## Beach volley: Un'alternativa outdoor per la scuola

Il beach volley non è uno sport da praticare solo nel tempo libero, ma anche a scuola, come alternativa outdoor. Basta munirsi di pantaloncini, maglietta, occhiali da sole e protezione solare. Con i consigli giusti, i docenti possono insegnare in modo ludico questo sport agli allievi dalla quarta elementare alla quarta media.



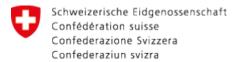
L'introduzione del beach volley nell'educazione fisica avviene a tappe tramite diversi esercizi semplici. La condizione per giocare bene è conoscere le tecniche di base della pallavolo. È possibile familiarizzarsi con queste tecniche in palestra prima di giocare all'aperto.

## Nozioni indispensabili

- Tecniche
- Regole
- · Consigli metodologici
- Le differenze con la pallavolo (pdf)

## Esercizi

- Riscaldamento
- Gioco 2 contro 2: costruzione del punto
- Gioco 2 contro 2: difesa
- · Sviluppo del gioco



Ufficio federale dello sport UFSPO