

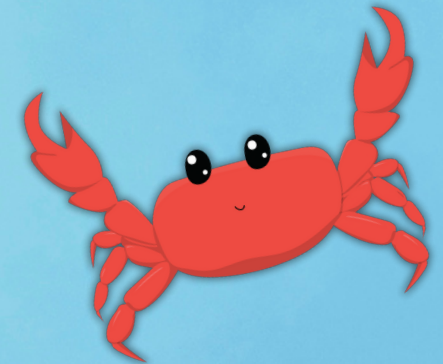
GRANCHI 🐞

**Scuola nuoto BABY
(3-6 anni)**

È un corso di “ambientamento”. Lo scopo principale è quello di acquisire un rapporto naturale e confidente con l’acqua.

In questo livello si lavora su:

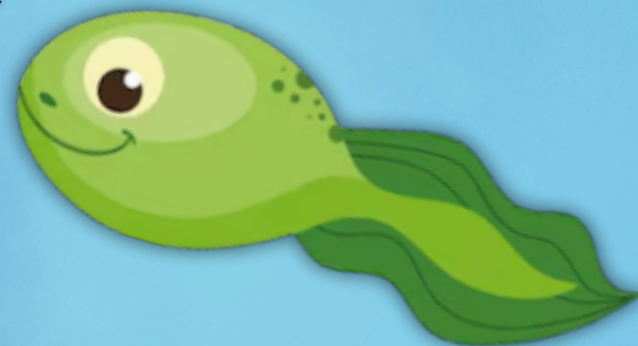
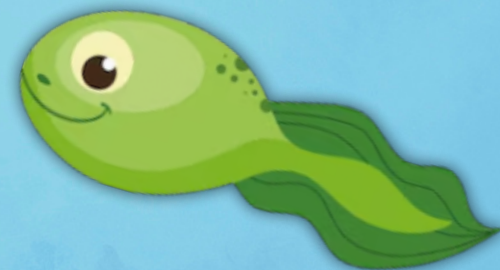
- Apprendimento del nome dell’istruttore
- Acquisizione di autonomia nel gestire ciabatte e accappatoio
- Acquisizione di autonomia nell’entrata in acqua e nei primi movimenti in vasca
- Conversione degli schemi motori terrestri in schemi motori acquatici
- Prove di galleggiamento prono e supino
- Immersione del capo con recupero oggetto in vasca piccola
- Passaggio graduale ad una vasca con profondità maggiore



Questo livello prevede l'acquisizione delle forme di propulsione elementari, e di una buona autonomia in acqua.

In questo livello si lavora su:

- Immersione del capo con espirazione completa
- Galleggiamento prono e supino in autonomia
- Autonomia basilare negli spostamenti in vasca, con e senza supporto
- Raccolta di oggetti dal fondo
- Passaggio graduale ad una vasca con profondità maggiore



TARTARUGHE 🐢

**Scuola nuoto BABY
(3-6 anni)**

Questo livello prevede l'ambientamento in vasca da 25 metri e l'autonomia completa nelle prime forme di propulsione.

In questo livello si lavora su:

- Immersione con espirazione completa e recupero dell'oggetto dal fondo
- Scivolamento prono e supino
- Tuffo a candela dal blocco di partenza
- Spostamenti in autonomia in posizione prona e supina



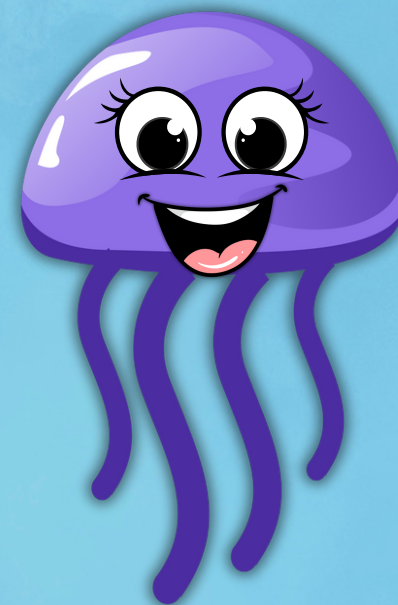
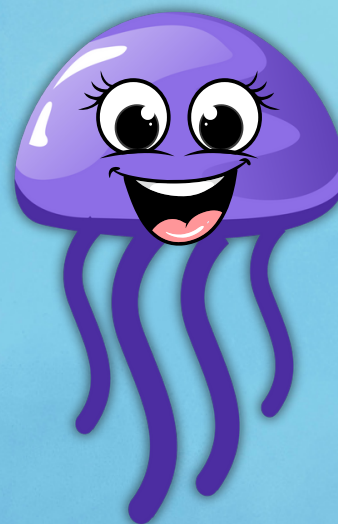
MEDUSE ☺

Scuola nuoto RAGAZZI
(6-13 anni)

Questo livello è stato implementato nella nostra Scuola Nuoto, come “ambientamento” per i ragazzi più intimoriti, perseguendo l’obiettivo di instaurare un rapporto naturale con l’acqua attraverso la metodologia del gioco; l’istruttore è sempre in acqua e le lezioni si alternano tra le varie vasche.

In questo livello si lavora su:

- Immersione del capo con espirazione
- Galleggiamento statico prono e supino
- Tuffo in piedi dal bordo della vasca
- Mezza vasca in propulsione, con e senza supporto



STELLE MARINE ☼

Scuola nuoto RAGAZZI
(6-13 anni)

In questo livello, gli allievi iniziano a prendere confidenza con l'acqua e compiono i primi spostamenti in autonomia in superficie ed in immersione, inizialmente con supporto e poi senza.

In questo livello si lavora su:

- Immersione del capo con espirazione
- Galleggiamento statico prono e supino
- Scivolamento prono e supino
- Mezza vasca a "missile" prono e supino, con e senza supporto
- Recupero dell'oggetto dal fondo
- Tuffo in piedi a "candela" dal blocco di partenza



CAVALLUCCI 1 🐠

**Scuola nuoto RAGAZZI
(6-13 anni)**

Questo livello prevede il perfezionamento del dorso, l'impostazione della nuotata a stile libero e il galleggiamento in posizione verticale.

In questo livello si lavora su:

- Scivolamento prono e supino almeno 5m
- Recupero oggetto dal fondo
- Apprendimento del galleggiamento verticale
- Apprendimento del dorso
- Acquisizione di autonomia nel gestire una vasca a "missile" prono
- Tuffo di testa dal muretto



CAVALLUCCI 2 ☼

Scuola nuoto RAGAZZI
(6-13 anni)

Questo livello prevede il perfezionamento della nuotata a dorso ed il consolidamento della nuotata a stile libero.

In questo livello si lavora su:

- Recupero dell'oggetto dal fondo con nuotata subacquea
- Potenziamento della tecnica di galleggiamento verticale
- Apprendimento dello stile libero
- Due vasche, senza pausa, a dorso e stile libero
- Tuffo di testa dal blocco di partenza



MANTE



Scuola nuoto RAGAZZI
(6-13 anni)

Questo livello prevede il perfezionamento del dorso e dello stile libero con le rispettive virate e subacquee, l'apprendimento della rana, nonché il miglioramento del tuffo dal blocco con partenza.

In questo livello si lavora su:

- Perfezionamento del galleggiamento verticale
- Consolidamento di stile libero e dorso
- Apprendimento della rana
- Tuffo di testa, con partenza dal blocco
- Apprendimento delle virate a dorso e stile libero
- Subacquea a dorso e stile libero



DELFINI

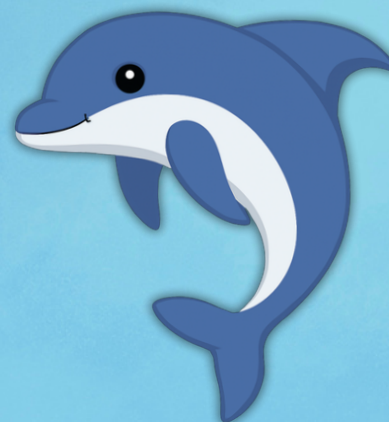


Scuola nuoto RAGAZZI
(6-13 anni)

In questo livello si lavora sul perfezionamento della rana e l'impostazione della nuotata a farfalla; il perfezionamento di virate e subacquee a tutti gli stili ed il potenziamento del tuffo con partenza dal blocco.

In questo livello si lavora su:

- Perfezionamento di dorso e stile libero
- Consolidamento della rana
- Apprendimento della farfalla
- Partenza con tuffo di testa e subacquea dinamica
- Perfezionamento delle virate a dorso e stile libero
- Apprendimento delle virate a rana e delfino



RANE 🐸

Scuola nuoto RAGAZZI
(6-13 anni)

In questo livello si lavora sul potenziamento di tutti e quattro gli stili, e sul perfezionamento del quinto stile (partenza, subacquea, virata).

In questo livello si lavora su:

- 100m misti senza pause (4 vasche, una per stile)
- Prove di gara per ogni stile con partenza dal blocco e virate per ogni stile

