

Sicurezza in acqua – Togliere dall'acqua: Nuotare in apnea sott'acqua – Riconoscere immagini sott'acqua

I bambini s'immergono molto durante questo esercizio e imparano a rimanere il più a lungo possibile sott'acqua.

Esercizio di gruppo: diverse immagini si trovano sott'acqua fissate con un oggetto pesante affinché restino sul fondo della piscina (ad es. anello per esercizi di nuoto). Gli allievi devono riconoscere le immagini.



Variante

- Variare la profondità dell'acqua

Obiettivi

- Nuotare in immersione
- Rispettare le regole

Regole

- Rispettare le [regole dell'immersione in apnea](#) (pdf)

Organizzazione

- Libera

Materiale: immagini/memory, anelli per il nuoto

Fonte: Cornelia Bühlmann, Judith Christen, esperte SSS



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP