

Sicurezza in acqua – Sicurezza – Prevenire l'annegamento: Autovalutazione/ Autoconsapevolezza: Togliere la maglietta

Gli allievi nuotano con una maglietta e percepiscono la sensazione di trovarsi in acqua con i vestiti bagnati.

Gli allievi entrano in acqua con una maglietta. Come fare per togliersi la maglietta in acqua?



Variante

- Sotto forma di staffetta: passarsi la maglietta.

Obiettivi

- Essere in grado di togliersi indumenti in acqua
- Percepire la sensazione di avere vestiti bagnati addosso

Regole

- Nessuna in particolare

Organizzazione

- Avere abbastanza spazio.
- Gli allievi provano e poi si raccontano brevemente l'esperienza fatta.

Materiale: maglietta

Fonte: Cornelia Bühlmann, Judith Christen, esperte SSS



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP