

# Giochi all'aperto – In acqua: Assumere la posizione

L'obiettivo di questo esercizio è che i bambini riescano a farsi sostenere dall'acqua.



I bambini sono aerei che si spostano correndo a braccia aperte in acqua. Poi atterrano, adagiandosi sull'acqua a faccia in giù, e cercando di galleggiare.

## Varianti

- Con l'aiuto del compagno.
- Una volta atterrato (adagiarsi in acqua) l'aereo tiene i motori accesi (espirare da naso e bocca) fin quando finisce il carburante (aria).
- L'atterraggio avviene sulla schiena (espirazione solo dal naso).



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO