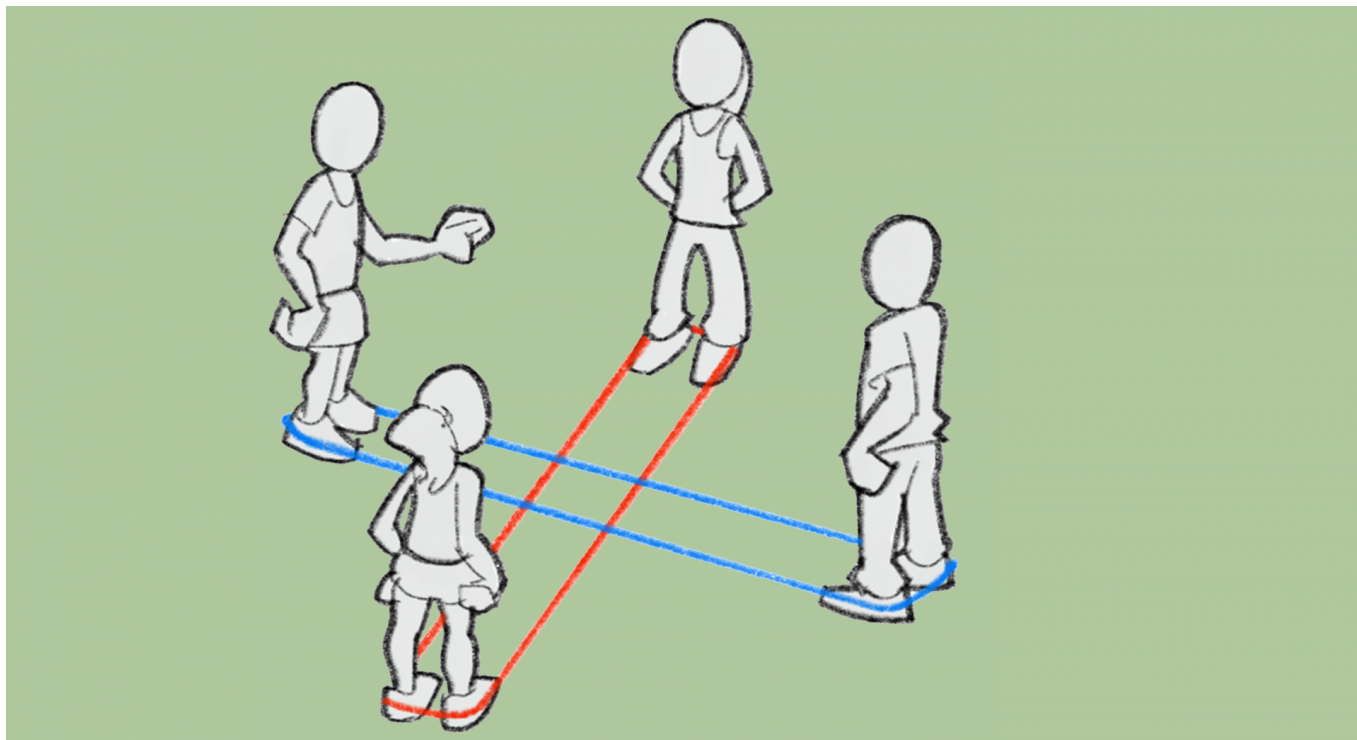


Educazione fisica con distanziamento: Lezioni divertenti senza contatti

Durante periodi particolari – situazione pandemica attuale oppure semplicemente l'arrivo della stagione fredda con i relativi virus – sarebbe opportuno evitare, o comunque limitare il più possibile, i contatti fra gli allievi nelle lezioni di educazione fisica. Di seguito proponiamo delle lezioni con distanziamento destinate agli allievi a partire dai 4 anni.



Durante le lezioni presentate di seguito, gli allievi applicano e allenano le diverse forme di base del movimento. Le attività o i giochi non prevedono né il contatto fisico, né lo scambio di materiale attraverso manipolazione (come passaggi e ricezioni di palloni o altri oggetti). L'accento è posto su giochi da eseguire individualmente oppure dove il contatto è mediato da un oggetto la cui presa è mantenuta costantemente su quest'ultimo (ad esempio un elastico), oppure su attività in cui il materiale di passaggio viene spostato con i piedi o attraverso bastoni o racchette.

Osservazione: nella misura del possibile, nei periodi più critici si raccomanda di privilegiare l'attività all'aperto, rispettando le regole generali di igiene e distanziamento fisico.

Lezioni – Correre, saltare

- Primo ciclo – Ginnastica colorata
- Secondo ciclo – In forma con l'elastico!
- Terzo ciclo, sec. I – Biathlon, tetrathlon, polyathlon & Co.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO