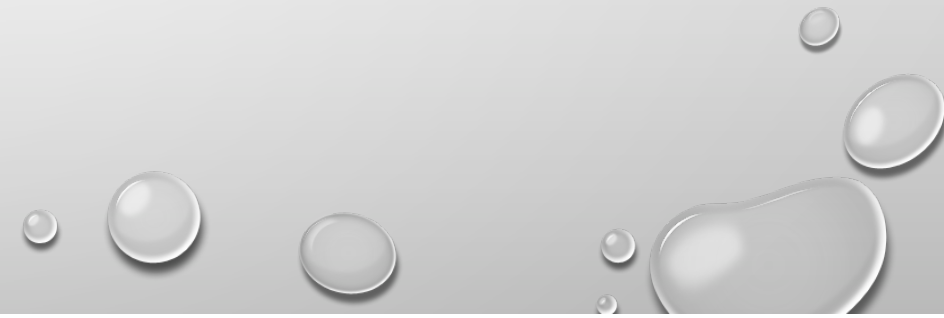


L'APPROCCIO DIDATTICO ALLE LEZIONI “NUOVE SOLUZIONI”





CHIEDIAMOCI

- COME SARANNO I NOSTRI ALLIEVI AL RIENTRO?
 - IL COVID , I VARI LOCKDOWN CHE EFFETTO HANNO AVUTO SIA A LIVELLO EMOTIVO CHE MOTORIO?
 - DOVREMO CAPIRE , ACCOGLIERE , ADATTARCI AD OGNI ETÀ !
- 

ETÀ PRE-SCOLARE (3-5ANNI)



PROBLEMI SCHEMI MOTORI

- DIFFICOLTÀ A SALTARE
- DIFFICOLTÀ A LANCIARE
- DIFFICOLTÀ A CORRERE

PROBLEMI EMOTIVI

- DIFFICOLTÀ AL DISTACCO DELLA FIGURA GENITORIALE
- DIFFICOLTÀ NEL RICONOSCERE L'ADULTO (SIAMO TUTTI CON LE MASCHERINE)
- DIFFICOLTÀ AD INSTAURARE RAPPORTI DI FIDUCIA E NELLA CONDIVISIONE CON GLI ALTRI

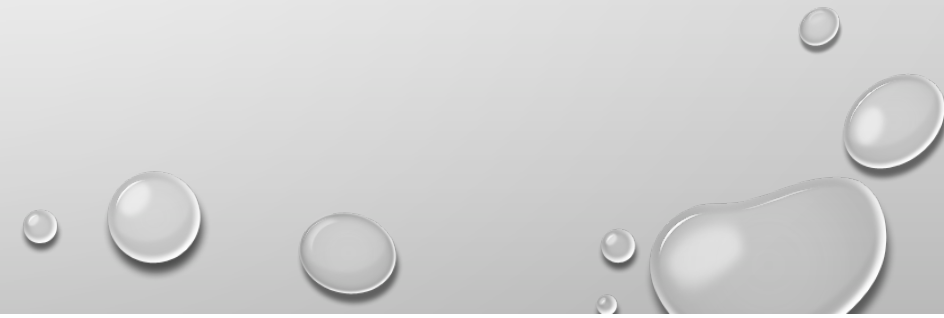


COSA POSSIAMO FARE NELLA FASCIA PRE-SCOLARE?

SCHEMI MOTORI

- UTILIZZARE AL MEGLIO IL PRIMO SCHEMA MOTORIO TERRESTRE APPRESO : “ GRASPING ” OVVERO AGGRAPPARSI. QUESTO PERMETTERÀ AD AVERE SUBITO IL PRIMO APPROCCIO E SCHEMA ACQUATICO DI SICUREZZA, CHE PERMETTERÀ DI FAR FARE PICCOLI PASSI PER STARE BENE NELL'AMBIENTE ACQUATICO

SOSTEGNO EMOTIVO

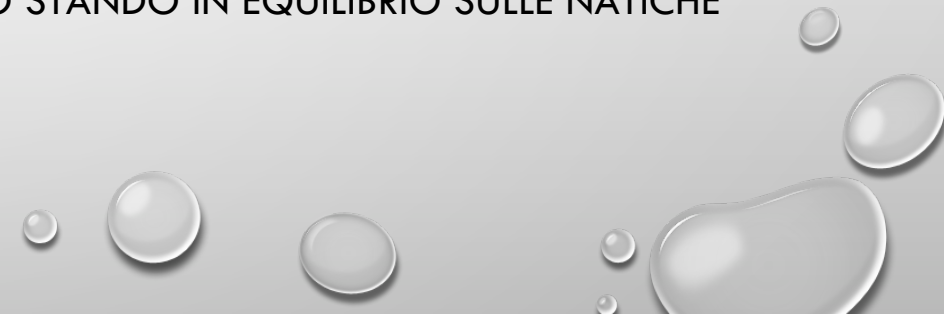
- APPROCCIO DI ASCOLTO E FIDUCIA , IMPOSTANDO LEZIONI DIVERTENTI CON LO SCOPO DI IMPARARE
- 

ESERCIZI CHE POSSONO ESSERE UTILI

- MUOVERSI CORRENDO AVANTI, INDIETRO, LATERALE, IMITANDO LE ANDATURE DEGLI ANIMALI, VARIANDO LE VELOCITÀ.
- SALTELLARE CON ROTAZIONI DEGLI ARTI SUPERIORI E DEL TRONCO IMITANDO UN ELICOTTERO O LE LANCETTE DELL'OROLOGIO.
- CAMMINARE USANDO LE MANI COME I REMI O COME RUSPE SCAVANDO NELL'ACQUA AD ALTEZZE DIFFERENTI, PASSANDO DALLA SUPERFICIE AL FONDO VASCA.
- CORRERE E SALTARE NEI CERCHI APPOGGIATI A PAVIMENTO CERCANDO DI CREARE VARIAZIONI DI EQUILIBRIO.
- LANCIARE LA PALLINA DENTRO UN CERCHIO O IN UN CONTENITORE POSTO SUL BORDO
- CAMMINARE AVANTI, INDIETRO A ZIG ZAG
- POSSIBILITÀ DI INTEGRAZIONE DI STRUMENTI, COME IL TONDOLUDO, PER PROVARE ANDATURE SALTATE O RITMICHE.



COSA POTREBBE ESSERE UTILE PER QUESTO NUOVO INIZIO?

- ISTRUTTORE IN VASCA CON I BAMBINI , OFFRE UN SENSO DI MAGGIOR SICUREZZA, FIDUCIA E PUNTO DI RIFERIMENTO
 - GINNASTICA PRIMA DELLA LEZIONE PER SCHEMI MOTORI DI BASE E CREARE UN RAPPORTO DI FIDUCIA
 - SALTO COME UN CANGURO, SU UNA GAMBA, SULL'ALTRA
 - VADO SULLE PUNTE VADO SUI TALLONI
 - DA SEDUTO MI CHIUDO COME UN RICCIO E POI MI APRO STANDO IN EQUILIBRIO SULLE NATICHE
 - ECC.
- 

ETÀ SCOLARE (6-12 ANNI)

SCHEMI MOTORI ACQUATICI

- RIPRENDERE E CONSOLIDARE CIÒ CHE SI È APPRESO PRECEDENTEMENTE

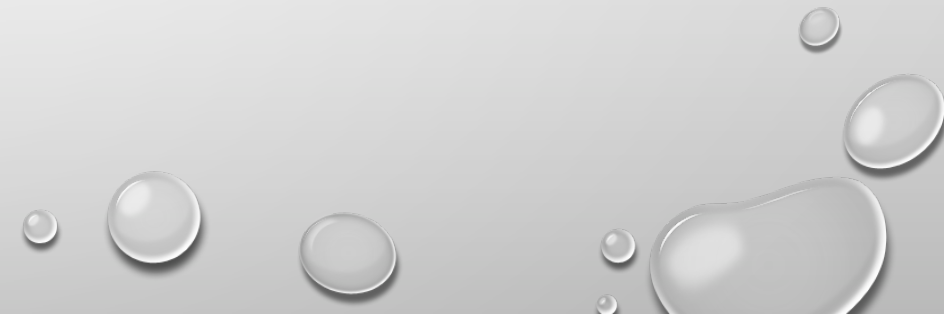


PROBLEMI EMOTIVI

- OTTIMO ATTEGGIAMENTO VERSO IL RISPETTO DELLE REGOLE
- POCO ASCOLTO
- POCA CONCENTRAZIONE
- IMPULSIVITÀ
- ESPLOSIONI DI EMOZIONI (GRIDA, PIANTI INCONTROLLATI)
- IPERATTIVI




COSA POSSIAMO PROPORRE NELLA FASCIA SCOLARE?

- CATTURARE LA LORO FIDUCIA E ATTENZIONE
 - CONSOLIDARE CIÒ CHE SI ERA APPRESO PRIMA DEL LOCKDOWN
 - FARE GIOCHI DI GRUPPO O COPPIA
 - NEI MOMENTI DI CORREZIONE NON FARLO IN MODO SEVERO (NON FARE COSÌ, HAI SBAGLIATO...), MA USARE MESSAGGI DI RINFORZO POSITIVO
- 



COSA POTREBBE ESSERE UTILE IN QUESTO NUOVO INIZIO?

- EFFETTUARE UN AVVIAMENTO MOTORIO PRIMA DI ENTRARE IN ACQUA PUÒ ESSERE UTILE PER: CONOSCERE L'ISTRUTTORE, ACQUISIRE FIDUCIA E SOCIALIZZARE
 - PROPORRE LEZIONI CON GIOCHI O PERCORSI DENTRO E FUORI DALL'ACQUA
- 

ESERCIZI UTILI

- SALTI IN ACQUA PER RIPRENDERE CONFIDENZA PER ESEMPIO IMITANDO GLI ANIMALI, UN SOLDATINO, CANDELA SPENTA, CANDELA ACCESA, DA PIANO STABILE A PIANO INSTABILE, CADUTE INDIETRO
- ROTOLAMENTI DIVERSI SU UN TAPPETO ACQUATICO
- DIVERSI ESERCIZI PER GLI SCIVOLAMENTI: BRACCIA AVANTI, BRACCIA DIETRO, SUPERMAN, A STELLA DA ESEGUIRE SIA PRONI SIA SUPINI, LATO DX E SX
- GIOCHI PER RIACQUISIRE LA RESPIRAZIONE ACQUATICHE: BOLLE NELL'ACQUA SOLO NASO, SOLO BOCCA, ENTRAMBI, BOLLE MENTRE ENTRO IN UN CERCHIO, BOLLE PROLUNGATE MENTRE SCENDO IN ACQUA SPINGENDOMI DAL BORDO (OBIETTIVO FARLE FINO A CHE SI POSANO LE GINOCCHIA AL FONDO).
- SPENGO L'INCENDIO CHE È DIVAMPATO NELLA CASA DI NEMO AIUTANDOMI CON UNA PERTICA

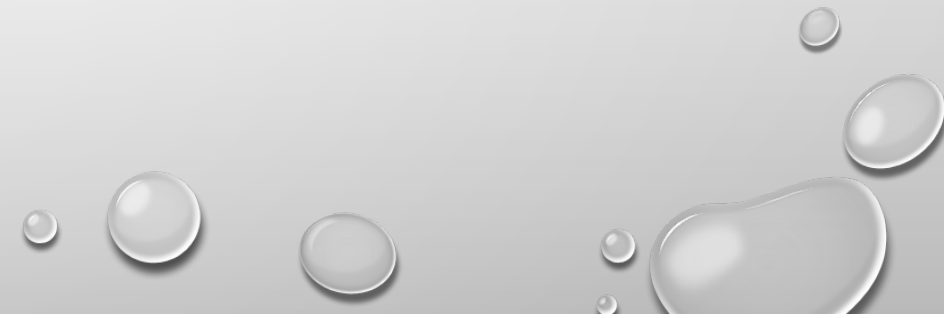


ETÀ ADOLESCENZIALE (12-18ANNI)

- APATICI
- ANNOIATI
- SCONTROSI



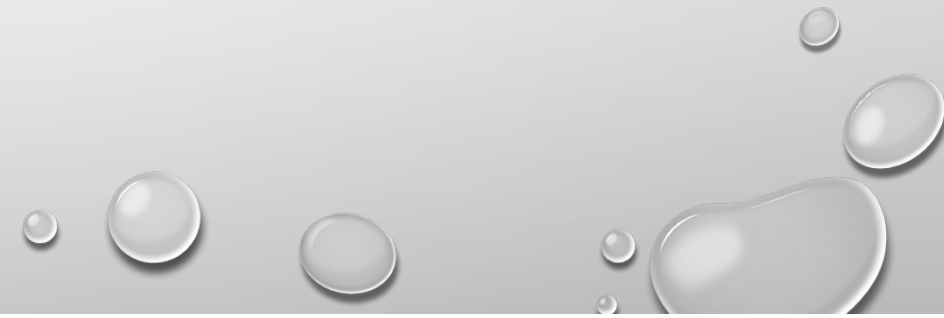
COSA PROPORRE IN QUESTA FASCIA D'ETÀ

- LEZIONI NON TROPPO SCHEMATICHE , DOPO UN ANNO DI STOP SONO STANCHI DI STARE IN UNA CAMERA DAVANTI AD UNO SCHERMO
 - LEZIONI DIVERTENTI E COINVOLGENTI
- 



COSA POTREBBE ESSERE UTILE PER GLI ADOLESCENTI?

- GINNASTICA PRIMA DI ENTRARE IN ACQUA PER:
SOCIALIZZARE E FARE AMICIZIA (FARE GRUPPO)


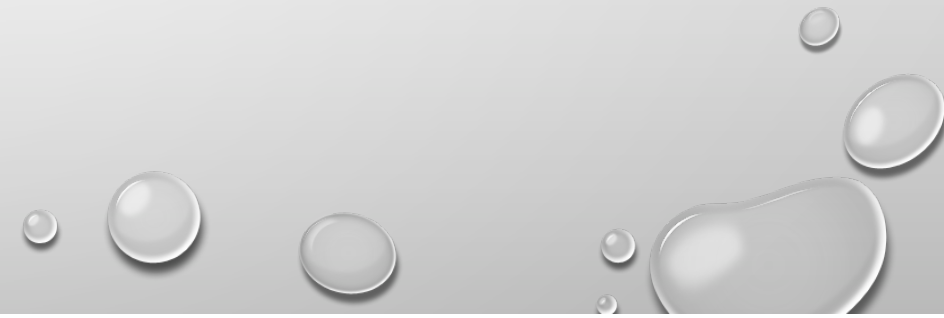
 - PROPORRE ATTIVITA' NUOVE COME ESERCIZI DI :
SINCRO, PALLANUOTO, FITNESS, PERCORSI, GIOCHI, SALVAMENTO
- 

- IMITARE I COMPAGNI DEL GRUPPO LAVORANDO SULL'EQUILIBRIO E SCAMBIANDOCI IL PROPRIO NOME
- IMITARE CIÒ CHE FA L'ISTRUTTORE IN PIEDI: ESERCIZI PSICOMOTORI
- BATTERE CON LE MANI MENTRE SI BATTONO LE GAMBE IN POSIZIONE VERTICALE E IN POSIZIONE SUPINA
- TANTI ESERCIZI PER ARRICCHIRE IL PATRIMONIO MOTORIO E RIPRISTINARE IL COORDINAMENTO ANDATO PERSO CON LA PANDEMIA:
- MENTRE NUOTO ENTRO NEI CERCHI GRANDI CHE, TRAMITE UN PESO, AFFONDA NELL'ACQUA (POCO PESO AFFONDA A METÀ, RADDOPPIO IL PESO VA A FONDO)
- ENTRO NEL CERCHIO COME UN SUPERMAN, CON LE BRACCIA SULLA SCHIENA, IMITANDO LA SIRENA, COME UN DELFINO, CAPOVOLTA PRIMA I ENTRARE NEL CERCHIO O ALL'USCITA...
- LANCIO UN CERCHIETTO E LO VADO A RECUPERARE E POI NUOTO A DORSO CON IL CERCHIETTO IN MANO, APPOGGIATO SUL VISO...
- ESERCIZI DI COORDINAZIONE MOTORIA UTILIZZANDO UN PALLONE DA PALLANUOTO (IN ASSENZA SI POSSONO FARE ANCHE SENZA, INSERIRE NUOTATA A TESTA ALTA A STILE LIBERO E DORSO, GALLEGGIAMENTO VERTICALE CON SPINTA GAMBE BICI, USO SIA DEL BRACCIO DX SIA SX...)

ADULTI

- RITROVEREMO I SOLITI ADULTI : OSSERVANO, NOTANO OGNI PICCOLO CAMBIAMENTO E GESTO
- DOBBIAMO LAVORARE BENE SU UN'OTTIMA ACCOGLIENZA, DISPONIBILITÀ, FIDUCIA, SICUREZZA
- VOGLIONO SENTIRSI COCCOLATI E ASCOLTATI



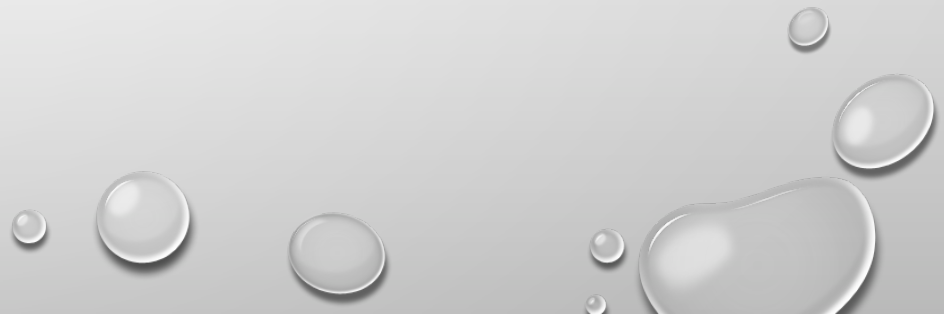
- 
- L'ADULTO HA BISOGNO DI RECUPERARE DAL PUNTO DI VISTA FISICO GLI EFFETTI NEGATIVI DELLA SEDENTARIETÀ ACQUISITA DURANTE IL LOCKDOWN E LE POSTURE SCORRETTE DATE DALLO SMART WORKING.
 - E' UTILE INSERIRE NELLE LEZIONI DEI MOMENTI DI NUOTATE ANTALGICHE
- 

ESERCIZI UTILI

- **PALLINA:** PARTENZA COME ESERCIZIO PRECEDENTE. QUANDO SI È IN POSIZIONE PRONA, RECUPERARE LE GINOCCHIA SOTTO LA PANCIA E AFFERRARE LE GINOCCHIA CON LE MANI. RIMANERE IN TALE POSIZIONE IL PIÙ POSSIBILE, TRATTENENDO IL FIATO. AL TERMINE EFFETTUARE L'ALZATA COME L'ESERCIZIO PRECEDENTE, RICORDANDOSI DI PORTARE LE BRACCIA IN ALTO
- **PALLINA CON NUOTATA A CRAWL:** EFFETTUARE UN NUMERO DI BRACCIAE A STILE E AL TERMINE EFFETTUARE L'ESERCIZIO DELLA PALLINA, POI RIPRENDERE CON LA NUOTATA A CRAWL
- **DORSO CON RECUPERO DELLE MANI IN ACQUA E ALLE SPALLE:** POSIZIONE SUPINA, MOVIMENTO LENTO E LEGGERO DELLE GAMBE. PARTENZA DELLE MANI LUNGO I FIANCHI FACENDOLE RISALIRE FINO ALLE SPALLE, APERTURA DELLE BRACCIA E SPINTA RIPORTANDO LE MANI AI FIANCHI
- **DORSO CON RECUPERO DELLE GINOCCHIA CON O SENZA SUPPORTO:** POSIZIONE SUPINA, AUSILIO DELLA CINTURA GALLEGGIANTE A LIVELLO LOMBARE, EFFETTUARE LA REMATA CON LE BRACCIA E EFFETTUARE CONTINUAMENTE IL RECUPERO DELLE GINOCCHIA IN DISTENSIONE, SUCCESSIVAMENTE L'OPPOSTO SPINGO CON LE BRACCIA E RECUPERO CON LE GINOCCHIA VERSO LA PANCIA
- **BICICLETTA CON TUBO TRA LE GAMBE:** MOVIMENTO DELLE GAMBE A BICICLETTA, EVENTUALMENTE BRACCIA A RANA



PROPORRE NEI VARI IMPIANTI LE SETTIMANE A TEMA

- ORGANIZZARE UNA SETTIMANA AL MESE DOVE SI FANNO LEZIONI DIVERSE ES: UN MESE ACQUAGOAL, IL MESE DOPO SINCRO, POI FITNESS, SALVAMENTO....
 - QUESTO PERMETTE DI VARIARE, FAR DIVERTIRE E "CATTURARE" I NOSTRI ALLIEVI FACENDO CRESCERE IN LORO LA VOGLIA DI RITORNARE
- 

Istruttore:
Ascoltare
Tendere la mano
Fiducia
Adattarsi

Pre-scolari 3-6anni
:problemi schemi
motori di base
Distacco genitoriale
Condivisione

Scolari 6-12anni
Bravi nelle
regole
Poco ascolto
Poca
concentrazione

Lezioni nuove:
Lezioni meno
schematiche ,ma
varie di nuove
nozioni
Divertenti
Semplici

Rientri in
piscina

Adulti:
Osservano
Hanno bisogno di
sicurezze
Bisogni fisici

Adolescenti 12-18anni
Annoati
Apatici
Scontrosi



A CURA DI

- ALESSIA CACCIALANZA - ALLIEVO ISTRUTTORE SIT FIN
 - IRINA POMER - ISTRUTTORE , ISTRUTTORE SPECIALISTICO DI PALLANUOTO, COORDINATORE DI SCUOLA NUOTO.
- 