

Lezioni in movimento – Resistenza: Percorso vita

I percorsi sono ideali per attivare il corpo nella sua globalità. Contengono degli esercizi che allenano la resistenza, ma anche altri ambiti della condizione fisica e della coordinazione.

Pensate a un movimento da effettuare. Mostratevelo cercando di trovare esercizi diversi e un buon mix di movimenti in modo da poter esercitare la resistenza, la flessibilità, l'abilità e rafforzare le ossa e i muscoli.

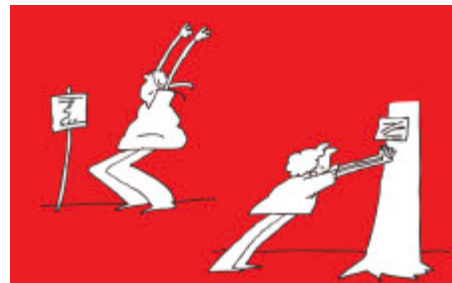


Illustrazione: Lukas Zbinden

Svolgimento del percorso vita

1. Disegnate e/o scrivete con i neocolor un cartello con il movimento da effettuare. Esempi di contenuti: nome dell'esercizio, raffigurazione dell'esercizio, una parola chiave o una descrizione del compito, numero delle ripetizioni ecc. Plastificate i fogli.
2. Decidete la sequenza degli esercizi.
3. Posizionate il percorso vita nel posto giusto. Fissate i cartelli con la corda.
4. Fate il percorso tutti insieme o in gruppi.

Materiale: fogli, plastificatore, neocolor, corda e forbici

Livello scolastico	Dalla prima elementare alla terza elementare
Forma sociale	Tutta la classe
Periodo	Lezione in movimento, ev. lezione di disegno
Durata	20 minuti per i cartelli, 40 minuti per il percorso
Intensità	Elevata
Luogo	Edificio scolastico, cortile della ricreazione, dintorni della scuola
Spazio necessario	Importante

Fonte: [«scuola in movimento» – Modulo «Apprendere in movimento»](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO