

Sicurezza in acqua – Sicurezza – Prevenire l'annegamento: Riconoscere uno stato di necessità – Nuotare con limitazioni

Gli allievi nuotano con diverse limitazioni. Un esercizio che permette di sviluppare la percezione del proprio corpo.

Gli allievi nuotano solo con la parte destra/sinistra del corpo. Che distanza riescono a percorrere? Come fanno a nuotare in questo modo?



Varianti

- Diversi stili di nuoto.
- Nuotare solo con le braccia/le gambe.

Obiettivi

- Nuotare con limitazioni
- Percezione del proprio corpo/di sé stessi

Regole

- Non è consentito muovere determinate parti del corpo.

Organizzazione

- Gli allievi provano e poi si raccontano brevemente l'esperienza fatta.

Fonte: Cornelia Bühlmann, Judith Christen, esperte SSS



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO