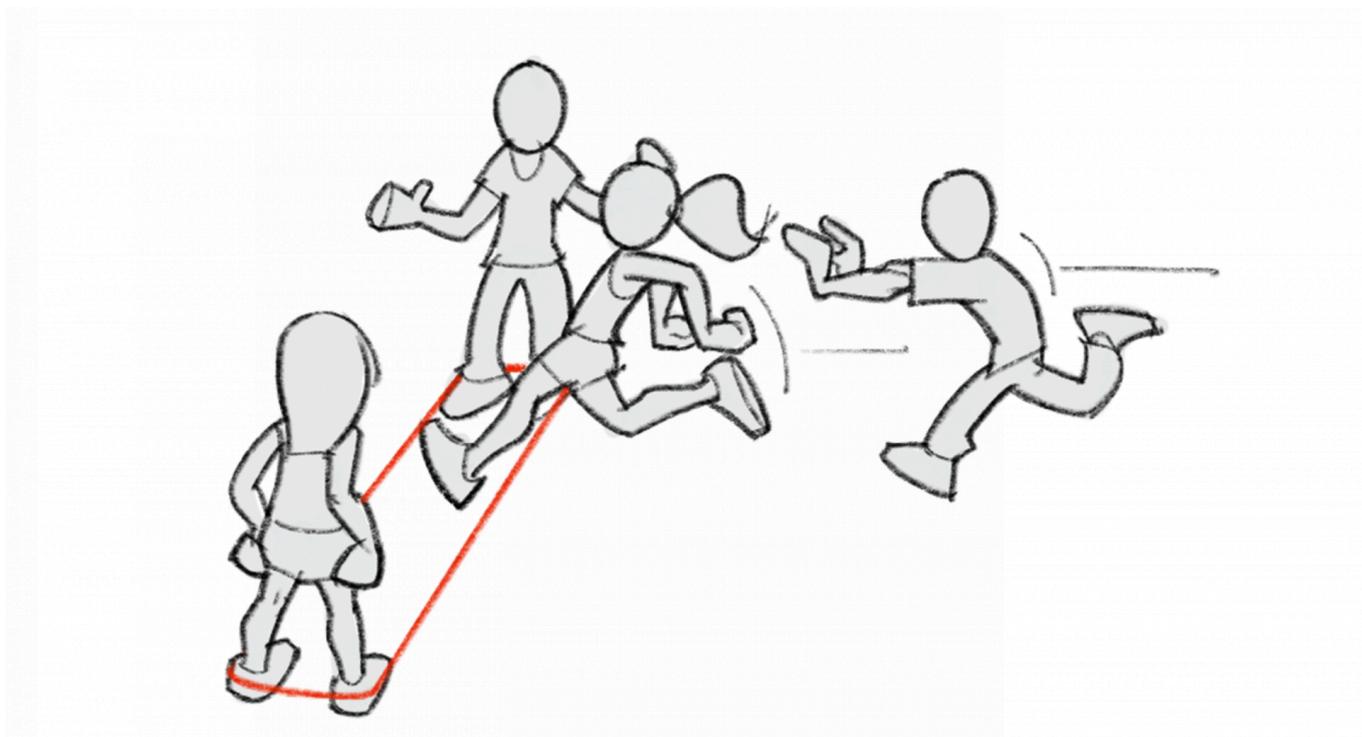


# Educazione fisica con distanziamento: Lezione – In forma con l'elastico!

L'elastico è un gioco antico, amatissimo dai bambini! E chi pensa che sia passato di moda o che sia un'attività per antiche donzelle cantilenanti si sbaglia di grosso! Questa lezione si propone di dare nuova linfa al tradizionale gioco dell'elastico: oltre alle classiche forme di gioco e di salto, vi mostriamo che cosa è possibile inventarsi con il vecchio elastico delle mutande in versione sportiva! Date un'occhiata qui! Buon divertimento!

## Condizioni quadro



- Durata: 90 minuti
- Età: a partire dagli 8 anni
- Livello scolastico: secondo ciclo
- Grado di apprendimento: acquisire e applicare

## Obiettivi di apprendimento

- Ridere, imparare, applicare
- Gli alunni si divertono nell'ambito di una lezione versatile, organizzata in modo estremamente ludico e in cui vengono proposte numerose forme di gioco.
- Docenti e monitori apprezzano l'utilizzo ridotto di materiale: per questa lezione servono solamente un set di elastici di gomma ed elementi di demarcazione (coni o birilli).
- Gli allievi applicano e contemporaneamente allenano le principali forme motorie quali correre e saltare. Inoltre, con l'elastico, stimolano il sistema cardiocircolatorio, allenano la velocità, rafforzano la muscolatura di busto e gambe e, attraverso il salto, irrobustiscono le

ossa e migliorano la mobilità.

- Gli allievi acquisiscono spirito di cooperazione ogni volta che, in piccoli gruppi, legati da un elastico, devono svolgere gli esercizi. Gli esercizi vengono presentati sotto forma di giochi (ad es. giochi di inseguimento, staffette ecc.)

## Indicazioni

- Questa lezione è ricca di idee di gioco. Per organizzarla è importante fare una selezione dei diversi giochi, ad es. scegliere uno dei tre giochi di inseguimento o delle tre forme di staffetta, che possono poi essere modificate.
- L'elastico si presta ottimamente per la collaborazione all'interno di un gruppo senza che vi sia contatto fisico. Anziché darsi la mano, i ragazzi si collegano tramite l'elastico.
- Questo permette, soprattutto nella stagione dei virus, di allenare diverse forme di collaborazione nel rispetto del distanziamento.
- Se, nell'ambito della vostra lezione, non intendete rinunciare al gioco dell'elastico nella sua forma tradizionale, su [mobilesport.ch](https://mobilesport.ch) trovate numerose idee per i cicli di istruzione 1 e 2. Inserendo la parola «Elastico di gomma» vi appariranno diversi giochi e filastrocche, ad es. «[Elastico di gomma](#)».

Lezione:

[In forma con l'elastico](#) (pdf)

---

Fonte: Daniela Brönnimann e Patricia Steinmann



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO