

# Competenza psicomotoria: Attività psicomotoria di tipo aerobico

Gli allievi devono svolgere un'attività aerobica a scelta per un periodo prolungato (corsa, pattinaggio in linea, nuoto, sci di fondo). Il test stimola le capacità biologiche e cognitive.

Ogni allievo sceglie una delle attività aerobiche riportate nella tabella e la svolge per la durata indicata. Gli allievi che già praticano una delle discipline elencate sono invitati a sceglierne una diversa.

[Scheda di realizzazione motoria: Attività psicomotoria di tipo aerobico](#)

[Griglia d'osservazione collettiva: Attività psicomotoria di tipo aerobico](#)

[Griglia d'osservazione individuale: Attività psicomotoria di tipo aerobico](#)

---

Fonte: [qief.ch](http://qief.ch) – qualità dell'educazione fisica e sportiva a scuola



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO