

Preparazione alla lezione di nuoto per principianti



Regionales Bildungsbüro Kreis Heinsberg

Sprache: Italiano

Stand: Agosto 2023

Cari bambini,

con questo video e con questo testo, a casa (o in classe) potete prepararvi alla lezione di nuoto. Il video è in tedesco e questo testo è stato tradotto in diverse lingue. Chiedete ai vostri genitori, insegnanti o educatori se vi aiutano a leggere e ad esercitarvi.

Divertitevi!

VIDEO



[Anfängerschwimmen - Einfache Übungen für zu Hause - YouTube](#)

(Quelle: Schwimmverband NRW, 2023)



Testo

Ciao, vi faccio vedere, come in una bacinella, nella vasca da bagno, in soggiorno (o in classe) potete allenarvi per la lezione di nuoto.

In una bacinella



Per iniziare impariamo la giusta respirazione in acqua.
Per fare questo, prendete una grande bacinella e la riempite

Esercizio 1: Soffiate nell'acqua facendo dei buchi!

Formate dei crateri come quelli di un vulcano.

Esercizio 2: Prendete una cannuccia, soffiare nell'acqua facendo delle bollicine!

Esercizio 3: Appoggiate una pallina sulla superficie dell'acqua e soffiatela via!

Prendete una pallina piccola e leggera: una pallina da ping pong o una che avete a casa.

Esercizio 4: Fate le bollicine con la bocca dentro l'acqua!

Fate delle bolle piccole e delle bolle grandi.

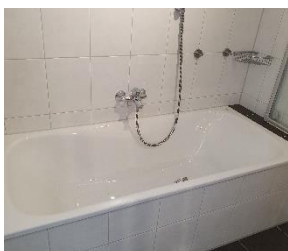
Esercizio 5: Spingete con il naso la pallina sulla superficie dell'acqua!

Esercizio 6: Se avete a casa degli anelli di gomma, potete usarli come occhialini.

Appoggiate l'anello di gomma sull'acqua e guardateci dentro!

Esercizio 7: Appoggiate sulla superficie dell'acqua una mela o un peperone e provate a morderlo!

Nella vasca da bagno



Chi ha una vasca da bagno in casa, può usarla per esercitarsi.

Esercizio 1: Fate le bollicine con la bocca dentro l'acqua!

Fate delle bolle piccole e delle bolle molto grandi.

Esercizio 2: Prendete una cannuccia, appoggiate una pallina sulla superficie dell'acqua e soffiatela via!

Esercizio 3: Spostate la pallina facendo delle bolle nell'acqua!

Esercizio 4: Chi ha uno o più anelli, li lasci scivolare in acqua, dopo appoggiate il viso sull'acqua, aprite gli occhi e prendete gli anelli.

Ricordate di non tappare il naso!

Esercizio 5: Fate una stella marina a pancia in su!

Facendo questo esercizio allungate il collo come quello di una giraffa.



Esercizio 6: Fate una stella marina a pancia in giù!

Ricordate che nel frattempo dovete fare anche delle bollicine.



Esercizio 1: Fate la rana da seduti!

Sedetevi per terra o su una panca. Prima allungate le gambe, dopo tiratele verso di voi, girate i piedi verso l'esterno e fate due grandi cerchi per poi richiudere di nuovo i piedi.

Dato che non possiamo nuotare da seduti, proviamo a fare lo stile a rana a pancia in giù.

Esercizio 2: Fate lo stile a rana a pancia in giù!!

Sdraiatevi su un tavolino, su una sedia o su un lato del letto e fate gli stessi movimenti di prima. Fatevi dire da qualcuno se fate gli esercizi corretti come nel video. **Fate questo esercizio molte volte, finchè lo avrete imparato!**

Facendo questo, puoi anche esercitarti per lo stile libero e il dorso.

Per lo stile a rana non dobbiamo solo saper fare la rana, cioè il movimento delle gambe, ma anche il movimento delle braccia.

Esercizio 3: Allungate le braccia in avanti, unite le mani, giratele verso l'esterno, dopodichè fate dei grandi cerchi e riunite le mani davanti.

Esercizio 4: Ripetete l'esercizio 3 diverse volte, fino a quando lo sapete fare automaticamente!

Vi sembrerà di fare un arco (cerchio grande) e una freccia (braccia in avanti).

Anche il movimento delle braccia „arco e freccia“ potete farlo a casa senza andare in piscina.

Esercizio 5: Per fare questo esercizio sdraiatevi su un tavolino, su una sedia o sul lato di un letto e fate esattamente l'esercizio di prima!

In piscina potrete coordinare l'esercizio con le gambe, con le mani e la giusta respirazione. Così diventerete velocemente dei bravi nuotatori e delle brave nuotatrici!

Tradotto da: Antonella Laudani

Text, Bilder und Layout: Regionales Bildungsbüro Kreis Heinsberg
Ansprechpartnerin im Regionalen Bildungsbüro Kreis Heinsberg:
Annette Sielschott annette.sielschott@kreis-heinsberg.de

Tel.: 02452-13-4205

