



Disposizioni per l'esame di monitore di nuoto B

1 In general

L'esame di monitore di nuoto B comprende i seguenti argomenti:

- Competenza nella materia teorica
- Competenza nella materia pratica
- Competenza metodologica

La scala di valutazione va da 1 a 4; il 4 è considerato il punteggio più alto. 1.99 o meno è insufficiente. Per ogni argomento d'esame si deve raggiungere almeno la sufficienza (2.0).

2 Competenza nella materia teorica (scritto ed orale)

L'esame scritto comprende la conoscenza del manuale di base, così come le nozioni fondamentali del manuale principi di base sport natatori.

L'esame orale comprende l'intera conoscenza teorica dei contenuti del modulo Capire e approfondire gli sport natatori 1 e Insegnare gli sport natatori.

3 Competenza nella materia pratica (tecnica)

(vedi pagina 2)

L' esame pratico si compone delle seguenti discipline degli sport natatori:

- Nuoto
- Tuffi
- Artistic Swimming
- Pallanuoto
- Immersione libera per il salvataggio

La singola disciplina può essere suddivisa in più parti. La valutazione viene predisposta per ogni singola disciplina. Il voto del nuoto deve essere sufficiente (nota determinante), altrimenti la competenza si considera non acquisita.

Durante l'esame non viene comunicato nessun feedback come pure nessuna nota.

4 Competenza metodologica

La nota per la competenza metodologica è costituita dalla preparazione/programmazione scritta di una lezione che viene valutata in base ai seguenti criteri:

| | |
|-----------------------|--|
| Obiettivo : | concreto, realistico, verificabile (SMART) |
| Struttura : | riscaldamento/introduzione, parte principale, conclusione |
| Contenuto : | selezione adeguata di esercizi mirati allo scopo |
| Tempo: | corretta e realistica pianificazione oraria |
| Visione d'insieme: | pianificazione chiara, scrittura leggibile |
| Organizzazione : | forme organizzative puntuali e presentate in maniera comprensibile |
| Controllo obiettivo : | viene eseguito al termine della lezione |

Gli argomenti verranno annunciati all'esame.

5 Disposizioni finali

Nei casi non regolati dalla presenti disposizioni decide la commissione d'esame. Le prove negli ambiti ritenuti insufficienti possono essere ripetute nelle normali sessioni d'esame.

Competenza specialistica pratica (tecnica)

1 Nuoto

I due stili di nuoto e la forma combinata del delfino sono valutati singolarmente. I punti vengono sommati e poi divisi per tre. Il risultato è una nota tecnica.

1.1 Tecnica del nuoto (Valutazione con virata)

25 m delfino con un solo braccio (2x sinistra, 2x destra) inclusa virata e fase sott'acqua.
2 stili di nuoto da sorteggiare su 3, incluse le virate e la fase sott'acqua con partenza in acqua.

- 25 m crawl + virata
- 25 m rana + virata
- 25 m dorso + virata

Criteri: nuoto: secondo le regole FINA. Azioni di base et di corno, coordinazione, efficienza
Virata: secondo le regole FINA. Esecuzione con appoggio alla parete corretta, compresa la fase sott'acqua. Dinamica

2 Tuffi

Devono essere effettuati due tuffi. Ogni tuffo è valutato individualmente. I due punteggi vengono sommati e divisi per 2, ottenendo una nota finale valida per i tuffi.
Il tuffo più malriuscito può essere ripetuto una volta.

- 200a tuffo in piedi indietro teso con presa di slancio dal trampolino di 1 m
- 101b entrata in acqua di testa in avanti da posizione carpiata dal trampolino di 1m

Criteri: 200a movimento delle braccia corretto; tensione del corpo; immersione
101b posizione delle mani e della testa corretta; tensione del corpo; nessuna spinta; immersione

3 Artistic Swimming

Questo esercizio vale per il voto finale di Artistic Swimming:

12.5 m pagaiare verso la testa (mani lungo i fianchi); figura obbligatoria: mastello con un giro di 360°, 12.5 m pagaiare verso i piedi (mani lungo i fianchi)

Criteri: pagaiare con controllo della tensione del corpo e della posizione delle mani; posizione mastello sul posto, le cosce e le gambe formano un angolo di 90°, gli stinchi rimangono sulla superficie dell'acqua

4 Pallanuoto

La media di questi due esercizi dà la nota finale per la pallanuoto:

- Bicicletta con la palla, minimo 10 secondi, appoggiare la palla sull'acqua, presa, tiro classico (senza meta)
- Partenza in acqua/dribblare/virata (con la palla):
 - Partenza in acqua a 2m dal bordo (partenza veloce, controllo della palla), dribblare 8m, virata lontano dal bordo, 10m dribblare al dorso

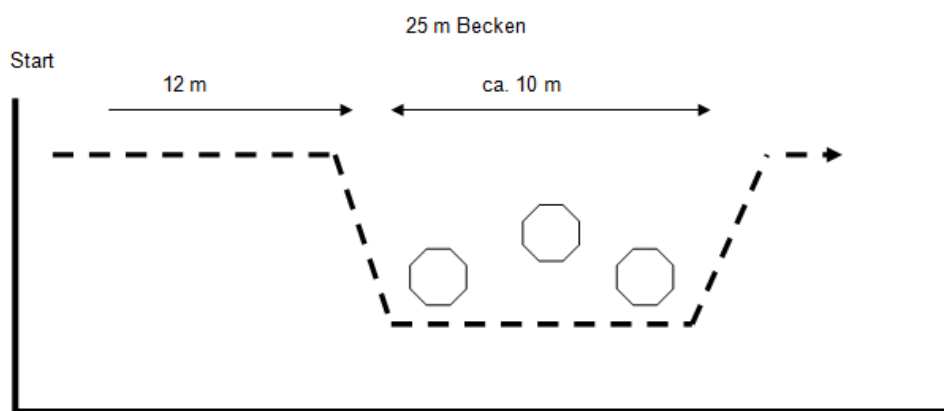
Criteri: Bicicletta corretta, presa e lancio della palla corretti, partenza pallanuoto; tecnica crawl pallanuoto con la palla, la virata deve essere mostrata nella sequenza giusta (fermarsi girare, partire).

5 Immersione libera per il salvataggio (ILS)

Questo esercizio vale per il voto finale di immersione libera (salvataggio).

nuotare 12 m in posizione prona con attrezzatura ILS, immersione, passare attraverso tre cerchi (profondità dell'acqua di 3-4m); emersione

Criteri: nuotare correttamente in posizione prona (posizione delle braccia libera), immersione (compensazione della pressione); orientamento sott'acqua, emersione corretta espirando l'aria sott'acqua attraverso il boccaglio e rotazione intorno all'asse longitudinale del corpo



6 Salvataggio

Brevetto SSS Plus Pool valido