

# Nuoto, Pallanuoto, Tuffi – Forme di base del movimento in acqua: Correre, saltare – Autolavaggio

I bambini imparano a conoscere l'acqua in modo ludico e si abituano alle sue proprietà particolari.

I bambini si trovano uno di fronte all'altro in acqua poco profonda a una distanza di circa due metri. Un bambino alla volta attraversa il «corridoio dell'autolavaggio». Ogni bambino indica in anticipo quanto è sporca la sua auto e viene spruzzato di conseguenza. Una volta terminato il lavaggio, i bambini si posizionano alla fine del corridoio. I bambini continuano a saltare per far funzionare l'autolavaggio e tenersi in movimento.

## più facile

- Passare insieme a te attraverso l'autolavaggio
- Tenere le mani davanti al viso

## più difficile

- Immergersi sottacqua per evitare gli spruzzi
- Nuotare attraverso il corridoio di lavaggio

**Materiale:** Nessuno

---

Fonte: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**