

# Educazione fisica con distanziamento: Lezione – Ginnastica colorata

Sole e temperature più miti ci invitano a uscire di casa. In quattro e quattr'otto ecco pronta una divertente e coloratissima lezione di educazione fisica. Che cosa vi serve? Soltanto un piazzale e una confezione di gessetti da strada... tutto qui!

## Condizioni quadro



- Durata: 90 minuti
- Età: a partire dai 4 anni
- Livello scolastico: primo ciclo
- Grado di apprendimento: acquisire

## Obiettivi di apprendimento

All'insegna del motto «Ridere, imparare, applicare», questa lezione prevede diversi aspetti:

- In una lezione variata e a misura di bambino, gli allievi si divertono con gessetti, colori, forme, metafore, giochi e racconti. Anche voi potete dar libero sfogo alla vostra creatività!
- Gli allievi applicano e allenano le diverse forme di base del movimento «correre e saltare», che consentono di stimolare il sistema cardiocircolatorio, di migliorare la rapidità e l'abilità e di rafforzare le ossa eseguendo vari tipi di salti.
- Gli allievi possono memorizzare e ripetere colori e forme. In movimento, calcolano e allenano l'attenzione e le loro capacità cognitive.
- Gli allievi vengono coinvolti nel disegno dei giochi e imparano ad assumere responsabilità e a collaborare in classe e in gruppo.

**Osservazione:** se intendete prolungare uno o l'altro gioco nell'ambito di una settimana di progetti, gli allievi possono ad esempio disegnare i giochi con colori impermeabili sul piazzale della scuola per evitare che scompaiano con la pioggia.

**Lezione:**

Fonte: Daniela Brönnimann e Patricia Steinmann



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSP**