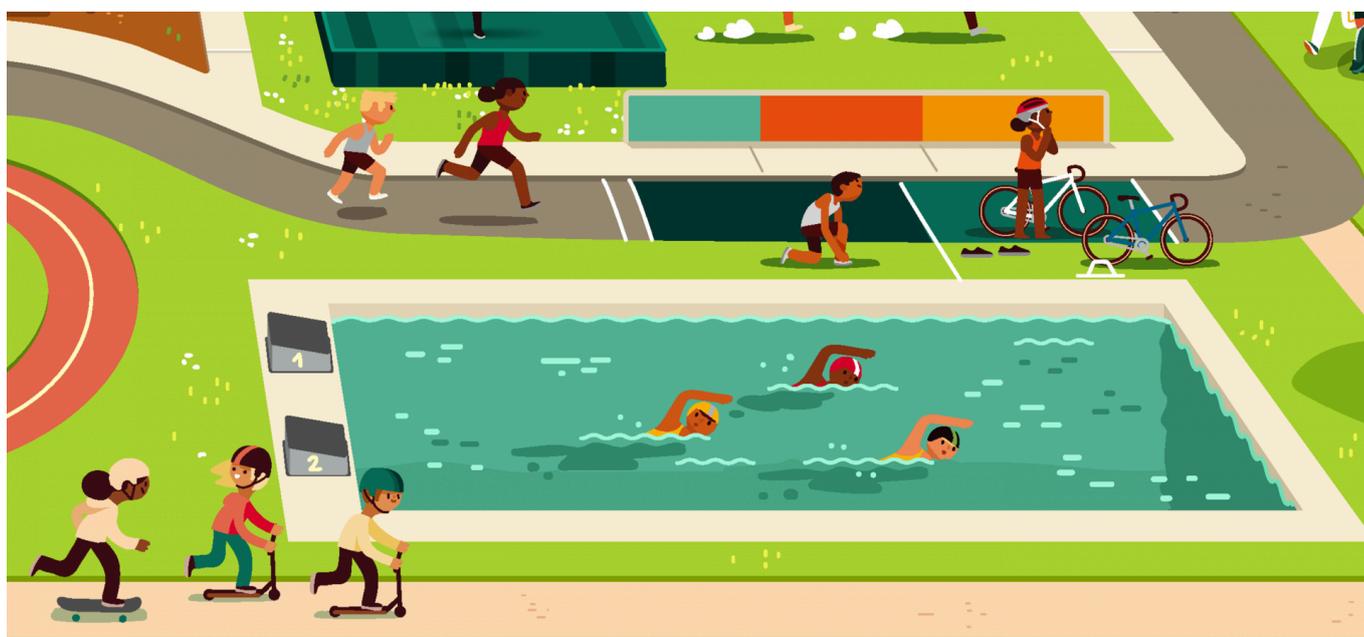


Eventi all'insegna del movimento e dello sport – Good Practice: Eventi di resistenza

Escursioni in notturna, corse di orientamento, eventi multisportivi o uscite in bicicletta: tutte queste attività si concentrano sulla resistenza degli allievi. Ma non si focalizzano solo sulla prestazione fisica. L'aspetto esperienziale vanta una notevole importanza affinché l'evento rimanga impresso nella memoria dei partecipanti.



Numerose attività sono adatte a un evento di resistenza. Qui ve ne ricordiamo alcune: le escursioni sotto le stelle, la classica gita del primo maggio, le passeggiate notturne con le fiaccole o un'emozionante caccia al tesoro. I due suggerimenti che seguono vantano un carattere un po' più sportivo. I link contengono ispirazioni per preparare gli alunni al giorno

Eventi polisportivi

Un evento polisportivo realizzato nell'ambito di una giornata sportiva promuove il senso di appartenenza tra i giovani, lo spirito di gruppo nella propria squadra e rafforza la coesione all'interno del gruppo docenti. Inoltre, rappresenta un'occasione per allenare maggiormente la resistenza nell'educazione fisica. In questo modo è possibile percepire che i limiti individuali sono spesso più elevati di quanto si creda.

- [Eventi multisport: Un'avventura per tutta la scuola](#)

Pedalare

Andare in bicicletta non è soltanto uno sport versatile. È un'attività di svago, un mezzo di locomozione e una grande fonte di ispirazione per strutturare un evento motorio e sportivo. Al seguente link trovate utili suggerimenti per singole lezioni fino a vere e proprie escursioni su due ruote:

- [In bicicletta – Structurare le lezioni](#)
-

Corsa d'orientamento

Sport di origine scandinava che si pratica in mezzo alla natura, la corsa di orientamento coinvolge in egual misura corpo e spirito e si presta perfettamente per le lezioni di educazione fisica o gli eventi sportivi in ambito scolastico. Per introdurre bambini e giovani alla disciplina, vi proponiamo utili suggerimenti:

- [Corsa d'orientamento – Orientarsi in sicurezza](#)
-

Inline

I bambini devono esercitarsi sui pattini in linea all'insegna del divertimento e della sicurezza. Fluidità dei movimenti ed equilibrio sono l'ABC degli sport su rotelle. Buone capacità di frenata e di arresto sono invece sinonimo di sicurezza e di idoneità.

- [Inline skating – per principianti ed avanzati](#)
-

Inclusione

Questa lezione permette agli allievi di allenare la velocità e la resistenza insieme o uno contro l'altro eseguendo diversi tipi di staffette.

- [Vivere la diversità – Staffetta – triathlon](#)
-

Fonte: mobilesport.ch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO