

## Test di base 2

# Cavalluccio (4-5 anni)



| Esercizi   |  | Descrizione 2010   |
|--|--|--|
| <p><b>Occhio di pesce</b></p> <p>Elemento chiave:<br/>«Respirare»</p> <p>Si tocca</p>  |  | <p>Immergersi, tenere gli occhi aperti e riconoscere sott'acqua un oggetto, un numero o un colore.</p>   |
| <p><b>Pompa*</b></p> <p>Elemento chiave:<br/>«Respirare»</p> <p>Si tocca</p>   |  | <p>In piedi: inspirare, immergersi ed espirare completamente sott'acqua. L'esercizio deve essere eseguito quattro volte senza interruzioni e senza asciugarsi gli occhi. Scopo: ritmo della respirazione regolare.</p> |
| <p><b>Stella marina*</b></p> <p>Elemento chiave:<br/>«galleggiare»</p> <p>Si tocca</p>   |  | <p>Galleggiare almeno 5 secondi sul dorso, le braccia sono tenute distese di lato o in alto dietro la testa.</p>   |
| <p><b>Freccia ventrale con propulsione delle gambe</b></p> <p>Elementi chiave: «scivolare e propulsione delle gambe»</p> <p>Si tocca</p> |  | <p>Scivolare per almeno 2 m in posizione ventrale dandosi la spinta dal bordo o dal fondo, braccia distese in avanti. Poi scivolare ancora 2 m con la propulsione delle gambe.</p>                                     |
| <p><b>Salto della rana</b></p> <p>Chi aiuta tocca; chi esegue l'esercizio acqua profonda</p>   |  | <p>Tuffo in piedi in acqua profonda per immergersi. (la persona che aiuta è in acqua).</p>   |

Gli esercizi chiave con \* devono essere imperativamente acquisiti ed eseguiti **in maniera corretta** per poter passare al prossimo livello.