

# Corso Nuoto Junior

Dal 27 Gennaio al 7 Giugno 2025

## Giorni e orari

Livello__	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
16,30/17,15					
17,15/18,00					
18,00/18,45					

SABATO				
9,00/9,45	9,45/10,30	10,30/11,15	11,15/12,00	12,00/12,45

## Tariffe

Lunedì 17 lezioni - € 170

Martedì 19 lezioni - € 190

Mercoledì 19 lezioni - € 190

Giovedì 18 lezioni - € 180

Venerdì 18 lezioni - € 180

Sabato 19 lezioni - € 190

**Iscrizione annuale € 15**

**Cauzione Proxy card € 8,00**

**Giorni di sospensione:**

Domenica 20 Aprile, Lunedì 21 Aprile, Venerdì 25 Aprile,  
Giovedì 1 Maggio e Lunedì 2 Giugno

**Recuperi:**

E' possibile recuperare max 4 lezioni 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 Junior

## PROGRAMMA DIDATTICO SCUOLA NUOTO FEDERALE JUNIOR

L'attività della nostra Scuola Nuoto segue un percorso didattico strutturato secondo i principi previsti dal nostro modello di Scuola Nuoto Federale. Oltre al raggiungimento degli obiettivi didattici specifici (come l'ambientamento, il galleggiamento, ecc.), verranno perseguiti anche importanti obiettivi formativi di carattere generale, come lo sviluppo dell'autostima e la socializzazione, mirando a offrire agli allievi una formazione completa e armoniosa. Alla fine di ogni ciclo di corso gli alunni verranno valutati in base alle competenze acquisite. Ogni spostamento o passaggio intermedio di livello dovrà essere approvato dal Responsabile di Vasca.

### AMBIENTAMENTO



#### Vasche 70 e 120 cm

Lo scopo principale di questa fase, che può avere una durata variabile, è consentire all'allievo di acquisire un rapporto sereno con l'ambiente acquatico. L'ambientamento è suddiviso in tre livelli: Baby h70, Baby++ e Super Baby.

Questi livelli accompagnano progressivamente l'allievo, dal primo approccio con l'acqua, alle prime forme di educazione respiratoria, scivolamento e propulsione.



### PRINCIPI BASE DEL NUOTO

**Livello 1:** prevede il raggiungimento della completa indipendenza in acqua profonda, con la conseguente capacità di muoversi liberamente nello spazio acquatico. In questa fase si lavorerà sull'impostazione degli assetti e delle posture di base, fondamentali per l'apprendimento dei primi due stili di nuoto: stile libero e dorso.

**Livello 2:** si concentra sull'applicazione degli assetti e delle posture acquisiti nel primo livello, con l'introduzione delle prime due nuotate (stile libero e dorso) in forma più strutturata. Inoltre, si inizierà a lavorare sulle nuotate a rana e delfino, proposte in modo ludico e sotto forma di gioco.

### EVOLUZIONE DELLE NUOTATE



**Livello 3:** Perfezionamento tecnico delle nuotate a dorso e stile libero, con l'impostazione delle nuotate a rana e delfino. Introduzione del quinto stile di nuoto (le nuotate subacquee), oltre a esercitazioni su virate e tuffi di partenza.

**Livello 4:** Perfezionamento tecnico delle nuotate a rana, delfino e subacquee. Inizio delle prime esercitazioni per l'incremento della resistenza e della velocità.

**Livello 5:** Mini allenamenti mirati all'incremento delle capacità aerobiche. Introduzione delle nuotate di Salvamento, con accenni al nuoto sincronizzato e alla pallanuoto.

## Accorgimenti e consigli per genitori e bambini

#### A casa:

- preparare la borsa con: costume, ciabatte, cuffia e occhialini (facoltativi), accappatoio con docciaschiuma, ciabatte o sovrascarpe per i genitori, lucchetto per armadietti e chiavetta per il phon o moneta da 0,20 cent.
- Fare una merenda leggera e digeribile circa 30/45 min prima di entrare in acqua.

#### Prima della lezione:

- Scegliere lo spogliatoio maschile o femminile in funzione del sesso degli accompagnatori.
- L'accesso agli spogliatoi è sconsigliato ai genitori dei bambini al sopra degli 8 anni.
- Depositare indumenti e borsa negli armadietti evitando di lasciare oggetti di valore.
- È vietato lasciare nelle cabine di cambio borse, teli ed indumenti vari.
- L'accesso nella zona docce, cabine e transito verso il bordo vasca è consentito SOLO con ciabatte o copriscarpe.
- Assicurarsi di far andare in bagno i bambini prima dell'inizio della lezione e spiegare loro che in caso di necessità potranno avvisare l'istruttore.

#### In vasca e durante la lezione:

- Non correre sul bordo vasca.
- È vietato entrare in acqua senza il permesso dell'istruttore.
- Fare la doccia prima di entrare in acqua.
- Ascoltare gli istruttori.
- Evitare dalle tribune di fare segni, salutare o comunicare con i bambini in acqua.

#### Dopo la lezione:

- Asciugarsi con un accappatoio o un telo prima di ritornare nello spogliatoio.
- È vietato occupare le cabine di cambio prima del loro effettivo utilizzo.
- Fare la doccia ed asciugarsi i capelli.
- Nel periodo invernale, per evitare sbalzi di temperatura, indossare giacca e cappellino solo in prossimità dell'uscita del centro.