

# 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.



Per i più piccoli è molto utile imparare a nuotare perché così si sentono a loro agio in e sott'acqua, si divertono facendo moto e nel contempo imparano a respirare, scivolare, galleggiare e a percepire la propulsione dell'acqua. Durante l'apprendimento, ogni bambino sviluppa più o meno bene le sue capacità natatorie in funzione delle possibilità.

L'obiettivo di apprendimento di questa lezione è lo scivolamento nell'acqua e la propulsione delle gambe.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO