BREVETTO Scuola Nuoto

MARGHERA nuota

1 PAPERINI 1



1. vado dal maestro accompagnato dalla mamma
2. vado dal maestro da solo
3. mi tolgo le ciabattine da solo
4. indosso le ciabattine dritte dopo la lezione
5. non mi sento pronto ad entrare in acqua ma gioco a bagnarmi

2 PAPERINI 2



1. entro in acqua volentieri
2. cammino in acqua tenendomi al bordo
3. cammino in acqua senza tenermi al bordo
4. cammino veloce
5. corro in acqua

3 PAPERINI 3



1. salto in acqua
2. cammino all'indietro
3. salto con un piede solo
4. salto con le braccia in alto
5. salto avanzando avanti e indietro

4 PAPERINI 4



1. cammino ad occhi chiusi
2. salto ad occhi chiusi
3. metto la bocca sott'acqua
4. faccio le bolle con la bocca
5. immergo il viso

5 PAPERINI 5



1. tengo gli occhi aperti sott'acqua
2. raccolgo gli oggetti sul fondo con i piedi
3. immergo il capo
4. raccolgo gli oggetti sul fondo con le mani
5. salto dal bordo con l'aiuto della maestra

6 PAPERINI 6



1. salto dal tappeto
2. rotolo sul tappeto
3. faccio la capovolta sul tappeto
4. salto e riemergo da solo
5. faccio piccoli percorsi dove non tocco

7 SPOSTAMENTI IN VASCA PICCOLA 60cm



1. faccio le bolle e trattengo l'aria
2. faccio le bolle con il naso
3. galleggio con l'aiuto del maestro
4. galleggio senza l'aiuto del maestro
5. faccio tuffi in vasca 120cm con il maestro

8 PRIMI ESERCIZI IN VASCA PICCOLA 120cm



1. mi sposto con le mani sulla corda galleggiante
2. galleggio in verticale
3. cammino sotto la corda toccando il fondo
4. faccio i tuffi da solo
5. mi ambiento in vasca 120cm

9 CONOSCENZA DI SÉ NELL'ACQUA



1. galleggio a pancia in giù
2. galleggio a pancia in sù
3. raccolgo oggetti in profondità 120cm
4. scivolo a pancia in giù
5. scivolo a pancia in sù

10 APPROFONDIMENTO DELL'ACQUATICITÀ



1. mi sposto in vasca 180cm
2. cammino sotto la corda senza toccare il fondo
3. faccio le rotazioni stile/dorso con le mani lungo i fianchi
4. faccio i tuffi a chiodo
5. raccolgo gli oggetti nella vasca 180cm

11 RUDIMENTI SCUOLA NUOTO



1. scivolo a pancia in giù con le braccia lunghe ed unite
2. scivolo a pancia in sù con le braccia lunghe ed unite
3. faccio 10 metri gambe stile
4. faccio 10 metri gambe dorso
5. faccio le rotazioni ad un braccio
6. faccio le rotazioni stile dorso con le braccia lunghe ed unite

12 INTRODUZIONE ALLE BRACCIATE



1. utilizzo dello spazio delle braccia a pancia in sù
2. utilizzo dello spazio delle braccia a pancia in giù
3. utilizzo dello spazio delle braccia abbinato alle rotazioni
4. faccio braccia a stile senza respirazione
5. faccio 10m braccia a dorso
6. faccio le capriole

13 PERFEZIONAMENTO STILE E DORSO



1. faccio le partenze in superficie e subacquee
2. so respirare lateralmente a pancia in giù
3. faccio 25 m dorso con partenza dal muro
4. faccio remate semplici
5. faccio 25 m stile con respirazione

14 PERFEZIONAMENTO RANA E DELFINO



1. faccio la gambata a rana
2. coordino gambe e braccia a rana
3. faccio 25 m rana
4. faccio la gambata a delfino e il movimento del corpo a delfino
5. coordino gambe stile e braccia delfino
6. faccio 25 m delfino

15 EVOLUZIONE DELLA TECNICA DELLE NUOTATE



1. faccio le virate semplici e con capriola
2. faccio le partenze con tuffo di testa
3. faccio la nuotata evoluta a stile
4. faccio la nuotata evoluta a dorso
5. faccio la nuotata evoluta a rana
6. faccio la nuotata evoluta a delfino

16 COMBINAZIONI E ELEMENTI DI ALTRE DISCIPLINE ACQUATICHE



1. faccio i 100 mistri
2. faccio i cambi di ritmi nei vari stili
3. faccio prove cronometriche ed uso il cronometro
4. faccio esercizi di pallanuoto e nuoto sincronizzato
5. faccio elementi di salvamento

Brevetto raggiunto: un traguardo da celebrare!

Ogni passo verso l'acquaticità e l'apprendimento degli stili di nuoto è un'avventura che richiede impegno, entusiasmo e voglia di mettersi in gioco. Per bambini, bambine, ragazzi e ragazze, ogni livello raggiunto rappresenta una conquista importante, ed ecco perché Marghera Nuota celebra i successi dei piccoli con un riconoscimento speciale: un nuovo amico li aspetta per certificare il brevetto ottenuto.

Non appena i piccoli nuotatori e nuotatrici padroneggiando un nuovo stile o migliorano le loro abilità in acqua, completano un livello e ricevono un tesserino personalizzato con il personaggio che rappresenta il traguardo raggiunto: da Paperino a Squalo, ogni nuovo amico è un simbolo del percorso e dell'impegno dimostrato in piscina.

Il riconoscimento, oltre a certificare i progressi, stimola anche la motivazione e il desiderio di continuare a migliorarsi, e trasforma così ogni conquista in un momento di orgoglio e di festa.

Con Marghera Nuota, ogni traguardo in piscina è una tappa verso la crescita con divertimento!