

Nuoto, Pallanuoto, Tuffi – Forme di base del movimento in acqua: Muoversi a ritmo, danzare – La banda

I bambini percepiscono diversi ritmi e tipi di musica e si muovono di conseguenza. In questo modo allenano e promuovono il controllo del movimento, la sensazione del ritmo nonché la creatività.



Canti (o fai ascoltare) canzoni adatte all'età dei partecipanti con ritmi diversi. I bambini seguono il ritmo e si muovono in modo libero e creativo in acqua.

più facile

- Sostenere il ritmo battendo le mani
- Fornire istruzioni preliminari (ad es. movimenti ampi e contenuti)
- Eseguire tutti insieme un ballo in cerchio

più difficile

- Raccontare delle storie e indicare figure da imitare
- Mettere a disposizione oggetti per improvvisare (ad es. cerchi, palloni, tavolette)

Materiale: Brani musicali brevi con ritmi chiari e variati, oggetti

Fonte: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO