

## EFS.6

### B

#### Movimento in acqua

#### Tuffarsi e immergersi

### 1. Gli allievi sanno tuffarsi in piedi e a testa e sanno immergersi.

Rimandi incrociati

*Tuffarsi e immergersi*

EFS.6.B.1

Gli allievi ...

|   |   |                                                                                                         |  |
|---|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 1 | a | » sanno saltare in piedi nell'acqua alta fino al petto.                                                 |  |
|   | b | » sanno rimanere per breve tempo sott'acqua espirando.                                                  |  |
|   | c | » sanno tuffarsi nell'acqua profonda e immergersi completamente.                                        |  |
|   | d | » sanno tenere aperti gli occhi sott'acqua e ripescare oggetti nell'acqua alta fino al petto.           |  |
| 2 | e | » sanno effettuare una capriola dal bordo nell'acqua profonda (controllo della sicurezza in acqua CSA). |  |
|   | f | » sanno nuotare sott'acqua per un breve tratto con poche bracciate.                                     |  |
| 3 | g | » sanno tuffarsi a testa nell'acqua profonda e immergersi a una profondità superiore alla loro altezza. |  |
|   | h | » sanno eseguire diversi tuffi da differenti altezze.                                                   |  |
|   | i | » sanno compensare la pressione quando si immergono in profondità.                                      |  |