

Imparare a nuotare: Respirare – Pesci

In questo esercizio i bambini esercitano in modo ludico l'espiazione sott'acqua. L'esercizio viene eseguito in coppia.

Tutti i bambini sono dei pesci. Due pesci alla volta vanno sott'acqua insieme contemporaneamente. Uno dei due fa una smorfia o canta una canzone sott'acqua. Una volta tornati in superficie l'altro cerca di imitare la smorfia o indovinare di che canzone si tratta.

Prima di immergersi, mettersi d'accordo su chi dimostra o canta e chi deve imitare o indovinare. Scambio dei ruoli.



→ [Esercizi: preparazione ai test di Swiss Swimming e swimsports.ch](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO