

Esercizi per l'orientamento

Guida:

Materiale: Anello di immersione

Con l'anello come volante, "sfrecciamo" in piscina come un'auto.

L'insegnante impartisce diversi ordini. Se c'è sasso saltiamo, in un buco ci tuffiamo, per il rifornimento di carburante soffiando attraverso l'anello nell'acqua, al clacson spaliamo l'acqua che schizza attraverso l'anello. È possibile personalizzare questo gioco a piacere.

Fotografare:

Materiale: -

Facciamo finta di estrarre la macchina fotografica, e di sistemare tutto.....

Ci tuffiamo e scattiamo foto a vicenda. Alcuni bambini possono ev. fare delle smorfie.

Rete da pesca:

Materiale: -

Facciamo un cerchio e ci teniamo la mano (rete da pesca vivente). 2 bambini (pesci rossi) sono catturati nella rete e cercano di evadere. Per fare questo, i bambini devono immergersi sotto le braccia. Se i bambini sono riusciti a scappare, è il turno dei prossimi 2 bambini.

Variazione: la rete gira. I pesci rossi cercano di evadere mentre gli altri bambini si muovono in cerchio.

Gioco di carte:

Materiale: carte da UNO laminate

Si formano due o più squadre una contro l'altra, tutti i bambini sono allineati lungo una parete.

Dall'altro lato sono messe le carte di UNO girate. Al comando "Giallo", un bambino di una squadra va dall'altra parte (specificare il tipo di movimento) e gira una carta a piacere. Se è il colore è corretto, la carta può essere presa, altrimenti viene lasciata girata.. Vince la squadra che alla fine raccoglie il maggior numero di carte.

Mosca cieca:

Materiale: -

A coppie: Un bambino ha gli occhi chiusi e viene condotto attraverso la vasca gridando il nome o con i rumori degli spruzzi del compagno.

Lezione di ginnastica:

Materiale: -

I bambini sono in una palestra ed eseguono vari esercizi di ginnastica: capriola in avanti, capriola all'indietro, stand, cavalletto, salto in alto, bilanciare, ecc.

L' esercizio può essere impartito da un bambino dopo l'altro o dall'istruttore di nuoto.

Portato sull' anello!

Materiale: 1 pallina per 4 bambini, anelli di immersione

Gli anelli di immersione sono sparsi sul fondo della piscina. I bambini si passano la palla in un ordine fisso, dal bambino 1, al bambino 2, al bambino 3, al bambino 4. Il passaggio e la presa può avvenire solo se sta in piedi su un anello di immersione. La posizione deve essere cambiata dopo ogni passaggio.

Calamita dei colori:

Materiale: Anello per immersioni

Sul fondo della piscina sono sparsi diversi anelli d'immersione di diversi colori. Al comando, i bambini cercano di toccare il colore corretto il più rapidamente possibile con la parte del corpo dato (tallone, punta del naso, mignolo, ecc.).

Salto sull'isola:

Materiale: Anello per immersioni

Gli anelli di immersione sono sparsi sul fondo della piscina. I bambini nuotano nel modo indicato da un anello all'altro. Solo su un "isola" si può fare una pausa, in mezzo si deve nuotare.

Nuoto a colori:

Materiale: tavolette o coni di diversi colori

Le tavolette o i coni sono collocati in un quadrato sul bordo della piscina. Ai bambini viene indicato lo stile di nuoto e il codice colore. Blu, verde, verde, giallo, rosso significa che devono nuotare successivamente verso questi colori.

