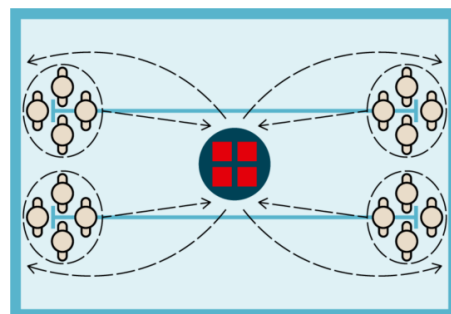


Sicurezza in acqua – Sicurezza – Prevenire l'annegamento: Regole SSS – Nuotare verso l'isola

Durante questo esercizio, basato sulla dinamica di gruppo, gli allievi imparano a conoscere le regole SSS.

In gruppo (4-5 allievi) dal bordo della piscina nuotare verso il centro dove si trova l'isola. Ogni allievo si porta appresso una scheda dal bordo della piscina. Quale gruppo riesce a radunare per primo sull'isola tutte le regole per il bagnante/ le regole per i fiumi / le regole per l'immersione in apnea?



Varianti

- Variare la distanza e la profondità dell'acqua.
- Definire lo stile di nuoto.
- Combinare le regole per il bagnante/le regole per l'immersione in apnea/le regole per i fiumi.

Obiettivi

- Conoscere le regole SSS
- Promuovere la dinamica di gruppo

Regole

- Ciascun allievo può trasportare solo una scheda per volta.
- Tutti gli allievi vanno a prendere le schede contemporaneamente e sono in movimento..

Organizzazione

- Due gruppi di 4-5 allievi per corsia.
- Collocare un'isola al centro, raggiungibile dai due lati.
- L'esercizio si conclude quando il primo gruppo esegue tutte le regole SSS correttamente.

Osservazione: le egole SSS comprendono le regole per il bagnante, per i fiumi e per l'immersione in apnea.

Materiale: schede plastificate con regole SSS, se è necessario o lo si desidera anche altro materiale

Fonte: Cornelia Bühlmann, Judith Christen, esperte SSS



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO