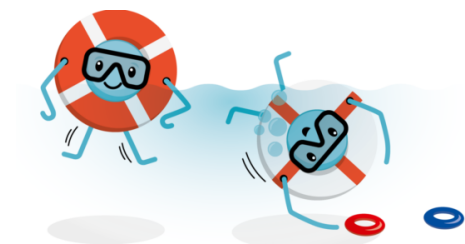


Sicurezza in acqua – Sicurezza – Prevenire l'annegamento: Autovalutazione/ Autoconsapevolezza: Quanto sono bravo?

In questo esercizio bisogna sorvegliare il compagno mentre si immerge. Colui che si immerge impara a valutare le proprie capacità e ad ampliarle.

Esercizio a coppie: quanto pensi di poter nuotare sott'acqua? Un allievo si immerge sott'acqua e nuota, l'altro lo sorveglia e controlla la distanza percorsa.



Varianti

- Disporre anelli di diversi colori. Fino a che colore si riesce a nuotare??

Obiettivi

- Autovalutazione
- Nuotare immergendosi

Regole

- Il compagno sorveglia colui che si immerge.
- Non è consentita l'iperventilazione.

Organizzazione

- Nuotare solo in una direzione, in seguito discussione: l'esercizio è riuscito oppure no?

Materiale: anelli

Fonte: Cornelia Bühlmann, Judith Christen, esperte SSS



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP