



Nuotare



Area: *Gastronomia, hobby e sport*

Tempo necessario: *Un'ora*

Materiale necessario: *Uno spazio dove muoversi liberamente, una musica*

Complessità: *Media*

Il nuoto è una delle più antiche discipline sportive e ancora oggi tra le più praticate. Il suo fascino è la magia stessa dell'acqua: capire come sostiene, come muoversi dentro, quale sequenza di movimenti ci rende più veloci, più precisi, più eleganti. In questa attività proveremo a "danzare" il nuoto, dapprima seduti, quindi in piedi.

- Chi sa già nuotare? Chiediamolo in classe, raccogliendo anzitutto sensazioni, paure, emozioni.
- Chiediamo alle bambine e ai bambini di spiegare come si fa a nuotare, per cogliere quali sono le cose che li colpiscono.
- Quando nella spiegazione emergono dei movimenti, proviamo a replicarli insieme.
- Strutturiamo meglio i movimenti delle braccia, ancora da seduti. Come si muovono nello stile libero? E nella rana? E nel delfino/farfalla? E nel dorso?
- Mettiamo una musica per coordinare i nostri movimenti a ritmo.
- Spostiamoci facendo un cerchio con le sedie. Rifacciamo tutti i movimenti delle braccia, sempre a ritmo. Proviamo adesso a fare quelli delle gambe.
- Togliamo le sedie; rifacciamo i movimenti delle braccia spostandoci nello spazio, come se stessimo ballando.
- Nella danza, come nel nuoto, precisione del movimento e ritmo sono essenziali.

→ Potete proseguire con **La sirena**

