

# Imparare a nuotare: Inizio facilitato

Questa lezione introduttiva permette ai bambini di familiarizzarsi in modo ludico con gli elementi di base come il respiro e lo scivolare sull'acqua.

## Condizioni quadro

- Durata: 30 minuti
- Livello di capacità: asilo – 2° anno di scolarizzazione
- Età: 5-7 anni
- Dimensione del gruppo: 7-9 bambini, da 10 bambini 2 docenti
- Luogo: vasca non-nuotatori
- Sicurezza: adattare la profondità dell'acqua ai bambini. Mantenere tutti i partecipanti nel campo visivo, i bambini possono muoversi in modo molto insicuro nell'acqua



## Obiettivo di apprendimento

- Respirare e scivolare

→ [Imparare a nuotare: Inizio facilitato](#) (pdf)

---

Fonte: Jeannette Bühler, responsabile della scuola di nuoto Swim Team Biel/Bienne



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO