

# Imparare a nuotare: Spostarsi nell'acqua

La seguente lezione permette ai bambini di esercitarsi in modo ludico nello scivolamento nell'acqua e nella battuta di gambe. È introdotta anche la battuta di gambe alternata.

## Condizioni quadro

- Durata: 30 minuti
- Livello di capacità: 1° + 2° anno di scolarizzazione
- Età: 5-7 anni
- Dimensione del gruppo: 7-9 bambini, da 10 bambini 2 docenti
- Luogo: vasca non-nuotatori
- Sicurezza: adattare la profondità dell'acqua ai bambini. Mantenere tutti i partecipanti nel campo visivo, i bambini possono muoversi in modo molto insicuro nell'acqua



## Obiettivi di apprendimento

- Scivolare / propulsione delle gambe

→ [Imparare a nuotare: Spostarsi nell'acqua](#) (pdf)

---

Fonte: Jeannette Bühler, responsabile della scuola di nuoto Swim Team Biel/Bienne



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP