45 alle 17.35 | B) dalle 16.45 alle 17.35 |
| C) dalle 17.35 alle 18.25 | C) dalle 17.35 alle 18.25 |
| D) dalle 18.25 alle 19.15 | D) dalle 18.25 alle 19.15 |

| MERCOLEDI - SABATO | SABATO MATTINA |
|---------------------------|----------------------------------------|
| A) dalle 16.45 alle 17.35 | A) dalle 09.45 alle 10.30 Vaschina |
| B) dalle 17.35 alle 18.25 | B) dalle 10.30 alle 11.15 Principianti |
| | C) dalle 11.15 alle 12.00 Perfezion. |



“Mi chiamo Simone e ho 4 anni. Il babbo e la mamma desiderano che io impari a non aver timore dell’acqua. Ma io ho paura. Che devo fare?”

Ciao Simone. La paura la dimenticherai immediatamente. Te lo assicuro. Piano piano le nostre istruttrici Diletta, Martina e Noemi ti aiuteranno ad entrare in vasca piccola. L’acqua è sempre calda e ci sono un sacco di giochi. Poi ti insegneranno a muoverti come un “soldatino”, come un “delfino” e anche come un “granchio”. Imparerai che immergere la testa in acqua è piacevole e vedrai un mondo tutto nuovo da scoprire. Il papà e la mamma ti saranno vicini sul piano vasca, ti inciteranno e saranno orgogliosi di ogni tuo miglioramento. Quando poi sarai pronto, insieme a tanti altri tuoi compagni, verrai orgogliosamente promosso nella “vasca grande”.

“Io invece mi chiamo Chiara e ho 9 anni. Mamma dice che devo imparare a nuotare perché quando andiamo al mare lei è sempre preoccupata.”

Ciao Chiara. In poco tempo dimostrerai alla mamma che non ha alcun motivo di preoccuparsi. In vasca grande Giuseppe, Angela, Giulio e Irene ti insegneranno a galleggiare e a muoverti con disinvoltura. Poi con il tempo imparerai le prime tecniche della nuotata nei vari stili e scoprirai quanto sia gradevole e divertente. Il nuoto non è soltanto galleggiare; è uno sport complesso, completo ed appagante. Se poi riusciremo a trasmetterti passione, emozioni e volontà, anche tu potrai un giorno orgogliosamente affermare di essere una “swimmer”. E allora tutto ti sarà possibile.

Livelli e obiettivi didattici

Oltre al raggiungimento delle finalità didattiche, di tipo specifico come l’ambientamento, la capacità di galleggiamento o altre, in ogni livello vengono perseguiti importantissimi obiettivi formativi di carattere generale, come lo sviluppo dell’autostima, della

socializzazione, l'accettazione dell'insuccesso, la capacità di superare le difficoltà, il rispetto per i compagni e per l'istruttore e lo sviluppo di una corretta immagine motoria

Vaschina

E' generalmente chiamato ambientamento. Lo scopo principale di questa fase che puo' avere una durata variabile dalle poche lezioni a parecchi mesi, è di far acquisire all'allievo un rapporto con l'acqua naturale. Si dice infatti che l'allievo deve essere in grado, in acqua, di fare tutto ciò che fa sulla terra ferma. L'ambientamento in vaschina viene suddiviso in cinque grandi fasi:

- l'approccio con l'acqua**
- l'immersione del viso, le respirazioni e l'apertura degli occhi sott'acqua**
- la fase orizzontale ed i galleggiamenti**
- le posture e gli scivolamenti**
- le prime forme di propulsione**

Adesso l'allievo e' pronto a passare in vasca grande al 1° livello.

1° Livello

L'approccio didattico non si differenzia dal precedente. I bambini sono più grandi o i piccoli hanno fatto già un percorso formativo in piscina piccola. Viene richiesto al bimbo una discreta padronanza nelle immersioni e nelle respirazioni. Il galleggiamento da fermo, sia sul ventre che sul dorso deve essere

autonomo ed eseguito in maniera rilassata. L'allievo dovrà saper effettuare sia la battuta di gambe a dorso che a stile e coordinare il movimento con la respirazione frontale. Raccolta dell'oggetto e tuffo dovranno essere effettuati nella maniera corretta prima di passare al livello successivo.

Controllo respiratorio e coordinazione braccia gambe.

2° Livello

L'allievo dovrà dimostrare una buona indipendenza e galleggiamento verticale nell'acqua alta, una discreta padronanza della respirazione laterale a stile con il sostegno galleggiante in maniera rilassata. La nuotata a dorso deve dimostrare una sufficiente coordinazione tra braccia e gambe. Deve saper effettuare dei piccoli tratti in apnea e una discreta abilità nell'effettuare il tuffo in piedi dal bordo piscina.

3° Livello

Questo livello prevede il perfezionamento delle nuotate dorso e stile e l'impostazione delle prime esercitazioni per le nuotate simmetriche rana e delfino. Ovviamente le nuotate vengono impostate in maniera "scolastica" ovvero in forma grossolana e non rifinita. Il perfezionamento della nuotata subacquea ed il controllo respiratorio vengono sviluppati con la raccolta degli oggetti sul fondo in acqua alta. Il tuffo dal blocco deve essere effettuato correttamente.

4° Livello

In questo livello si conclude il perfezionamento tecnico delle quattro nuotate. Saranno infatti impostati dei blandi allenamenti comprendenti elementi di lavoro settoriale (gambe e braccia), di resistenza e velocità. I ragazzi saranno stimolati attraverso le partecipazioni a gare individuali e staffette e si imposteranno le virate agonistiche

Regolamento

- i pagamenti delle partecipazioni devono avvenire tra l'ultima lezione del corso precedente e la 1° del nuovo corso.
- le lezioni e gli importi, nei casi dovuti a qualunque malattia o temporanea chiusura dell'impianto, non sono recuperabili.
- per accedere alla piscina al corsista occorre: ciabatte (e/o sovrascarpe) costume, accappatoio e cuffia.
- l'accesso agli spogliatoi e sul piano vasca è consentito indossando ciabatte o sovrascarpe (compreso i genitori).
- è obbligatorio effettuare la doccia prima di entrare sul piano vasca.
- è obbligatorio l'uso della cuffia per tutti.
- la piscina non è responsabile degli oggetti o indumenti smarriti negli spogliatoi o sulle tribune.
- non è consentito l'ingresso negli spogliatoi a più di un accompagnatore per bambino.

- non è consentito l'ingresso negli spogliatoi agli accompagnatori per bambini sopra i 10 anni.
 - è vietato tuffarsi.
- E' NECESSARIA DA PARTE DELL'UTENTE: L'APPLICAZIONE, IL METODO E UNA SUFFICIENTE DISCIPLINA.

La segreteria è disponibile per qualsiasi chiarimento.