

# Lezioni - Sport at home: Proposte per gli insegnanti della scuola

Il Dipartimento dell'istruzione e della cultura del Canton Berna e mobilesport.ch, in collaborazione con gli insegnanti di educazione fisica, stanno creando delle lezioni su diversi argomenti per i tre cicli della scuola obbligatoria. Visitate regolarmente questa pagina, perché sarà costantemente aggiornata con nuovi spunti.

## Informazione importante

Cari utenti di [mobilesport.ch](https://mobilesport.ch),

Tutte le lezioni proposte possono essere eseguite facilmente anche a casa in famiglia. Lasciate libero spazio alla fantasia dei bambini e dei giovani.

Il team di [mobilesport.ch](https://mobilesport.ch) vi augura delle lezioni divertenti!



## 1° ciclo

- Concorso: [Trasporto pupazzetti](#)
- Espressione: [Sport stacking - The Cup Song](#)
- Salute/Giocare: [Il dado della forza](#) (con esempio da ritagliare)
- Giocare: [Salva l'oro](#) (a casa)

- **Giocare:** Corsa d'orientamento – Trova l'uovo (anche per il 2° ciclo)

### Programmi giornalieri

- **Danza:** Ballo con Sid

## 2° ciclo

- **Giocare:** Footbag
- **Danza:** Breakdance (con filmati)
- **Giocare:** Ping-pong da cucina (tennis da tavolo)
- **Giocare:** Ping-pong al soffio (anche per il 1° ciclo)
- **Sfida:** Boulder da tavolo (anche per il 3° ciclo)

### Programmi giornalieri

- **Sfida:** Salto con la corda

## 3° ciclo

- **Salute:** Allenamento a intervalli (HIIT)

- **Salute:** [Sfida da carta igienica](#) (con filmati)
- **Sfida/espressione:** [Giocolare](#) (anche per il 2° ciclo )
- **Sfida:** [Verticale sulle mani](#) (anche per il 2° ciclo )

## Programmi giornalieri

- **Salute:** [Workout in 7 minuti](#)
- **Giocare/sfida:** [Gioco di testa](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSP**