

Corso Nuoto Senior

Dal 9 Giugno al 18 Luglio

Giorni e orari

LUNEDÌ	GIOVEDÌ
18.45-19.30	18.45-19.30

Tariffe

Lunedì 6 lezioni - € 66,00

Giovedì 6 lezioni - € 66,00

Iscrizione annuale € 18,00

Cauzione Proxy card € 8,00

Giorni di sospensione:

Nessuno

Scopri di più sul nostro corso,
inquadra il [QR Code!](#)



Recuperi:

E' possibile recuperare max 1 lezione con ingresso nuoto libero, entro la fine del corso, con autorizzazione e prenotazione, salvo disponibilità posti.

Obbligatorio presentare il certificato medico per attività sportiva non agonistica

Per motivi personali ed organizzativi l'istruttore di turno potrebbe essere sostituito.

In caso d'impossibilità a fornire il servizio acquistato per cause da noi indipendenti quali guasti tecnici di una certa gravità, impianti in avaria, pandemia, ecc., i costi sostenuti non potranno essere rimborsati. Il corso proseguirà non appena sarà possibile e le lezioni saranno recuperate.

Attivando il corso si accetta il regolamento esposto.

SCUOLA NUOTO FEDERALE F.I.N. - C.O.N.I.
SOGISPORT Società Sportiva Dilettantistica s.r.l.

Corso Nuoto Senior

PROGRAMMA DIDATTICO SCUOLA NUOTO FEDERALE ADULTI

L'attività per gli adulti riveste una particolare importanza e richiede un'attenzione specifica, poiché le motivazioni di partenza sono diverse rispetto a quelle di altre fasce di età.

I margini di miglioramento e incremento, inoltre, sono influenzati da fattori fisiologici (come l'età, la mobilità articolare, ecc.) e psicologici (ad esempio, la paura dell'acqua, ecc.).

Il percorso didattico per gli adulti si basa su un'analisi della situazione iniziale, sull'individuazione di obiettivi raggiungibili e sul monitoraggio del loro effettivo conseguimento.

L'allievo adulto viene seguito con flessibilità e buon senso, tenendo conto delle sue limitazioni funzionali e strutturali, e accettando che ogni fase del processo di apprendimento possa essere maturata in modo parziale o incompleto.

Questo accade perché alcune capacità motorie raggiungono il massimo sviluppo durante l'età giovanile, e in età più avanzata è possibile solo un recupero parziale o una compensazione di tali abilità.

DESCRIZIONE GENERALE DEI LIVELLI

Livello 1 - Impostazione nuoto base:

Questo livello è dedicato all'ambientamento in acqua e viene proposto in una vasca con profondità di 160 cm al bordo. L'obiettivo principale è avvicinare l'allievo all'ambiente acquatico, aiutandolo a comprendere i vari meccanismi che lo caratterizzano. Gli esercizi si concentrano sul raggiungimento della posizione orizzontale, sull'esecuzione di scivoli propulsivi e sull'acquisizione di sicurezza e indipendenza nell'acqua.

Livello 2 - Impostazione nuoto avanzato:

In questo livello, gli allievi che hanno già acquisito una buona acquaticità e sanno muoversi autonomamente vengono introdotti alle nuotate a dorso e stile libero. L'obiettivo è impostare queste tecniche in modo elementare, affinando i movimenti e la coordinazione, e permettendo all'allievo di nuotare con maggiore indipendenza.

Livello 3 - Impostazione nuoto evoluto:

Durante questa fase, si perfeziona la respirazione laterale nello stile libero e si affinano le tecniche del dorso. Inoltre, la nuotata a rana viene introdotta partendo dall'impostazione della gambata (piede a martello), per poi proseguire con esercitazioni di nuotata a rana in forma globale, migliorando la coordinazione dei movimenti.

Livello 4 - Perfezionamento nuoto avanzato:

In questo livello si approfondisce la tecnica delle nuotate a dorso e stile libero. Viene perfezionata la nuotata a rana, con particolare attenzione alla corretta coordinazione di braccia e gambe. Inoltre, si introducono i principi base della nuotata a delfino, per preparare l'allievo a tecniche più avanzate.

Livello 5 - Perfezionamento nuoto evoluto:

Questo livello è destinato agli allievi che possiedono una buona tecnica nei tre stili principali (dorso, stile libero, rana) e conoscono i principi base del delfino. Gli allievi devono anche possedere una buona resistenza aerobica. In questo stadio, oltre a esercizi avanzati per lo sviluppo delle capacità coordinative, vengono introdotti i principi di allenamento per stimolare le capacità condizionali, come la forza, la resistenza e la velocità.