

Informazioni sui test di nuoto di base 1–7

I 7 test sono un supporto didattico fondamentale per il docente impegnato nell'insegnamento del nuoto, con obiettivi specifici per una lezione altamente strutturata. Questa serie è mirata per l'apprendimento dei bambini, ma adatta anche agli adulti. Dopo un buon ambientamento in acqua, il bambino sviluppa competenze che gli permettono di nuotare **in tre tecniche di nuoto**, almeno in una forma da principiante.

I test 1 e 2 sono dedicati all'ambientamento all'acqua e agli elementi chiave.

I test 3 e 4 rafforzano gli elementi chiave e introducono i movimenti chiave.

I test da 5 a 7 affinano i movimenti chiave con vari esercizi per finalizzare i vari stili di nuoto a crawl, dorso, rana e acquisire il CSA, il controllo per la sicurezza in acqua.

Gli esercizi in ciascun test non rappresentano il contenuto di una lezione di nuoto, ma **l'obiettivo finale da raggiungere alla fine del corso**. Esso è usato come una cornice di base per costruire un metodo con esercizi adeguati al livello del bambino con storie giocose e mimate. Non è obbligatorio tenere un test o una lezione di prova, l'insegnante può anche verificare un anno di successi sul foglio protocollo, se il bambino ha pieno controllo ed è a suo agio durante il corso. **Tuttavia, e questa è una novità, gli esercizi chiave con un asterisco (*) devono essere acquisiti e gestiti in modo da poter passare al prossimo livello.**

Le descrizioni degli esercizi rappresentano **degli obiettivi e dei requisiti minimi e non si dovrebbe scendere al di sotto**. Nel caso il livello richiesto non sia stato raggiunto durante il corso, il bambino può comunque ricevere **uno stemmino di motivazione** per incoraggiarlo a tornare indietro e a compiere ulteriori progressi.

Si consiglia di iniziare le lezioni di nuoto utilizzando il principio dei test 1–7 all'età di 4–5 anni e di prevedere al minimo **tra le 10 e le 16 lezioni** (o più) per ogni test, per età, per stadio di sviluppo e/o per esperienza acquatica del bambino.

Per bambini dai 4 ai 6 anni, si consiglia un periodo di 30 minuti per lezione, poi di 45 minuti più avanti.

Le 7 serie di test possono essere completate in 3–4 anni. Un bambino che inizia a 4 anni, che frequenta regolarmente le lezioni di nuoto e si sviluppa normalmente, è in grado di completare il suo ciclo dei 7 test a circa 7 anni.

Istruzioni generali

- Un corso di nuoto può essere eseguito con lezioni che si svolgono una alla settimana o essere offerto anche in un blocco di una settimana.
- Gli obiettivi devono essere conseguiti con successo **e senza sussidi didattici o assistenza**.
- Gli esercizi di ambientamento all'acqua devono essere effettuati **senza occhialini** al test finale. Fare attenzione alle immersioni in acqua profonda con gli occhialini: è pericoloso per l'occhio (pressione).
- Alle lezioni di nuoto, **l'aspetto della sicurezza** è prioritario! Il numero dei partecipanti deve essere adeguato al livello di capacità dei bambini e alle condizioni della piscina.
- La lezione di nuoto dovrebbe essere strutturata con **livelli di intensità variati e adeguati**, con situazioni che promuovono il buon umore e il desiderio di imparare. Il motto è : pratica, pratica, pratica! L'esercizio mimato e diversificato con storie e giochi, può essere ripetuto più volte senza diventare noioso. Evitare le attese!
- **I salti e le immersioni** sono molto popolari e divertenti, e i bambini li adorano! Alcuni sono stati soppressi nei test 1–7 per dare maggior spazio alla tecnica di nuoto. Tuttavia, vi invitiamo a continuare a includerli nelle vostre lezioni.
- I genitori hanno bisogno di capire come si sviluppano i corsi di nuoto di oggi, quali sono gli obiettivi attuali e come cerchiamo di realizzarli.

Infatti, i metodi di insegnamento erano molto diversi ai loro tempi.

Dove e a che condizioni si possono ordinare i distintivi?

Potete comandare i distintivi alla sede centrale di Buelach, al prezzo di Frs 3.– l'uno, a cui vanno aggiunti l'IVA e le spese di spedizione. Per una ordinazione di 10 distintivi o di più, riceverete una fattura; per una ordinazione inferiore, vogliate per cortesia inviarci l'importo di Frs 3.25 per distintivo in francobolli, come pure una busta risposta già affrancata. I distintivi inutilizzati possono essere scambiati allegando al loro invio pure una busta risposta con il vostro indirizzo e già affrancata.

