

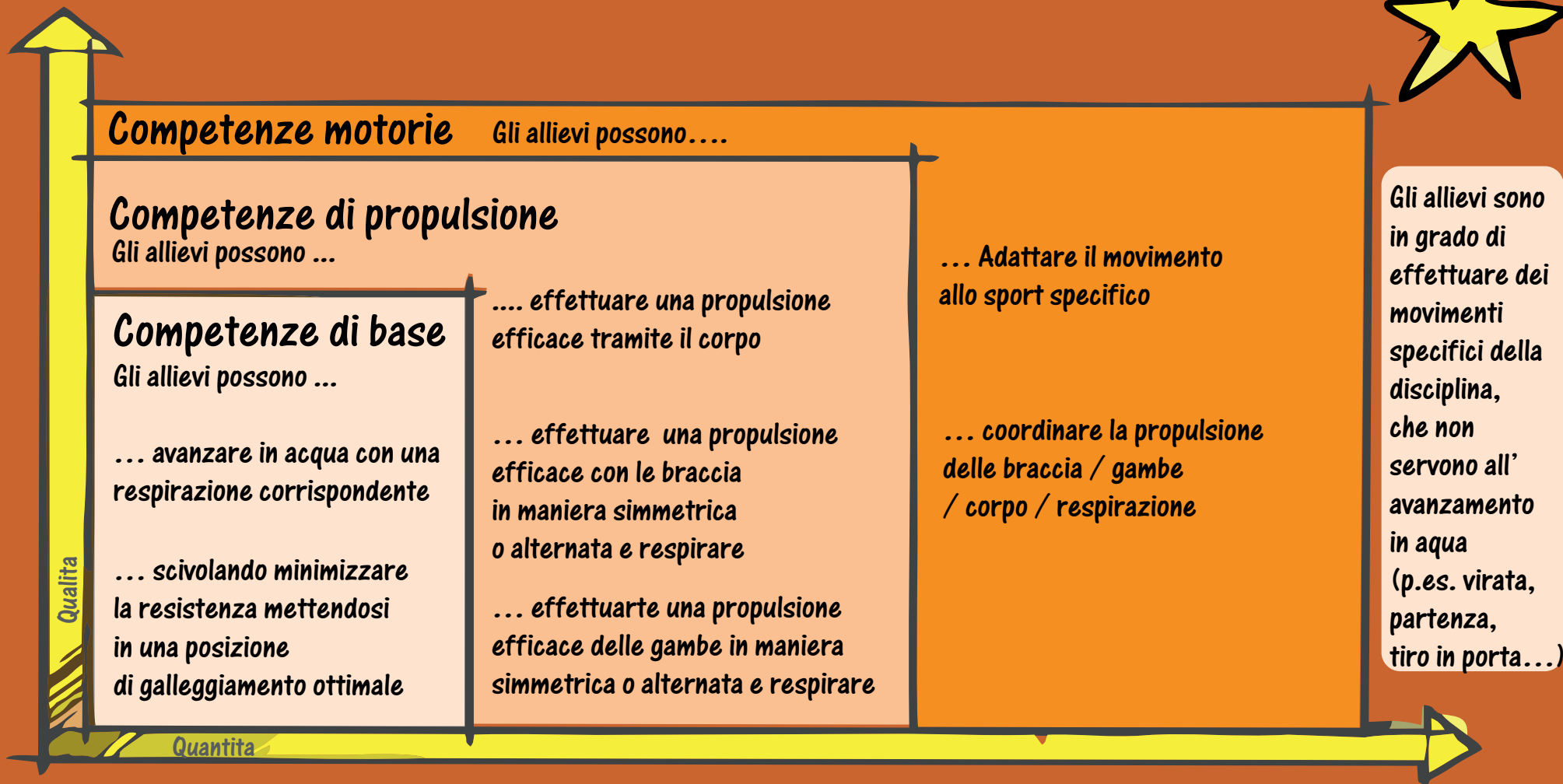
Modello tecnico per la locomozione negli sport acquatici

(Nuoto, salvataggio, pallanuoto, nuoto sincronizzato, nuoto pinnato, triathlon ecc.)



Modello di competenze per la locomozione negli sport acquatici

(Nuoto, salvataggio, pallanuoto, nuoto sincronizzato, nuoto pinnato, triathlon ecc.)



Competenze d'adattamento alle caratteristiche dell'acqua

Ambientamento all'acqua, gli allievi possono....

... espirare contro la pressione dell'acqua

.... galleggiare alla superficie e sott'acqua

... sfruttare la resistenza ed avanzare contro la medesima