

# Giocare: Nuoto

Durante questo allenamento, i bambini imparano a spostarsi all'interno di un campo da gioco senza scontrarsi con i compagni. Si tuffano, nuotano e giocano in gruppo.

## Condizioni quadro

- Durata: 45 minuti
- Età: 5-10 anni
- Livello di capacità: principianti, avanzati (esperti)



## Obiettivi di apprendimento

- Andare sott'acqua, respirazione
- Spirito di squadra, competere

Allenamento: [Nuoto](#) (pdf)

---

Fonte: Sara Fünfgeld, responsabile Sport per i bambini, Swiss Swimming



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO