

CERVELLO,  
CUORE & SPORT

## LE BASI DEL NUOTO

# SESSIONE 1



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal  
programma Erasmus+  
dell'Unione europea

### SESSIONE 1

#### NUOTARE E RESPIRARE

Migliora la tua idoneità fisica e la mobilità con rilassanti e completi esercizi di stretching in acqua.

### SESSIONE 2

#### RIMANI IN SUPERFICIE

Migliora la tua idoneità fisica e la mobilità con rilassanti e completi esercizi di stretching in acqua.

### SESSIONE 3

#### SENTI L'ACQUA SPOSTARSI

Migliora la tua idoneità fisica e la mobilità con rilassanti e completi esercizi di stretching in acqua.

### SESSIONE 4

#### IMPARA GLI STILI

Migliora la tua idoneità fisica e la mobilità con rilassanti e completi esercizi di stretching in acqua.

### SESSIONE 5

#### PREPARATI A BAGNARTI

Migliora la tua idoneità fisica e la mobilità con rilassanti e completi esercizi di stretching in acqua.

### SESSIONE 6

#### IMPARA AD AMARE L'ACQUA

Migliora la tua idoneità fisica e la mobilità con rilassanti e completi esercizi di stretching in acqua.

### SESSIONE 7

#### LIBERTA' DI MOVIMENTO

Migliora la tua idoneità fisica e la mobilità con rilassanti e completi esercizi di stretching in acqua.

### SESSIONE 8

#### MIGLIORA I MOVIMENTI

Migliora la tua idoneità fisica e la mobilità con rilassanti e completi esercizi di stretching in acqua.

### SESSIONE 9

#### BENVENUTO A WATER WORLD

Migliora la tua idoneità fisica e la mobilità con rilassanti e completi esercizi di stretching in acqua.

4.  
LE BASI DEL NUOTO

## STAFF

1 insegnante

## DURATA DELLA SESSIONE

10 minuti

## MATERIALE

Documento PDF negli  
allegati e Foto;  
Piscina,  
Costume da bagno

## SESSIONE 1 &gt; NUOTARE E RESPIRARE

Migliora la tua idoneità fisica e la mobilità con rilassanti e completi esercizi di stretching in acqua



10 minuti

## SESSIONE PRINCIPALE

## OCCHIALINI

- › Acquista un paio di occhialini per la piscina. Senza occhialini sarà dura nuotare.
- › Posizionali in modo tale che ti calzino bene nella zona degli occhi. Non devono coprire il naso e la bocca.

## METTI GLI OCCHIALINI

Mi posiziono in doccia o seduto in acqua e li provo. Di solito, è necessario regolare un paio di volte le cinghie e fissarle sul viso per fermare qualsiasi ingresso d'acqua.

## RESPIRA E NUOTA

Vai in acqua e prova gli occhialini immergendo la faccia sott'acqua.

- › Buttare fuori l'aria dalla bocca e dal naso. Per la maggior parte espirerai attraverso la bocca.
- › Imparare a respirare con la bocca chiusa in acqua. Ci vuole tempo e applicazione.
- › Espirare con il naso per mantenere l'acqua fuori. Comprare una toppa per chiudere il naso in acqua se hai problemi.
- › Nel corso del tempo imparate a contare fino a dieci con la faccia sott'acqua e lentamente buttare fuori l'aria dalla bocca. L'espirazione dovrebbe avvenire mentre la bocca è nell'acqua.
- › Rilassatevi mentre alzate la testa per respirare con il resto del viso nell'acqua. Come i delfini, abbiamo un sistema nel corpo che ci permette di evitare che l'acqua entri nei polmoni.

1 POSTURA E LOGICA

3 FORMARSI PER LA VITA

4 LE BASI DEL NUOTO

5 ACQUAGYM

6 PILLOLE



CERVELLO,  
CUORE & SPORT

## LE BASI DEL NUOTO

# SESSIONE 2



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal  
programma Erasmus+  
dell'Unione europea

### SESSIONE 1

#### NUOTARE E RESPIRARE

Migliora la tua idoneità fisica e la mobilità con rilassanti e completi esercizi di stretching in acqua.

### SESSIONE 2

#### RIMANI IN SUPERFICIE

Migliora la tua idoneità fisica e la mobilità con rilassanti e completi esercizi di stretching in acqua.

### SESSIONE 3

#### SENTI L'ACQUA SPOSTARSI

Migliora la tua idoneità fisica e la mobilità con rilassanti e completi esercizi di stretching in acqua.

### SESSIONE 4

#### IMPARA GLI STILI

Migliora la tua idoneità fisica e la mobilità con rilassanti e completi esercizi di stretching in acqua.

### SESSIONE 5

#### PREPARATI A BAGNARTI

Migliora la tua idoneità fisica e la mobilità con rilassanti e completi esercizi di stretching in acqua.

### SESSIONE 6

#### IMPARA AD AMARE L'ACQUA

Migliora la tua idoneità fisica e la mobilità con rilassanti e completi esercizi di stretching in acqua.

### SESSIONE 7

#### LIBERTA' DI MOVIMENTO

Migliora la tua idoneità fisica e la mobilità con rilassanti e completi esercizi di stretching in acqua.

### SESSIONE 8

#### MIGLIORA I MOVIMENTI

Migliora la tua idoneità fisica e la mobilità con rilassanti e completi esercizi di stretching in acqua.

### SESSIONE 9

#### BENVENUTO A WATER WORLD

Migliora la tua idoneità fisica e la mobilità con rilassanti e completi esercizi di stretching in acqua.



## STAFF

1 insegnante

## DURATA DELLA SESSIONE

10 minuti

## MATERIALE

Documento PDF negli  
allegati e Foto;  
Piscina,  
Costume da bagno

1 POSTURA E LOGICA

3 FORMARSI PER LA VITA

4 LE BASI DEL NUOTO

5 ACQUAGYM

6 PILLOLE

## SESSIONE 2 &gt; RIMANI IN SUPERFICIE

Migliora la tua idoneità fisica e la mobilità con rilassanti e completi esercizi di stretching in acqua



10 minuti

## SESSIONE PRINCIPALE

## CULTURA DELL'ACQUA

Riempire una tazza con acqua e appoggiare un ago da cucito sulla superficie. L'ago sarà in grado di galleggiare se è stato posto delicatamente. Questo principio si applica all'ago, ma anche per la gente e le barche, perché le goccioline d'acqua si attraggono a vicenda. Si uniscono se l'oggetto non pesa troppo in proporzione alla superficie dell'acqua che si sposta. Chiedi ad Archimede!

## IMPARA A BILANCIARE IL PESO DEL CORPO

Imparate a bilanciare il peso del corpo sulla superficie, in modo che l'acqua ti faccia galleggiare come una nave. Ricorda cosa succede ad un ago quando la fine finisce per la prima volta sommersa. Senza il corretto controllo del corpo, i piedi agiranno come parte terminale dell'ago!

- › Inizia sul letto, fingendo di essere nell'acqua. Immaginate il vostro corpo come un altalena. Puoi farlo perché il centro della galleggiabilità o il punto del corpo che rimane in movimento e il centro di gravità, o il punto del corpo che tira, sono molto vicini. Il centro della galleggiabilità si trova all'altezza del petto grazie all'aria nei polmoni. Il centro di gravità si trova sui lati, che agiscono sui piedi nello stesso modo in cui la fine dell'ago affonda quando cerca di rimanere a terra.
- › Per eseguire un movimento oscillante ed equilibrato mentre si nuota, guarda verso il basso, allunga le braccia in avanti, come fa Superman. Per tutti gli stili, tranne due, muoviti con almeno un braccio teso in avanti per mantenere una corretta posizione del corpo. Per tornare in posizione verticale, sollevare la testa, mandare giù i piedi ed espirare. La forza di gravità vincerà.

## ALLENATI SUL LETTO O SUL PAVIMENTO

- › Il corpo ruota leggermente da un lato all'altro e ruota anche la testa. Espirare con la bocca verso il basso. Capovolgiti indietro, per galleggiare o nuotare contro la schiena. Spostate le braccia lateralmente e mettete le mani in acqua, con il palmo in basso, tenendovi lontano dai fianchi.
- › Continuare, spostare le gambe su e giù rapidamente, come se fossero un paio di forbici. Questo è il movimento fondamentale per nuotare sia di schiena che pancia all'aria. In tal modo, piegate le ginocchia. Tenetevi un po' piegati e con le punte dei piedi allungate. Sollevando in questo modo le gambe e le anche, continuerete dritto sulla superficie dell'acqua. L'oscillazione dei movimenti nell'acqua dovrà essere equilibrata.



CERVELLO,  
CUORE & SPORT

## LE BASI DEL NUOTO

# SESSIONE 3



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal  
programma Erasmus+  
dell'Unione europea

### SESSIONE 1

#### NUOTARE E RESPIRARE

Migliora la tua idoneità fisica e la mobilità con rilassanti e completi esercizi di stretching in acqua.

### SESSIONE 2

#### RIMANI IN SUPERFICIE

Migliora la tua idoneità fisica e la mobilità con rilassanti e completi esercizi di stretching in acqua.

### SESSIONE 3

#### SENTI L'ACQUA SPOSTARSI

Migliora la tua idoneità fisica e la mobilità con rilassanti e completi esercizi di stretching in acqua.

### SESSIONE 4

#### IMPARA GLI STILI

Migliora la tua idoneità fisica e la mobilità con rilassanti e completi esercizi di stretching in acqua.

### SESSIONE 5

#### PREPARATI A BAGNARTI

Migliora la tua idoneità fisica e la mobilità con rilassanti e completi esercizi di stretching in acqua.

### SESSIONE 6

#### IMPARA AD AMARE L'ACQUA

Migliora la tua idoneità fisica e la mobilità con rilassanti e completi esercizi di stretching in acqua.

### SESSIONE 7

#### LIBERTA' DI MOVIMENTO

Migliora la tua idoneità fisica e la mobilità con rilassanti e completi esercizi di stretching in acqua.

### SESSIONE 8

#### MIGLIORA I MOVIMENTI

Migliora la tua idoneità fisica e la mobilità con rilassanti e completi esercizi di stretching in acqua.

### SESSIONE 9

#### BENVENUTO A WATER WORLD

Migliora la tua idoneità fisica e la mobilità con rilassanti e completi esercizi di stretching in acqua.

4.  
LE BASI DEL NUOTO

## STAFF

1 insegnante

## DURATA DELLA SESSIONE

10 minuti

## MATERIALE

Documento PDF negli  
allegati e Foto;  
Piscina,  
Costume da bagno

- 1 POSTURA E LOGICA
- 3 FORMARSI PER LA VITA
- 4 LE BASI DEL NUOTO
- 5 ACQUAGYM
- 6 PILLOLE

## SESSIONE 3 &gt; SENTI L'ACQUA SPOSTARSI

Migliora la tua idoneità fisica e la mobilità con rilassanti e completi esercizi di stretching in acqua



10 minuti

## SESSIONE PRINCIPALE

## REMA

Nel nuoto questo movimento è definito come "paddling". È un ritmo di mani e di braccia che ti permette di rimanere in superficie e muoverti quando vuoi. Quando sei in acqua, provate a fare qualche paddling!

Inizia a sederti e spostare le mani in alto e in basso lateralmente. Provate a sentire la resistenza all'acqua. Se si preme, il corpo si muove. Se si spinge dal lato, il corpo si girerà. Se ti tiri indietro, vai avanti. Conoscete questi movimenti in modo da sentirvi pronti quando sarete in acqua senza supporto. Questo è il fattore "romantico" della relazione che hai con l'acqua.



CERVELLO,  
CUORE & SPORT

## LE BASI DEL NUOTO

# SESSIONE 4



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal  
programma Erasmus+  
dell'Unione europea

### SESSIONE 1

#### NUOTARE E RESPIRARE

Migliora la tua idoneità fisica e la mobilità con rilassanti e completi esercizi di stretching in acqua.

### SESSIONE 2

#### RIMANI IN SUPERFICIE

Migliora la tua idoneità fisica e la mobilità con rilassanti e completi esercizi di stretching in acqua.

### SESSIONE 3

#### SENTI L'ACQUA SPOSTARSI

Migliora la tua idoneità fisica e la mobilità con rilassanti e completi esercizi di stretching in acqua.

### SESSIONE 4

#### IMPARA GLI STILI

Migliora la tua idoneità fisica e la mobilità con rilassanti e completi esercizi di stretching in acqua.

### SESSIONE 5

#### PREPARATI A BAGNARTI

Migliora la tua idoneità fisica e la mobilità con rilassanti e completi esercizi di stretching in acqua.

### SESSIONE 6

#### IMPARA AD AMARE L'ACQUA

Migliora la tua idoneità fisica e la mobilità con rilassanti e completi esercizi di stretching in acqua.

### SESSIONE 7

#### LIBERTA' DI MOVIMENTO

Migliora la tua idoneità fisica e la mobilità con rilassanti e completi esercizi di stretching in acqua.

### SESSIONE 8

#### MIGLIORA I MOVIMENTI

Migliora la tua idoneità fisica e la mobilità con rilassanti e completi esercizi di stretching in acqua.

### SESSIONE 9

#### BENVENUTO A WATER WORLD

Migliora la tua idoneità fisica e la mobilità con rilassanti e completi esercizi di stretching in acqua.

4.  
LE BASI DEL NUOTO

## STAFF

1 insegnante

## DURATA DELLA SESSIONE

10 minuti

## MATERIALE

Documento PDF negli  
allegati e Foto;  
Piscina,  
Costume da bagno

- 1 POSTURA E LOGICA
- 3 FORMARSI PER LA VITA
- 4 LE BASI DEL NUOTO
- 5 ACQUAGYM
- 6 PILLOLE

## SESSIONE 4 &gt; IMPARA GLI STILI

Migliora la tua idoneità fisica e la mobilità con rilassanti e completi esercizi di stretching in acqua



10 minuti

## SESSIONE PRINCIPALE

## PROVA GLI STILI SDRAIATO SU UNA PANCHINA

Questo è l'esercizio essenziale delle braccia su cui ci si eserciterà. Tutti i movimenti sono simili sotto l'acqua e devono essere eseguiti correttamente per evitare eventuali lesioni causate da un'attività sbagliata. Lavorare sulla panchina funziona in modo veramente efficace. Quando si continua con lezioni di nuoto a casa, spostare le gambe e le braccia in questo modo o piegare il tronco di fronte a uno specchio aiuterà il coordinamento della mente e del corpo, poiché non riesci a vederti quando sarai in acqua. Al contrario, cerca di sentire il modo in cui si muove. Questo sarà il momento in cui avrà inizio la tua storia con l'acqua.



CERVELLO,  
CUORE & SPORT

## LE BASI DEL NUOTO

# SESSIONE 5



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal  
programma Erasmus+  
dell'Unione europea

### SESSIONE 1

#### NUOTARE E RESPIRARE

Migliora la tua idoneità fisica e la mobilità con rilassanti e completi esercizi di stretching in acqua.

### SESSIONE 2

#### RIMANI IN SUPERFICIE

Migliora la tua idoneità fisica e la mobilità con rilassanti e completi esercizi di stretching in acqua.

### SESSIONE 3

#### SENTI L'ACQUA SPOSTARSI

Migliora la tua idoneità fisica e la mobilità con rilassanti e completi esercizi di stretching in acqua.

### SESSIONE 4

#### IMPARA GLI STILI

Migliora la tua idoneità fisica e la mobilità con rilassanti e completi esercizi di stretching in acqua.

### SESSIONE 5

#### PREPARATI A BAGNARTI

Migliora la tua idoneità fisica e la mobilità con rilassanti e completi esercizi di stretching in acqua.

### SESSIONE 6

#### IMPARA AD AMARE L'ACQUA

Migliora la tua idoneità fisica e la mobilità con rilassanti e completi esercizi di stretching in acqua.

### SESSIONE 7

#### LIBERTA' DI MOVIMENTO

Migliora la tua idoneità fisica e la mobilità con rilassanti e completi esercizi di stretching in acqua.

### SESSIONE 8

#### MIGLIORA I MOVIMENTI

Migliora la tua idoneità fisica e la mobilità con rilassanti e completi esercizi di stretching in acqua.

### SESSIONE 9

#### BENVENUTO A WATER WORLD

Migliora la tua idoneità fisica e la mobilità con rilassanti e completi esercizi di stretching in acqua.

4.  
LE BASI DEL NUOTOSESSIONE 5 > **PREPARATI A BAGNARTI**

Migliora la tua idoneità fisica e la mobilità con rilassanti e completi esercizi di stretching in acqua



10 minuti

## SESSIONE PRINCIPALE

## COSTUME

Ottieni un costume da bagno. Scordati bikini o pantaloncini.

## CUFFIA

Metti la cuffia. I capelli stanno alla cuffia come il latte ai biscotti. Se non ti piacciono i capelli nel latte, allora mettili nella cuffia.

## OCCHIALINI

Non ti scordare di portare ed indossare gli occhialini.

## STAFF

1 insegnante

## DURATA DELLA SESSIONE

10 minuti

## MATERIALE

Documento PDF negli  
allegati e Foto;  
Piscina,  
Costume da bagno

1 POSTURA E LOGICA

3 FORMARSI PER LA VITA

4 LE BASI DEL NUOTO

5 ACQUAGYM

6 PILLOLE



CERVELLO,  
CUORE & SPORT

## LE BASI DEL NUOTO

# SESSIONE 6



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal  
programma Erasmus+  
dell'Unione europea

### SESSIONE 1

#### NUOTARE E RESPIRARE

Migliora la tua idoneità fisica e la mobilità con rilassanti e completi esercizi di stretching in acqua.

### SESSIONE 2

#### RIMANI IN SUPERFICIE

Migliora la tua idoneità fisica e la mobilità con rilassanti e completi esercizi di stretching in acqua.

### SESSIONE 3

#### SENTI L'ACQUA SPOSTARSI

Migliora la tua idoneità fisica e la mobilità con rilassanti e completi esercizi di stretching in acqua.

### SESSIONE 4

#### IMPARA GLI STILI

Migliora la tua idoneità fisica e la mobilità con rilassanti e completi esercizi di stretching in acqua.

### SESSIONE 5

#### PREPARATI A BAGNARTI

Migliora la tua idoneità fisica e la mobilità con rilassanti e completi esercizi di stretching in acqua.

### SESSIONE 6

#### IMPARA AD AMARE L'ACQUA

Migliora la tua idoneità fisica e la mobilità con rilassanti e completi esercizi di stretching in acqua.

### SESSIONE 7

#### LIBERTA' DI MOVIMENTO

Migliora la tua idoneità fisica e la mobilità con rilassanti e completi esercizi di stretching in acqua.

### SESSIONE 8

#### MIGLIORA I MOVIMENTI

Migliora la tua idoneità fisica e la mobilità con rilassanti e completi esercizi di stretching in acqua.

### SESSIONE 9

#### BENVENUTO A WATER WORLD

Migliora la tua idoneità fisica e la mobilità con rilassanti e completi esercizi di stretching in acqua.

4.  
LE BASI DEL NUOTO

## SESSIONE 6 &gt; IMPARA AD AMARE L'ACQUA

Migliora la tua idoneità fisica e la mobilità con rilassanti e completi esercizi di stretching in acqua.



10 minuti

## SESSIONE PRINCIPALE

MUOVERSI IN ACQUA	TUBO GALLEGGIANTE	REMA	RIMANI IN PIEDI	GIOCA
<p>Inizia a muoverti nell'acqua un po' più in profondità, dove si può stare ancora con la testa fuori.</p>	<p>Mantieni il tubo galleggiate e inizia ad andare su e giù in acqua, respira attraverso la bocca quando sei fuori ed espira quando sei sotto l'acqua. Espira sempre con la bocca quando sei sotto l'acqua.</p>	<p>Quando sei pronto, muoviti staccandoti dal bordo piscina. Datti una spinta con i piedi e rema e scalcia per rimanere a galla.</p>	<p>Quando raggiungi il momento in cui è facile rimanere in piedi, da un punto in cui è facile bilanciare la posizione del corpo, scalcia per qualche minuto, metti la faccia in acqua e rema stando in verticale.</p>	<p>Gioca nell'acqua. Rilassati e mantieni il controllo, e dopo prova a fare movimenti più ampi.</p> <p>Se sei abituato a mettere la faccia in acqua e avere il corpo rilassato va bene, altrimenti aiutati con uno strumento che ti possa aiutare a stare a galla. Potete anche nuotare un po' sotto l'acqua prima di salire. È solo per rilassarsi e sfruttare le proprie abilità, che miglioreranno col tempo. La tua prima reazione nell'acqua dovrà essere quella di sdraiarsi sulla superficie, riposare, calciare, respirare e rimanere rilassato.</p>

## STAFF

1 insegnante

## DURATA DELLA SESSIONE

10 minuti

## MATERIALE

Documento PDF negli allegati e Foto;  
Piscina,  
Costume da bagno

1 POSTURA E LOGICA

3 FORMARSI PER LA VITA

4 LE BASI DEL NUOTO

5 ACQUAGYM

6 PILLOLE



CERVELLO,  
CUORE & SPORT

## LE BASI DEL NUOTO

# SESSIONE 7



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal  
programma Erasmus+  
dell'Unione europea

### SESSIONE 1

#### NUOTARE E RESPIRARE

Migliora la tua idoneità fisica e la mobilità con rilassanti e completi esercizi di stretching in acqua.

### SESSIONE 2

#### RIMANI IN SUPERFICIE

Migliora la tua idoneità fisica e la mobilità con rilassanti e completi esercizi di stretching in acqua.

### SESSIONE 3

#### SENTI L'ACQUA SPOSTARSI

Migliora la tua idoneità fisica e la mobilità con rilassanti e completi esercizi di stretching in acqua.

### SESSIONE 4

#### IMPARA GLI STILI

Migliora la tua idoneità fisica e la mobilità con rilassanti e completi esercizi di stretching in acqua.

### SESSIONE 5

#### PREPARATI A BAGNARTI

Migliora la tua idoneità fisica e la mobilità con rilassanti e completi esercizi di stretching in acqua.

### SESSIONE 6

#### IMPARA AD AMARE L'ACQUA

Migliora la tua idoneità fisica e la mobilità con rilassanti e completi esercizi di stretching in acqua.

### SESSIONE 7

#### LIBERTA' DI MOVIMENTO

Migliora la tua idoneità fisica e la mobilità con rilassanti e completi esercizi di stretching in acqua.

### SESSIONE 8

#### MIGLIORA I MOVIMENTI

Migliora la tua idoneità fisica e la mobilità con rilassanti e completi esercizi di stretching in acqua.

### SESSIONE 9

#### BENVENUTO A WATER WORLD

Migliora la tua idoneità fisica e la mobilità con rilassanti e completi esercizi di stretching in acqua.

**4.  
LE BASI DEL NUOTO**



**SESSIONE 7 > LIBERTÀ DI MOVIMENTO**

Migliora la tua idoneità fisica e la mobilità con rilassanti e completi esercizi di stretching in acqua



10 minuti

**SESSIONE PRINCIPALE**

**TAVOLETTA**

Mantenere una tavoletta o un tubo flessibile, allungando il mento nell'acqua inizia a calciare. Fai 5-10 metri in questo modo, espirando con il volto sotto l'acqua. Dopo aver gestito una sensazione di movimento continuo, andare in aree in cui non si tocca non sarà un problema, perché la tavoletta o il tubo ti tengono sempre a galla. Sarebbe ideale se potessi farlo senza alcun sostegno in acqua.

**MUOVITI**

Adesso, con le braccia distese in avanti inizia a muoverti e prendere confidenza con l'acqua.

**GALLEGGIA**

Il prossimo movimento consiste nel girarsi per calciare con i piedi e remare con le braccia ai lati. Sei sulla superficie senza muoverti.  
Galleggiando, rilassati e cerca di rimanere immobile per 30 secondi. In questa posizione cerca di trovare il controllo del corpo e il benessere in acqua.  
Sarebbe ideale anche imparare a galleggiare con la schiena sott'acqua.  
Questa è la preparazione alle lezioni reali. Non esagerare e non aspettatevi ottimi risultati da subito. Si migliora col tempo.

**STAFF**

1 insegnante

**DURATA DELLA SESSIONE**

10 minuti

**MATERIALE**

Documento PDF negli allegati e Foto; Piscina, Costume da bagno

1 POSTURA E LOGICA

3 FORMARSI PER LA VITA

4 LE BASI DEL NUOTO

5 ACQUAGYM

6 PILLOLE



CERVELLO,  
CUORE&SPORT

## LE BASI DEL NUOTO

# SESSIONE 8



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal  
programma Erasmus+  
dell'Unione europea

### SESSIONE 1

#### NUOTARE E RESPIRARE

Migliora la tua idoneità fisica e la mobilità con rilassanti e completi esercizi di stretching in acqua.

### SESSIONE 2

#### RIMANI IN SUPERFICIE

Migliora la tua idoneità fisica e la mobilità con rilassanti e completi esercizi di stretching in acqua.

### SESSIONE 3

#### SENTI L'ACQUA SPOSTARSI

Migliora la tua idoneità fisica e la mobilità con rilassanti e completi esercizi di stretching in acqua.

### SESSIONE 4

#### IMPARA GLI STILI

Migliora la tua idoneità fisica e la mobilità con rilassanti e completi esercizi di stretching in acqua.

### SESSIONE 5

#### PREPARATI A BAGNARTI

Migliora la tua idoneità fisica e la mobilità con rilassanti e completi esercizi di stretching in acqua.

### SESSIONE 6

#### IMPARA AD AMARE L'ACQUA

Migliora la tua idoneità fisica e la mobilità con rilassanti e completi esercizi di stretching in acqua.

### SESSIONE 7

#### LIBERTA' DI MOVIMENTO

Migliora la tua idoneità fisica e la mobilità con rilassanti e completi esercizi di stretching in acqua.

### SESSIONE 8

#### MIGLIORA I MOVIMENTI

Migliora la tua idoneità fisica e la mobilità con rilassanti e completi esercizi di stretching in acqua.

### SESSIONE 9

#### BENVENUTO A WATER WORLD

Migliora la tua idoneità fisica e la mobilità con rilassanti e completi esercizi di stretching in acqua.

**4.  
LE BASI DEL NUOTO**



**SESSIONE 8 > MIGLIORA I MOVIMENTI**

Migliora la tua idoneità fisica e la mobilità con rilassanti e completi esercizi di stretching in acqua



10 minuti

**SESSIONE PRINCIPALE**

**ACQUA PROFONDA**

Per galleggiare dritto nell'acqua profonda avrai bisogno di mantenere la faccia fuori, muoversi con le mani e calciare con le gambe. Ricorda l'importanza di calciare e remare correttamente per raggiungere l'obiettivo.

**PRATICA**

Utilizza uno strumento per gli esercizi in acqua per imparare gli esercizi più facilmente. È un'ottima modalità di allenamento persino dopo aver già imparato a nuotare.  
Fai pratica!

**MUOVITI**

Un braccio alla volta si muove in avanti portando l'altro indietro, questo serve per simulare la sessione di stile libero. All'inizio sposta solo il braccio di 45 gradi rispetto alla superficie. La mano ferma, alza il gomito e porta la mano verso la superficie. Questo è il movimento da fare quando nuoterai in effetti.

**STAFF**

1 insegnante

**DURATA DELLA SESSIONE**

10 minuti

**MATERIALE**

Documento PDF negli allegati e Foto;  
Piscina,  
Costume da bagno

1 POSTURA E LOGICA

3 FORMARSI PER LA VITA

4 LE BASI DEL NUOTO

5 ACQUAGYM

6 PILLOLE



CERVELLO,  
CUORE & SPORT

## LE BASI DEL NUOTO

# SESSIONE 9



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal  
programma Erasmus+  
dell'Unione europea

### SESSIONE 1

#### NUOTARE E RESPIRARE

Migliora la tua idoneità fisica e la mobilità con rilassanti e completi esercizi di stretching in acqua.

### SESSIONE 2

#### RIMANI IN SUPERFICIE

Migliora la tua idoneità fisica e la mobilità con rilassanti e completi esercizi di stretching in acqua.

### SESSIONE 3

#### SENTI L'ACQUA SPOSTARSI

Migliora la tua idoneità fisica e la mobilità con rilassanti e completi esercizi di stretching in acqua.

### SESSIONE 4

#### IMPARA GLI STILI

Migliora la tua idoneità fisica e la mobilità con rilassanti e completi esercizi di stretching in acqua.

### SESSIONE 5

#### PREPARATI A BAGNARTI

Migliora la tua idoneità fisica e la mobilità con rilassanti e completi esercizi di stretching in acqua.

### SESSIONE 6

#### IMPARA AD AMARE L'ACQUA

Migliora la tua idoneità fisica e la mobilità con rilassanti e completi esercizi di stretching in acqua.

### SESSIONE 7

#### LIBERTA' DI MOVIMENTO

Migliora la tua idoneità fisica e la mobilità con rilassanti e completi esercizi di stretching in acqua.

### SESSIONE 8

#### MIGLIORA I MOVIMENTI

Migliora la tua idoneità fisica e la mobilità con rilassanti e completi esercizi di stretching in acqua.

### SESSIONE 9

#### BENVENUTO A WATER WORLD

Migliora la tua idoneità fisica e la mobilità con rilassanti e completi esercizi di stretching in acqua.

**4.  
LE BASI DEL NUOTO**



**SESSIONE 9 > BENVENUTI A WATER WORLD**

Migliora la tua idoneità fisica e la mobilità con rilassanti e completi esercizi di stretching in acqua



10 minuti

**SESSIONE PRINCIPALE**

Ora sei pronto a iniziare la tua prima lezione di nuoto. Tenta di superare l'ansia e capire quali sono gli obiettivi per migliorare le tue abilità, in modo da poter implementare le cose fondamentali che ti saranno insegnate.

**CONFIDENZA**

Segui il corso, confida nelle tue abilità e coltivalo!

**DIVERTIMENTO**

Divertiti. Imparare a nuotare apre un nuovo mondo di sport da provare e dai quali trarre benefici. Ricordati solo che l'acqua non è sempre amichevole. Fai ciò che hai imparato con cautela.

**AVVERTIMENTI**

- ▶ Respirare correttamente è la parte più complicata e cerca di acquisire un'attitudine positiva nell'acqua
- ▶ Le persone che sono in panico nell'acqua sembrano arrampicarsi su uno specchio per rimanere a galla. La testa va su e i piedi giù. Schiaffeggiano l'acqua con le mani e si scordano di respirare. Il punto essenziale quando impari a nuotare è capire l'acqua, non combatterla.
- ▶ L'ammontare di ossigeno richiesto per nuotare è uguale a quello usato per camminare. Non hai bisogno di grande riserve d'aria. Devi solo usare lo stesso ritmo respiratorio usato tutti i giorni. Vai sott'acqua, nella vasca da bagno o in piscina, in un lago o oceano e allena il tuo respiro.
- ▶ L'allineamento del corpo sulla superficie dell'acqua è uno degli elementi più importanti per imparare a nuotare. Senza tale allineamento consumerai molta più energia. Ecco perchè è così importante respirare con la faccia giù e stare allineati.
- ▶ Poter1 nuotare ogni giorno accelera il processo di apprendimento.
- ▶ Considera di utilizzare degli strumenti per galleggiare. Renditi sicuro sia di gomma piuma.

**STAFF**

1 insegnante

**DURATA DELLA SESSIONE**

10 minuti

**MATERIALE**

Documento PDF negli allegati e Foto; Piscina, Costume da bagno

1 POSTURA E LOGICA

3 FORMARSI PER LA VITA

4 LE BASI DEL NUOTO

5 ACQUAGYM

6 PILLOLE