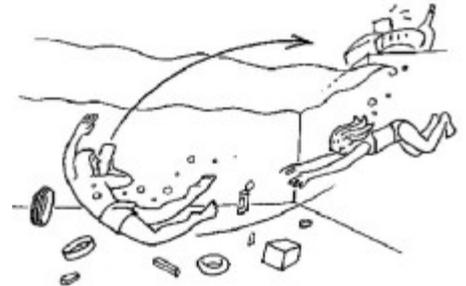


Nuoto: Gli spazzini del mare

In questo esercizio gli allievi raccolgono degli oggetti che si trovano sul fondo della piscina e li riportano sul bordo. Si può scivolare solo dopo una spinta con i piedi dal bordo.

Quale gruppo riesce a raccogliere più oggetti dal fondo e a depositarli sul bordo della vasca? Si può scivolare solo dopo una spinta dal bordo, non si può generare una spinta con le mani. Si può raccogliere un solo oggetto per volta.



Varianti

più facile

- Gli oggetti sono sparsi a breve distanza.
- Non come gara e senza tempo limite.

più difficile

- Aumentare la distanza fra gli oggetti da raccogliere.
- Sotto forma di gara; quale gruppo raccoglie più oggetti?
- Si può scivolare verso l'oggetto solo a occhi chiusi.
- Scivolare tenendo un braccio fermo dietro la schiena.
- Scivolamento consentito solo a coppie. I due si tengono continuamente per mano.

Materiale: diversi oggetti



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO