



ASD Volturmo s.c.

**I livelli tecnici della nostra scuola nuoto
dall'acqua bassa al tiro in porta (o al blocco di partenza)**

Ambientamento (livello 0)

Obiettivi

Approccio con l'acqua e superamento della paura

Immersione del viso e respirazioni

La fase orizzontale ed i galleggiamenti

Le posture e gli scivolamenti

Prime forme di propulsione

Scoperta del corpo in acqua e sott'acqua

Ricerca del benessere in acqua



Livello I

Obiettivi

Rafforzamento e completamento obiettivi ambientamento

Perfezionamento controllo respiratorio

Propulsione con le gambe a dorso e a crawl

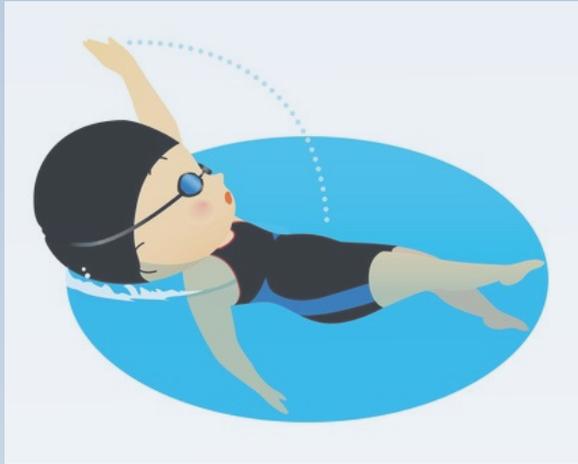
Coordinazione grezza braccia/gambe a dorso e crawl senza respirazione

Scivolamenti superficiali con respirazione laterale

Scivolamenti subacquei con prime "delfinizzazioni"



Livello II



Obiettivi

Nuotata completa grezza a dorso

Nuotata completa grezza a crawl

Delfinizzazione subacquea e superficiale

Galleggiamenti verticali in vari assetti

Galleggiamento verticale con pedalata (propedeutico gambe rana)

Interiorizzazione del proprio corpo in acqua (appoggi e propulsioni in vari assetti)



Livello III

Obiettivi

Perfezionamento tecnico dorso

Perfezionamento tecnico crawl

Prime forme di resistenza e di velocità a dorso e crawl

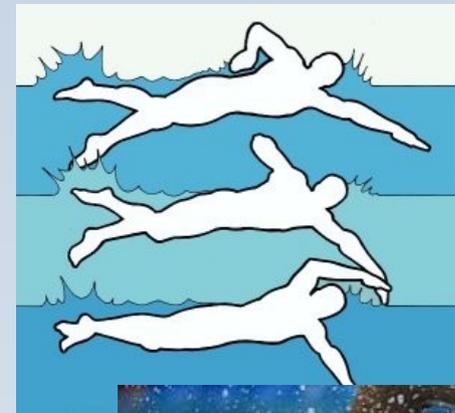
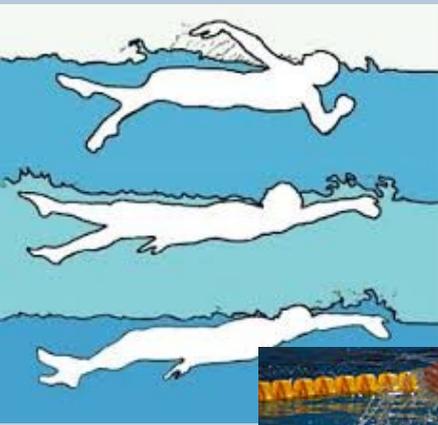
Prime prove cronometriche

Inizio didattica degli stili rana e delfino

Propedeutica virate e tuffi agonistici

Scouting preagonismo pallanuoto e nuoto

Partecipazione ad eventi FIN Propaganda



Livello IV

Obiettivi

Nuotata completa stile rana

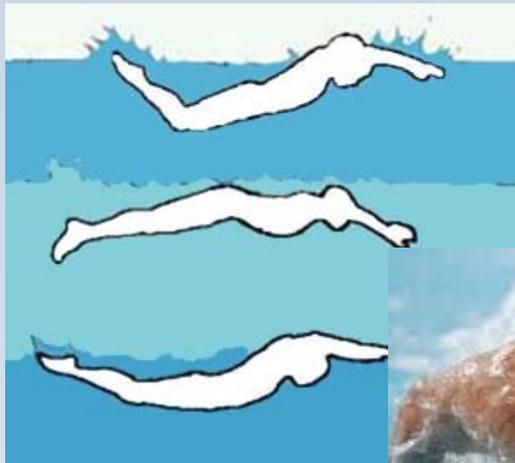
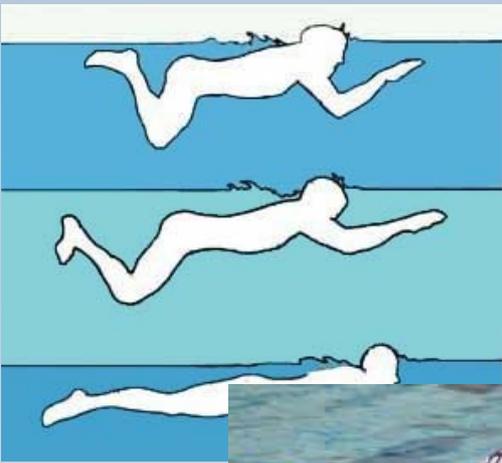
Nuotata completa stile delfino

**Forme evolute di resistenza e di velocità
a dorso e crawl e nei misti**

Virate e tuffi agonistici crawl e dorso

Prove cronometriche nei vari stili

**Partecipazione ad eventi FIN
Propaganda**



Preagonismo

Avviamento alla pallanuoto agonistica e al nuoto agonistico.

Obiettivi:

... rispetto delle regole, collaborazione tra compagni di squadra, rispetto dell'avversario, accettazione della fatica come mezzo per raggiungere risultati, agire per obiettivi, capacità di affrontare le difficoltà e le sconfitte in modo costruttivo, gestione dell'ansia, aumento dell'autostima, aumento di forza, di resistenza e di tecnica...

... e tanto altro.

