

Educazione fisica con distanziamento: Lezione – Biathlon, tetrathlon, polyathlon & Co.

Athlon, in greco, significa gara, competizione sportiva. In questa lezione, vi presentiamo varie idee didattiche che possono essere variate in molti modi e adeguate alle diverse classi o all'ambiente. Nel caso delle presenti forme, si applicano tutte le misure di protezione in vigore a causa della pandemia di coronavirus. Le idee possono però anche essere facilmente utilizzate per le lezioni di educazione fisica senza misure di distanziamento.

Condizioni quadro



- Durata: 90 minuti
- Livello scolastico: terzo ciclo e medie superiori/scuole professionali
- Grado di apprendimento: applicare

Obiettivi di apprendimento

- Le forme di competizione sportiva presentate qui di seguito compongono un quadro metodologico che può essere modificato e orientato al gruppo target secondo gli obiettivi di apprendimento scelti.
- Per questa sezione, valgono i seguenti obiettivi di apprendimento:
 - in una corsa di resistenza, gli allievi possono integrare esercizi polisportivi;
 - gli allievi imparano a conoscere le forme di competizione i cui nomi derivano dai numeri greci (biathlon, triathlon, tetrathlon, pentathlon, hexathlon, heptathlon, decathlon, ... (vedi ritorno alla calma);
 - gli allievi sono motivati da questo allenamento della resistenza polisportivo e orientato alla competizione.

Osservazione: la lezione si svolge, per quanto possibile, all'esterno.

Lezione:

[Biathlon, tetrathlon, polyathlon & Co.](#) (pdf)

Fonte: Daniela Brönnimann e Patricia Steinmann



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO