

Nuoto: Motoscafi e meccanici

Questo esercizio ludico insegna ai partecipanti ad espirare sott'acqua. Gli allievi trasportano delle tavolette mantenendo il viso sott'acqua.

In acqua sono sparse diverse tavolette. I bambini, imitando il rumore del motoscafo, le trasportano in un porto sicuro. Per farlo tengono la testa sott'acqua ed espirano tramite naso e bocca. Quando un motore non funziona più o perde colpi, arrivano meccanici per dare nuova potenza.



Varianti

più facile

Spingere la tavoletta con il mento, sempre imitando il rumore di un motoscafo.

più difficile

Si può inspirare una sola volta. Chi non riesce a raggiungere il porto con questo «carburante» deve fermarsi ed aspettare l'arrivo di un meccanico.

Materiale: Tavolette



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO