

# Sicurezza in acqua – Sicurezza – Prevenire l'annegamento: Valutare i rischi – Acchiappano mosca cieca

In questo esercizio gli allievi imparano a orientarsi in acqua, a lavorare in gruppo e si rendono conto cosa significa nuotare con delle limitazioni.

Un gioco per tutta la classe. Due o tre allievi sono i cacciatori con gli occhi bendati che cercano di acchiappare gli altri compagni.



## Varianti

- Variare la profondità dell'acqua
- Gli allievi liberi si fanno notare facendo dei rumori con l'acqua oppure chiamando i cacciatori..

## Obiettivi

- Orientamento in acqua
- Promuovere la dinamica di gruppo
- Nuotare con limitazioni

## Regole

- Quando un compagno libero è catturato, si cambia ruolo.
- Non è permesso aggrapparsi al bordo della piscina.

## Organizzazione

- Limitare la superficie di gioco.

**Materiale:** cuffia da nuoto/nastro per bendare gli occhi

---

Fonte: Cornelia Bühlmann, Judith Christen, esperte SSS



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**