

Parkour: Ideale per lezioni di educazione fisica all'aperto

Il parkour si presta particolarmente bene per essere insegnato durante le lezioni di educazione fisica, perché viene praticato all'aria aperta e non necessita di un equipaggiamento speciale. Gli allievi possono dunque esercitarsi come desiderano nel loro ambiente quotidiano.



L'insegnamento acuisce la percezione dell'ambiente in cui si svolge l'attività sportiva. Se la sicurezza è garantita, gli allievi possono dar libero sfogo alla loro creatività, senza temere di sbagliare.

Dal canto loro, gli insegnanti trovano nel parkour uno strumento ideale per allenare non solo le capacità fisiche dei loro alunni, ma anche le loro competenze sociali, la cooperazione e lo spirito di squadra, perché questa disciplina si contraddistingue per l'assenza di competizione e per l'importanza attribuita alle fasi dell'allenamento dedicate all'equilibrio e al lavoro di squadra. Indipendentemente dalle loro capacità fisiche, gli allievi hanno la possibilità di partecipare attivamente alla lezione e di vivere delle esperienze positive. Per superare in modo efficace gli ostacoli, i ragazzi imparano a valutare le loro capacità e a metterle in relazione con l'oggetto da valicare.

Questa esigenza di base incoraggia l'allievo a migliorare la propria percezione personale e la fiducia nelle competenze personali. Oltre a tutti gli sforzi positivi generati dal parkour non va dimenticato un aspetto essenziale: il piacere legato al movimento e alla libertà.

Esercizi

Introduzione

- [Riscaldamento](#)
- [Mobilizzazione](#)
- [Velocità](#)
- [Concentrazione-equilibrio](#)

Parte principale

- [Tecniche](#)
- [Applicare-giocare](#)

Conclusione

- [Rafforzamento](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO