

EFS.6

B Movimento in acqua

Tuffarsi e immergersi

1. Gli allievi sanno tuffarsi in piedi e a testa e sanno immergersi.		Rimandi incrociati
<i>Tuffarsi e immergersi</i>		
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.