

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](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO