

A.s.d. President Nuoto

Scuola Nuoto Federale



Piscina Spiraglio

Via Del Carpentiere 40
40138 Bologna

segreteria@presidentbologna.it

Pagina Instagram: [PRESIDENTBOLOGNA](#)

Tel. 051/60.111.76
Cell. 393 8544550

Segreteria:

Dal Lunedì al Venerdì 8:30 -20:00

Sab 8.30 - 14.00

Dom 8.30 - 12.30

NORME GENERALI

I corsi organizzati dalla Scuola Nuoto Federale della A.s.d. President sono tenuti da istruttori FIN e sono rivolti a bambini (a partire dai 3 anni), ragazzi ed adulti. La durata è quadrimestrale (settembre a maggio), con frequenza mono settimanale o bisettimanale. Le lezioni hanno durata di "circa" 50 minuti.

Dai 6 anni di età è obbligatorio il certificato medico per attività non agonistica.

E' prevista la sottoscrizione obbligatoria da parte di ogni socio di una quota associativa valida dal 1 settembre al 31 agosto di ogni anno sportivo.

PROGRAMMA DIDATTICO VASCA PICCOLA

P1. Nella fase iniziale viene data grande importanza all'aspetto relazionale, oltre a quello natatorio. Si dà importanza anche all'aspetto ludico che porterà i bambini a imparare (divertendosi) a immergersi completamente, a galleggiare sia proni che supini, scivolare sull'acqua e a tuffarsi. Grande importanza viene data anche all'acquisizione dell'autonomia di movimento del bambino.

P2. Mantenendo l'attenzione sull'aspetto ludico e relazionale, nel secondo livello viene data maggiore attenzione alla battuta di gambe a dorso e stile libero, Si inseriscono le prime forme di bracciata e respirazione a stile e a dorso.

P3. In questo terzo livello, ci si concentra di più sull'aspetto natatorio: l'insegnamento della bracciata a dorso e a stile libero, respirazione laterale, fino ad arrivare ad una nuotata completa.

Avviamento vg Questo livello rappresenta l'anello di congiunzione tra vasca piccola e vasca grande, grazie alla presenza in acqua dell'istruttore anche se viene svolto in acqua alta. L'attenzione viene posta al perfezionamento della nuotata completa dello stile libero e del dorso e della gambata a rana; e l'eventuale inserimento della nuotata completa della rana, e delle gambe a delfino.

PROGRAMMA DIDATTICO VASCA GRANDE

G1 È il primo livello della vasca grande in cui l'insegnante si trova fuori dall'acqua. L'attenzione viene posta al consolidamento della nuotata a rana e

insegnamento della nuotata a delfino; tuffo di partenza in piedi, virate elementari a dorso e stile libero.

G2 Perfezionamento della fase precedente arrivando a nuotare correttamente tutti e quattro gli stili natatori (delfino, dorso, rana, stile libero). Obiettivo del corso è anche lo sviluppo della capacità di resistenza.

G3 rappresenta il corso di congiunzione tra i corsi dei ragazzi e quelli degli adulti. La tecnica di nuotata viene consolidata ma ponendo l'attenzione sull'aspetto "allenate", sviluppando le competenze di resistenza e velocità.

Avviamento Squadre Agonistiche: NUOTO

I bambini iscritti nei corsi potranno essere oggetto di osservazione del reclutatore della squadra agonistica, il quale provvederà a parlare con la famiglia delle capacità del bambino e potrà proporre l'attività più adeguata.

Gli spostamenti dei bambini da un livello all'altro sono a carico dell'istruttore e del coordinatore dei corsi. Gli spostamenti verranno eseguiti in base al livello natatorio del bambino/ragazzo, al fine di creare dei gruppi di livello tecnico il più omogenei possibili e per far sì quindi che l'istruttore possa sviluppare un preciso piano d'insegnamento.

La direzione si riserva la possibilità di sostituire l'istruttore in caso di assenza del titolare anche senza alcun preavviso ai soci.

RECUPERO LEZIONI

Le lezioni perse dai Soci potranno essere recuperate **entro la fine del corso**, solo se concordate e prenotate con la segreteria. I recuperi verranno effettuati in giorni ed orari idonei in base alla capienza dei corsi. **IL NUMERO MASSIMO DEI RECUPERI E' DI 3 PER LA FREQUENZA MONOSETTIMANALE E 5 PER LA FREQUENZA BISETTIMANALE.** I recuperi devono essere prenotati entro le ore 12:00 del giorno stesso. Non sono concessi recuperi non autorizzati; **verrà considerato recupero anche il cambio di orario nella giornata di iscrizione.**

Le lezioni saranno sospese nel periodo natalizio, pertanto **NON** saranno da recuperare.

Per agevolare un migliore utilizzo degli spogliatoi è consentito l'accesso ad **UN SOLO** genitore per bambino di **età inferiore agli 8 anni !!**