



## Disposizioni per l'esame di monitore di nuoto B

### 1 In generale

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 Insegnamento del nuoto.

### 3 Competenza nella materia pratica (tecnica)

(vedi pagina 2 )

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

- Nuoto
- Tuffi
- Nuoto sincronizzato
- 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 in forma combinata ( trazione delle braccia a rana, colpo di gambe a delfino al ritmo di 2 per ogni bracciata ) 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.

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

*Criteri : nuoto: secondo le regole FINA. Movimenti di base corretti (gomito in avanti , posizione del corpo, spinta con le gambe ), 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.

- 0200a tuffo in piedi indietro teso con presa di slancio dal trampolino di 1 m (test tuffi 3)
- 0101b entrata in acqua di testa in avanti da posizione carpiata dal trampolino di 1m (test tuffi 2)

*Criteri : 0200a movimento delle braccia corretto; tensione del corpo; immersione*

*0101b posizione delle mani e della testa corretta; tensione del corpo; nessuna spinta; immersione*

### 3 Nuoto sincronizzato

Questo esercizio vale per il voto finale di nuoto sincronizzato:

10 m pagaiare verso la testa (mani lungo i fianchi); figura obbligatoria: mastello con un giro di 360° (test 2 nuoto sincronizzato), 10 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*

**Mastello**

**Zuber**



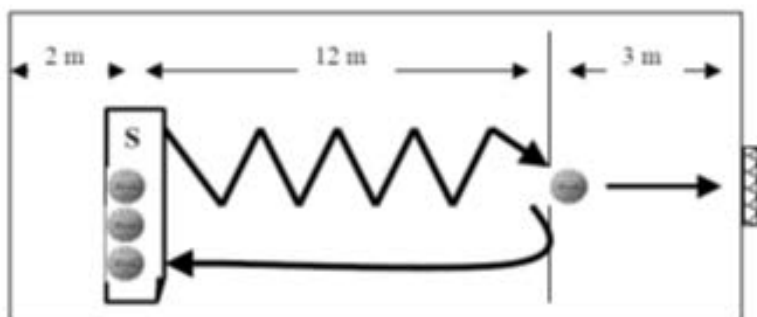
#### 4 Pallanuoto

Questo esercizio vale per il voto finale nella pallanuoto.

Sequenza: partenza della pallanuoto in acqua; 12 m crawl della pallanuoto con la palla; sollevare la palla e lancio verso un bersaglio (3 – 4 m); partenza della pallanuoto in acqua; 12 m crawl della pallanuoto senza palla/ ripetere 3 volte (con almeno 2 centri).

Tempo: massimo 90 secondi

*Criteri: partenza in acqua della pallanuoto corretta con e senza palla, tecnica del crawl della pallanuoto con e senza palla, sollevare la palla e tiro; centro.*

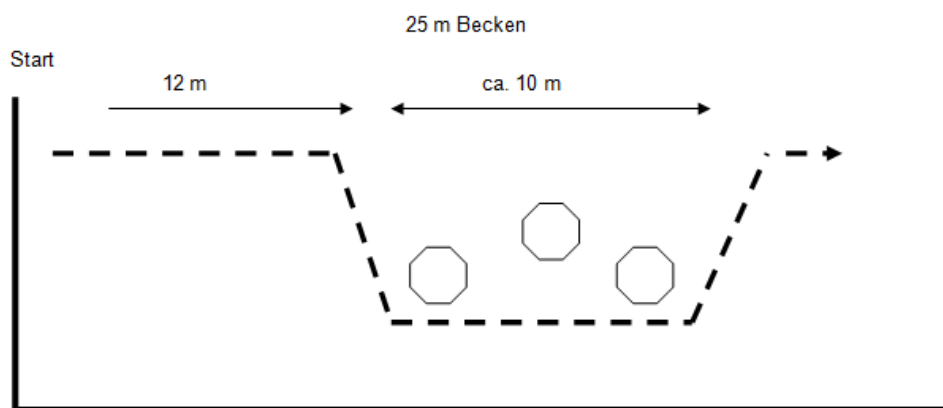


#### 5 Immersione libera per il salvataggio (ILS)

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