



PROGRAMMAZIONE SETTIMANALE

PERIODO

SCUOLA NUOTO FEDERALE 2024-2025

16.09.2024 - 31.05.2025

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
					10.30 - 11.20 SCUOLA NUOTO 
					11.00 - 13.00 NUOTO POTENZIATO / PRE-AGONISTICA
15.30 - 17.30 AGONISTICA (es. A/RAGAZZI/JUNIORES)	15.30 - 17.30 AGONISTICA (es. A/RAGAZZI/JUNIORES)	15.30 - 17.30 AGONISTICA (es. A/RAGAZZI/JUNIORES)	15.30 - 17.30 AGONISTICA (es. A/RAGAZZI/JUNIORES)	15.30 - 17.30 AGONISTICA (es. A/RAGAZZI/JUNIORES)	11.20- 12.10 SCUOLA NUOTO 
16.30 - 17.20 SCUOLA NUOTO 	16.30 - 17.30 PRE-AGONISTICA		16.30 - 17.30 PRE-AGONISTICA		
17.30 - 19.30 AGONISTICA (es. B)	17.30 - 18.20 SCUOLA NUOTO 		17.30 - 18.20 SCUOLA NUOTO 		15.00 - 17.00 AGONISTICA (tutte le categorie)
17.20 - 18.20 PROPAGANDA Es. C (2016M - 2017-2018)	17.30 - 19.30 AGONISTICA (es. B)	17.20 - 18.20 PROPAGANDA Es. C (2016M - 2017-2018)	17.30 - 19.30 AGONISTICA (es. B)	17.20 - 18.20 PROPAGANDA Es. C (2016M - 2017-2018)	
	18.30- 19.30  NUOTO POTENZIATO	18.20 - 19.10 SCUOLA NUOTO 	18.30- 19.30  NUOTO POTENZIATO	18.20 - 19.10 SCUOLA NUOTO 	
19.30 - 20.30 MASTER		19.30 - 20.30 MASTER		19.00 - 20.00 MASTER	

Società Sportiva Dilettantistica Bellinzago Nuoto S.r.l.

Piazza Atleti Azzurri d'Italia 6 - 28047 Oleggio (NO) Tel. 0321 91706 Fax 0321 1856962 - www.aquam365.eu
 N° Registro CONI 251995 N° Affiliazione ASI PIE-NO0191 P. IVA 02405170032 C.F. 02405170032 N° Rea Novara 234408

LIVELLI SCUOLA NUOTO

LIVELLO 1

Il primo livello è generalmente chiamato ambientamento. Lo scopo principale di questa fase che può 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 viene a sua volta suddiviso in cinque grandi fasi:

- 1) L'approccio con l'acqua;
- 2) L'immersione del viso e le respirazioni;
- 3) La fase orizzontale ed i galleggianti;
- 4) Le posture e gli scivolamenti;
- 5) Prime forme di propulsione.

Obiettivi formativi:

- Socializzazione ed appartenenza al gruppo;
- Autostima, coscienza dei propri limiti, capacità di superamento delle difficoltà;
- Rilassamento, educazione respiratoria;
- Autonomia, indipendenza

LIVELLO 2

Il secondo livello prevede l'acquisizione delle forme di propulsione elementari, e di un buon equilibrio e di autonomia in acqua. Inoltre l'allievo dovrà saper effettuare correttamente alcuni atti respiratori, coordinando la fuoriuscita del capo con l'inspirazione e l'immersione con l'espiazione. È di fondamentale importanza che la respirazione venga eseguita in maniera rilassata. L'allievo dovrà saper effettuare la battuta di gambe nel dorso e nel crawl e acquisire gli elementi base della coordinazione nelle due nuotate. Inoltre, dovrà saper percorrere piccoli tratti subacquei, sapersi tuffare dal bordo e galleggiare in posizione verticale. Le abilità minime richieste per il secondo livello saranno le seguenti:

- 1) Battuta di gambe a dorso e crawl (con o senza appoggio);
- 2) Respirazione laterale nel crawl con sostegno;
- 3) Coordinazione braccia-gambe dorso e crawl;
- 4) Tuffo dal blocco in ginocchio o seduto;
- 5) Piccoli tratti in apnea;
- 6) Galleggiamento verticale.

Obiettivi formativi

- Rafforzamento degli obiettivi del primo livello; Controllo respiratorio,
- Coordinazione delle azioni degli arti superiori ed inferiori;
- Sviluppo dell'immagine motoria;
- Sviluppo delle capacità di osservazione e di esplorazione del mondo circostante.

LIVELLO 3

Il terzo livello prevede il perfezionamento, delle nuotate dorso e crawl e l'impostazione delle prime esercitazioni per le nuotate simmetriche rana e delfino.

Ovviamente le 5/6 nuotate vengono impostate in maniera "scolastica" ovvero in forma grossolana e non rifinita, questo dà all'allievo la possibilità di poterle modificare ed adattare alle proprie caratteristiche. Il perfezionamento della nuotata subacquea ed il controllo respiratorio, vengono sviluppati con la raccolta degli oggetti sul fondo, sia in acqua bassa sia in acqua alta. Abilità richieste:

- 1) Nuotata completa stile dorso (almeno 25 metri);
- 2) Nuotata completa stile crawl (almeno 25 metri);
- 3) Impostazione gambata a rana;
- 4) Impostazione delfinizzazione e gambata delfino;
- 5) Tuffo dal blocco in piedi; Apnea e raccolta oggetti sul fondo.

Obiettivi formativi

- Sviluppo e rinforzo delle capacità sensoriali;
- Capacità di superamento di schemi motori;
- Rinforzo dell'autostima e presa di coscienza delle proprie capacità;
- Apprendere divertendosi.

LIVELLO 4

Il quarto livello comporta la rifinitura tecnica delle nuotate dorso e crawl, con la richiesta di prove cronometrate su brevi distanze. La rana ed il delfino vengono perfezionati attraverso la proposizione di esercizi di coordinazione. Sarà inoltre richiesto di saper effettuare il tuffo di partenza dal blocco e le prime virate elementari:

- Tratti cronometrati a dorso;
- Tratti cronometrati crawl;
- Esercizi d'impostazione nuotata rana;
- Esercizi d'impostazione nuotata delfino;
- Tuffo di partenza dal blocco;
- Virate elementari.

Obiettivi formativi

- Affinamento delle capacità coordinative e sensoriali;
- Prime sfide e sviluppo delle capacità agonistiche;
- Accettazione degli eventuali insuccessi e gestione del successo;
- Sviluppo delle capacità di forza veloce.

LIVELLO 5

Con il quinto livello si conclude il perfezionamento tecnico di base delle quattro nuotate. Saranno, infatti, impostati dei blandi allenamenti, comprendenti elementi di lavoro settoriale (gambe e braccia), di resistenza e di velocità. I ragazzi saranno stimolati attraverso la partecipazione a gare individuali e/o a staffetta. Si imposteranno le virate agonistiche (a capovolta), saranno richieste prestazioni cronometriche nei misti:

- Prove cronometrate nei misti;
- Virate agonistiche "regolamentari";
- Partecipazione a gare ufficiali o amichevoli.

Obiettivi formativi

- Sviluppo delle capacità di resistenza aerobica;
- Incremento della forza e della coordinazione;
- Consolidamento della personalità.



Società Sportiva Dilettantistica Bellinzago Nuoto S.r.l.

Piazza Atleti Azzurri d'Italia 6 – 28047 Oleggio (NO) Tel. 0321 91706 Fax 0321 1856962 - www.aquam365.eu

N° Registro CONI 251995 N° Affiliazione ASI PIE-NO0191 P. IVA 02405170032 C.F. 02405170032 N° Rea Novara 234408