

Esercizi per il mondo subacqueo



(tutti gli esercizi si svolgono nella piscina d'insegnamento, richieste sempre maggiori)

Tunnel:

Materiale: Cerchi

Il cerchio è tenuto verticalmente in acqua dall'insegnante. I bambini stanno in fila dietro al cerchio e salgono uno dopo l'altro attraverso il cerchio. Questo viene abbassato sempre più in profondità nell'acqua, fino a quando devono immergersi sott'acqua. Si può anche scivolare attraverso il cerchio.

Uno, due, tre, hop:

Materiale: -

I bambini si tengono per mano a coppie. Insieme saltano tre volte in alto, la terza volta si lasciano cadere sott'acqua.

Decine:

Materiale: -

L'intero gruppo è in un cerchio. Si conta fino a 10 e si salta in aria ogni volta. Al numero 10, tutti si immergono dopo il salto. Poi si conta fino a 9. Al 9, tutti vanno sott'acqua.. Poi 8, 7, 6, 6, e così via.

Benvenuti:

Materiale: -

I bambini camminano liberamente in acqua. Quando si trovano di fronte a qualcuno, si immergono simultaneamente e si salutano a vicenda sott'acqua con una stretta di mano.

Concerto:

Materiale: -

I bambini camminano liberamente in acqua. Quando si trovano di fronte a qualcuno, si tuffano nello stesso momento e uno dei bambini canta una canzone all'altro. L'altro indovina di quale canzone si tratta.

Scambiare gli anelli:

Materiale: Anello per immersioni

I bambini camminano liberamente nell'acqua, ogni bambino ha un anello in mano. Quando si trovano di fronte a qualcuno, si immergono simultaneamente e scambiano il loro anello sott'acqua.

1x, 2x, 2x, 3x applausi:

Materiale: -

I bambini si distribuiscono nell'acqua. L'insegnante batte le mani, i bambini eseguono il movimento indicato: 1x clap = immersione, 2x clap = salto in alto, 3x clap = non fare niente! Può essere esteso a piacimento.

Foro nel ghiaccio:

Materiale: cerchi senza peso

I cerchi sono sull'acqua ad una distanza dal muro adattata al livello (l'insegnante deve ev. tenere i cerchi). Un bambino per cerchio si immerge dal muro e nuota sott'acqua verso il cerchio. Lì può prendere aria, dal momento che il cerchio rappresenta un foro d'aria nella calotta di ghiaccio. Riprendere l'immersione dopo una breve pausa per respirare.

Chi lo sa fare?

Materiale: -

I bambini si sono sparsi nell'acqua. L'insegnante fa la domanda "chi lo sa fare?". I bambini eseguono la "risposta".

Chi sa inginocchiarsi sul fondo?

Chi sa toccare il fondo con le mani?

Chi sa sedersi sul fondo?

Chi sa sdraiarsi sul fondo?

Chi sa camminare sul fondo a quattro zampe?

Ecc.

Da anello a anello:

Materiale: 4 ciambelle

Le ciambelle sono allineate in una linea sul fondo. A seconda della distanza può essere più facile o più difficile. Un bambino si tira dal primo anello al secondo, e così via. Chi sa tirarsi a tutti e quattro gli anelli?

Itinerario sott'acqua:

Materiale: anelli di immersione colorati

Gli anelli colorati sono distribuiti sul fondo della piscina (distanza 1-2m). Ogni bambino riceve una combinazione di colori che deve essere eseguita sott'acqua correttamente.

