

Giochi all'aperto – In acqua: Controllare la respirazione

Durante questo esercizio i bambini riescono a espirare sott'acqua in modo profondo e controllato.



I bambini sono sott'acqua e canticchiano una melodia sottolineandola con le braccia.

Varianti

- Canticchiando a pelo d'acqua fare delle bollicine.
- Stesso esercizio, ma in equilibrio su una gamba.
- Sott'acqua due bambini si passano un cerchio, senza contatto con il fondo.

Materiale: anelli



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO