

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,

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 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