



**Ripartiamo con
l'educazione fisica.**

**Dopo il lock-down come
ritornare alla didattica
in palestra**

CONTESTO



Ministero dell'Istruzione

PIANO PER LA RIPARTENZA 2020/2021

Spazi didattici

Per spazio didattico si intende **qualsiasi ambiente interno all'edificio scolastico** già utilizzato (o che si ritiene utilizzabile il prossimo a.s.) **per attività didattiche strutturate** (lezione, attività pratiche, ecc.).

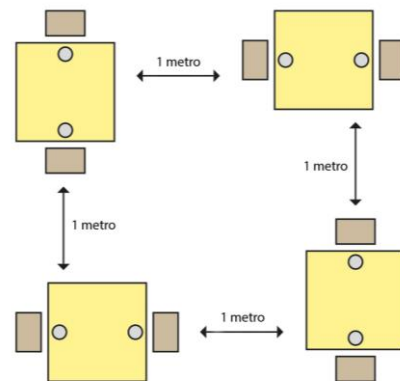
Il principio del **distanziamento fisico** deve essere combinato con quello dell'**arieggiamento frequente**. Il terzo principio da rispettare, in combinazione con i due precedenti e sempre come misura di prevenzione del rischio di contagio dal COVID-19, è quello della **disinfezione periodica delle mani** con prodotti a base alcolica (al 60% di alcol); si ritiene dunque importante che ogni aula sia dotata di dispenser di soluzione alcolica, ad uso sia degli allievi che dei docenti; nel caso di turnazione delle classi all'interno della stessa aula, è importante curarne la **disinfezione prima di ogni nuovo accesso**.

CONTESTO

Palestra

Le palestre sono per definizione spazi molto ampi, per cui il principio del distanziamento fisico è facilmente rispettabile. Per le attività di educazione fisica, dunque, sarà sufficiente **garantire un distanziamento** interpersonale tra gli allievi di almeno **2 m** ed altrettanto tra gli allievi e il docente, privilegiando le attività fisiche sportive individuali che lo permettono.

Gli spogliatoi annessi alla palestra, così come i servizi igienici e le eventuali docce, sono utilizzabili previa individuazione del numero massimo di allievi che li possono utilizzare contemporaneamente. Per definire la capienza degli **spogliatoi si può utilizzare il principio del distanziamento fisico di almeno 1 m** durante l'intera permanenza degli allievi al loro interno, valutando sia le dimensioni in pianta dello spazio disponibile che la dislocazione delle panche e degli eventuali stipetti.



CONTESTO

SPUNTI E SUGGERIMENTI MINISTERIALI



- ✓ Parchi e oasi naturali, bioparchi;
- ✓ corsi di primo soccorso, adeguati all'età degli allievi;
- ✓ corsi di educazione stradale;
- ✓ danze tradizionali, legate alla cultura del territorio o alla tradizione popolare;
- ✓ conoscenza e pratica dei fondamentali di sport anche minori;
- ✓ preparazione e partecipazione a tornei motori e sportivi.

QUINDI



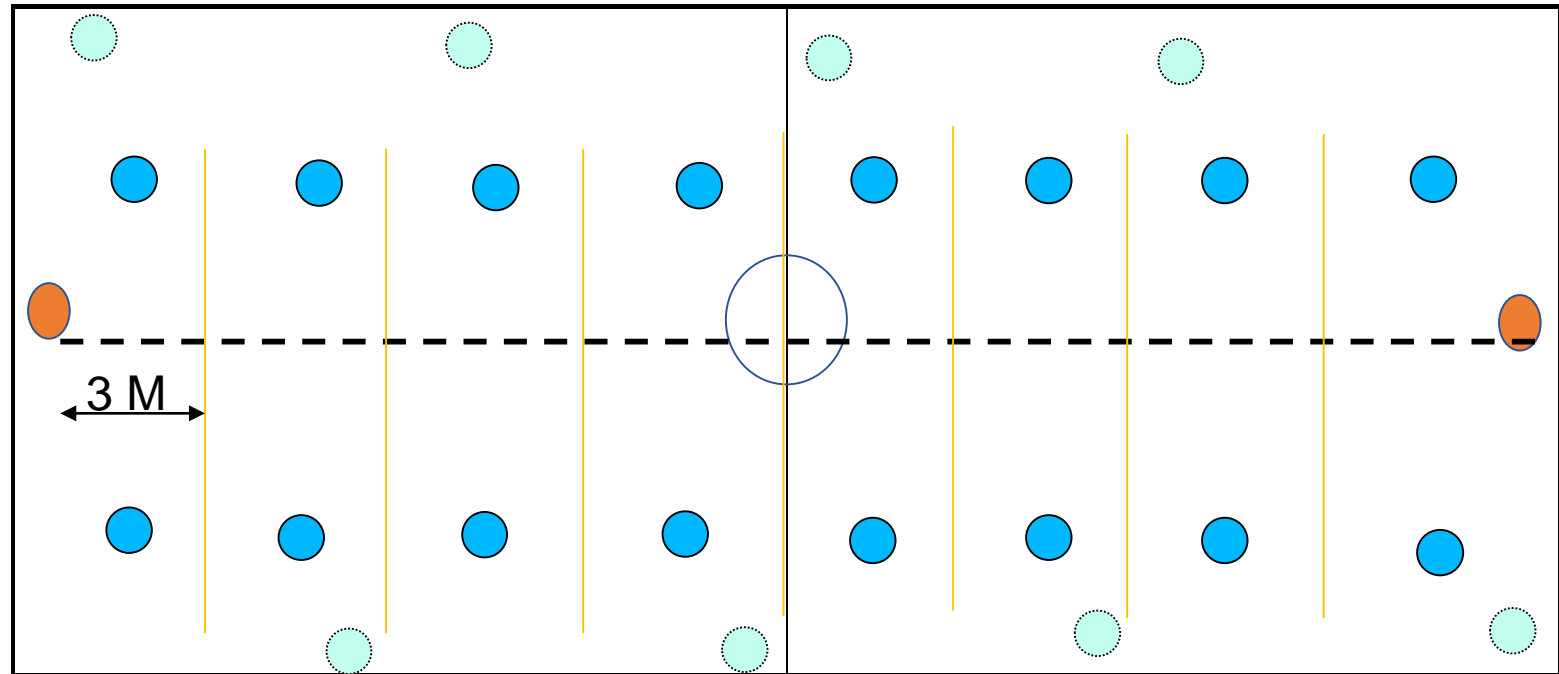
INVENTIVA

Ritorno ad aspetti tralasciati

PROPOSTE «DISTANZIATE»

1. PALESTRA GRANDE

BADMINTON

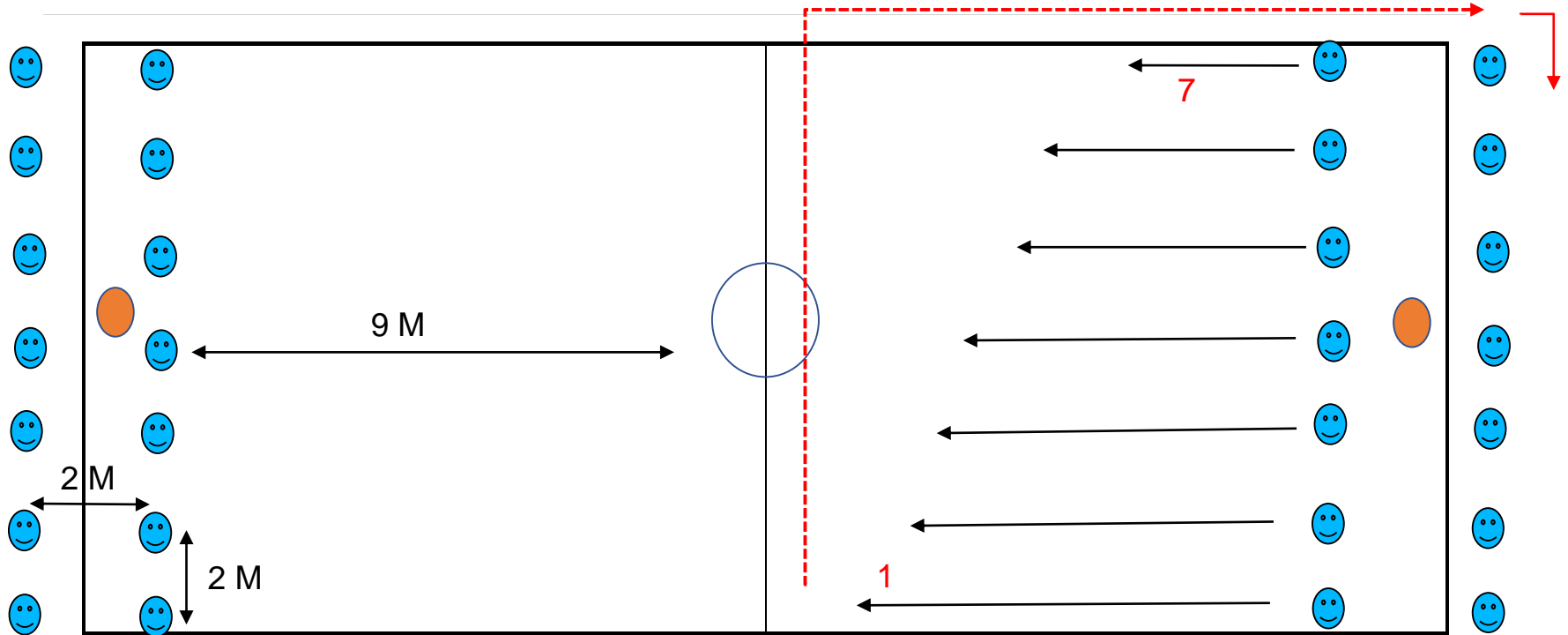


8 CAMPI – 16-32 ALUNNI

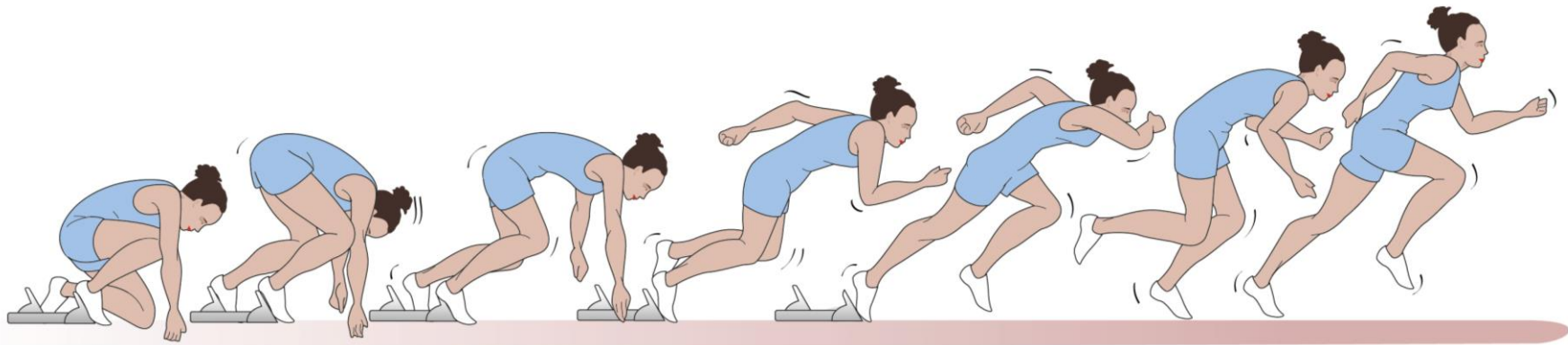
PROPOSTE «DISTANZIATE»

2. PALESTRA GRANDE

INTRODUZIONE ALL'ATLETICA



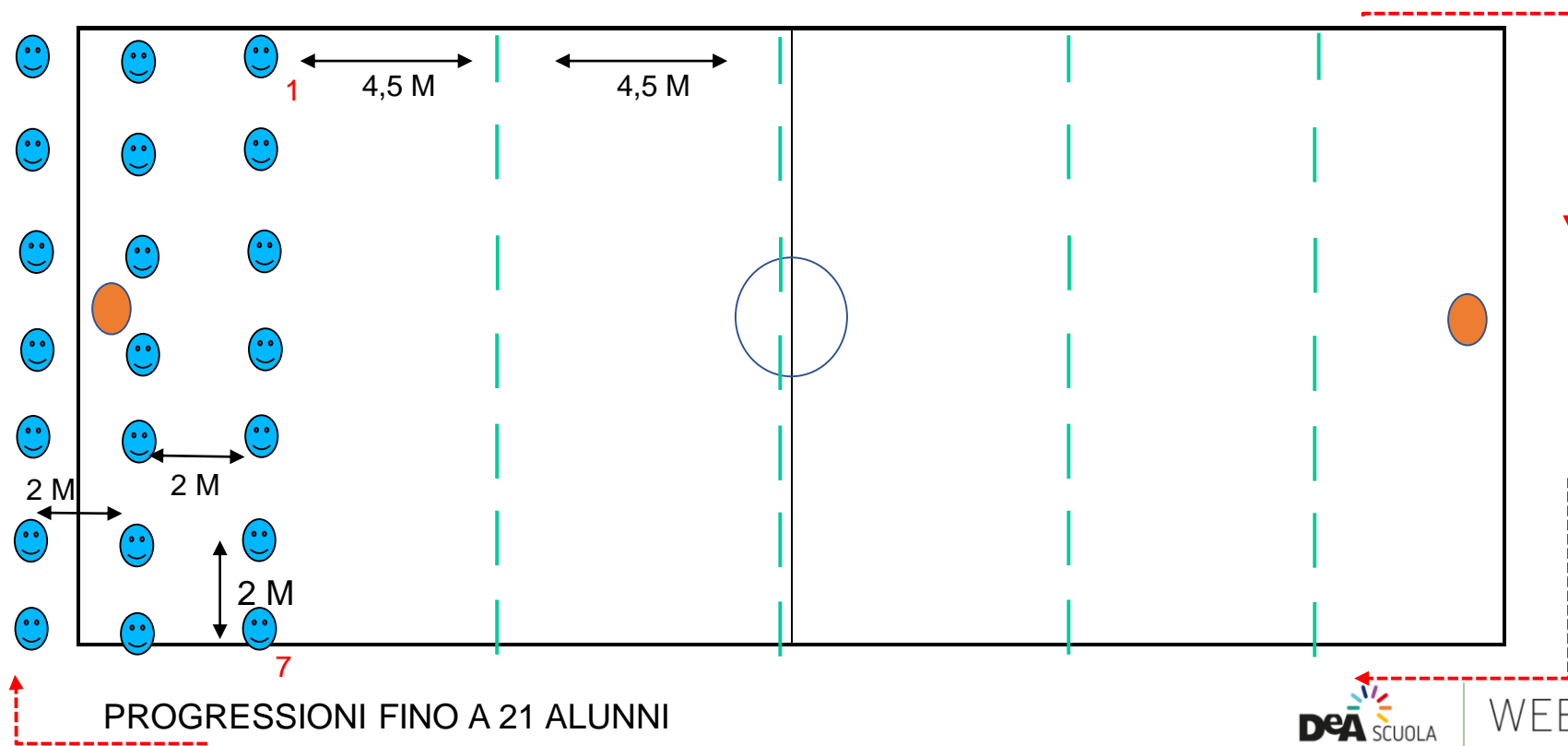
ANDATURE/PARTENZA DAI BLOCCHI; FINO A 28 ALUNNI

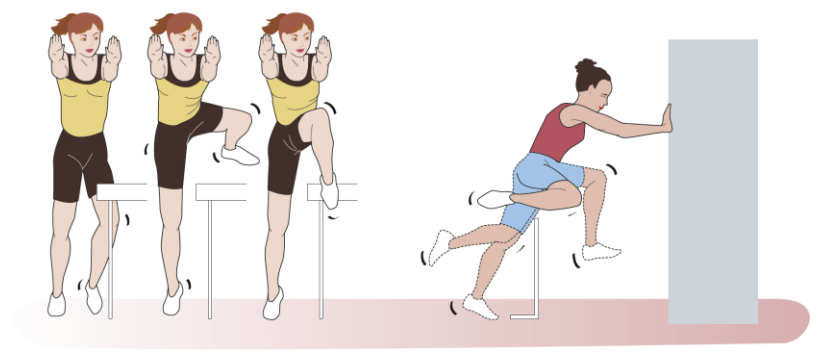
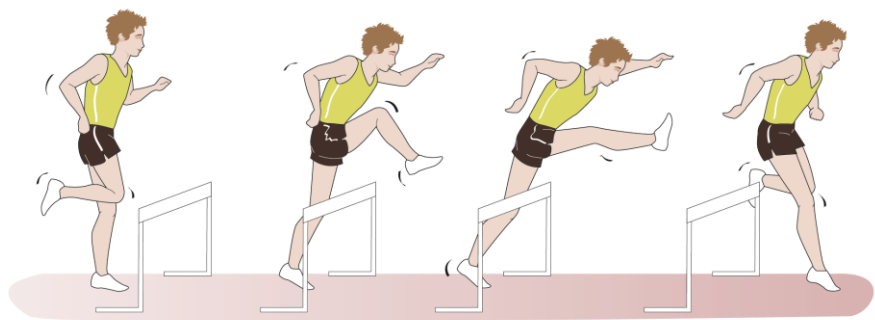
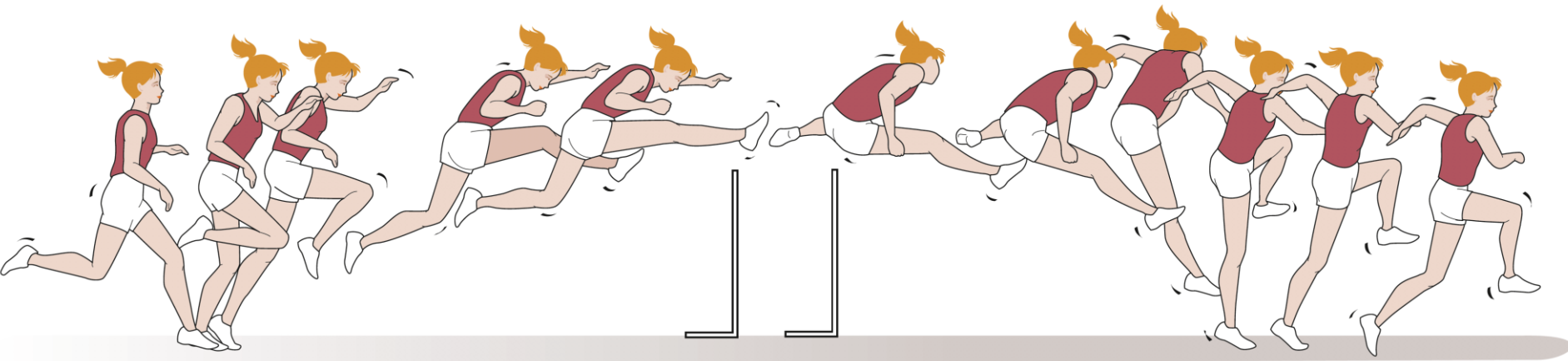


PROPOSTE «DISTANZIATE»

3. PALESTRA GRANDE

OSTACOLI

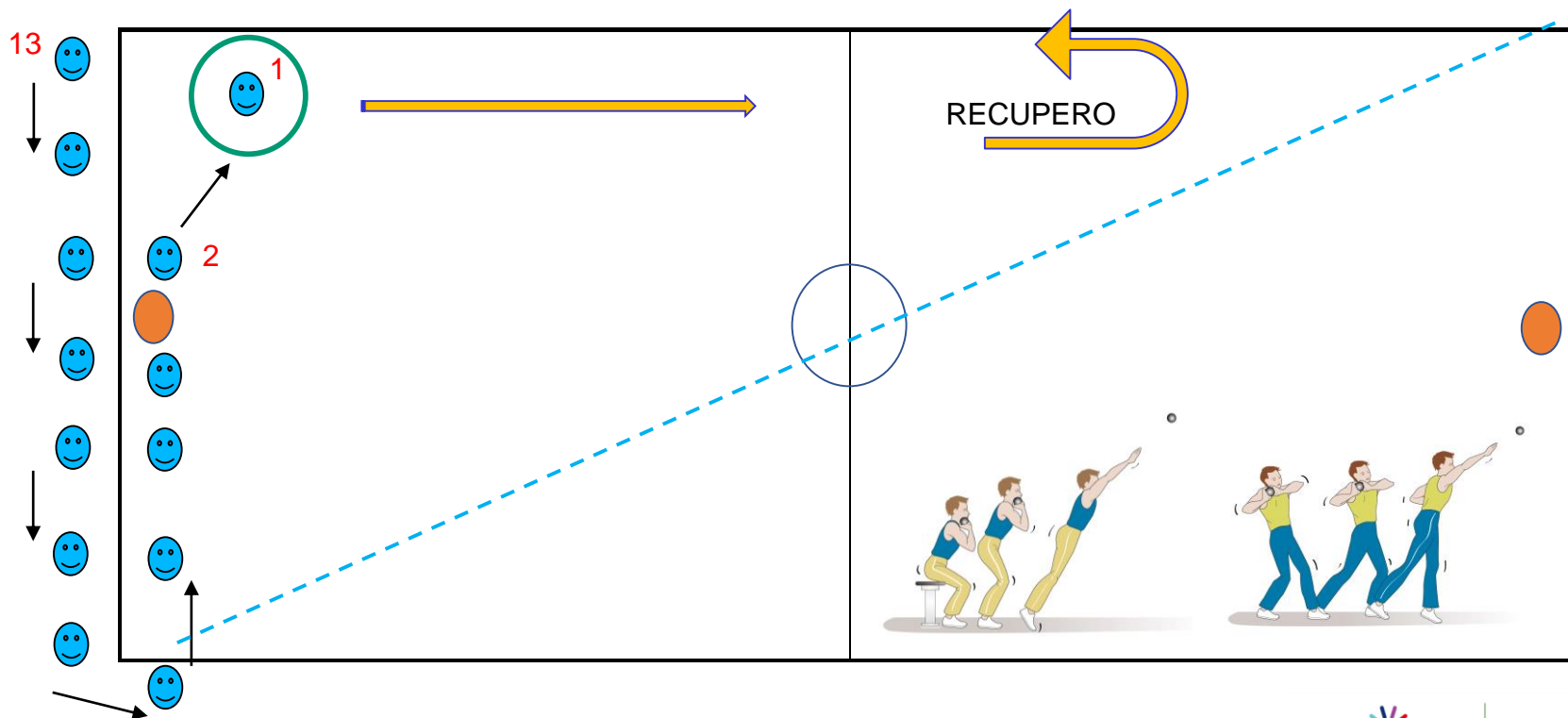




PROPOSTE «DISTANZIATE»

4. PALESTRA GRANDE

PESO



LANCI FINO A 26 ALUNNI

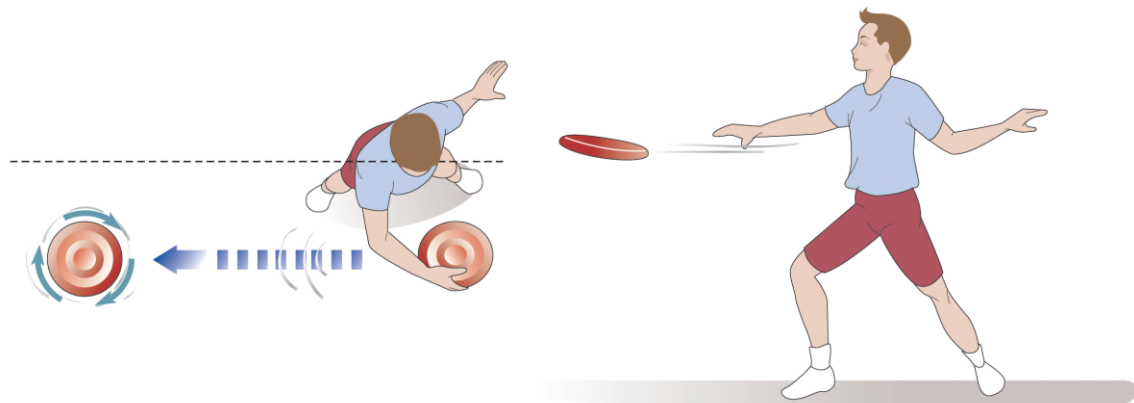
PROPOSTE «DISTANZIATE»

5. PALESTRA GRANDE

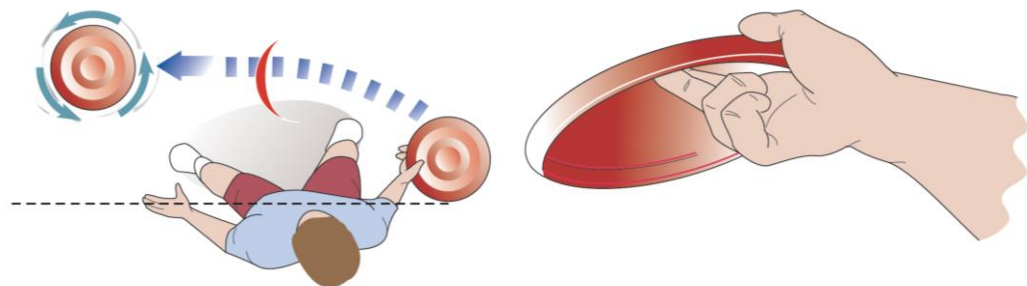
FREESTYLE FRISBEE



PROGRESSIONI FINO A 21 ALUNNI



Il rovescio è il primo tiro che si impara.

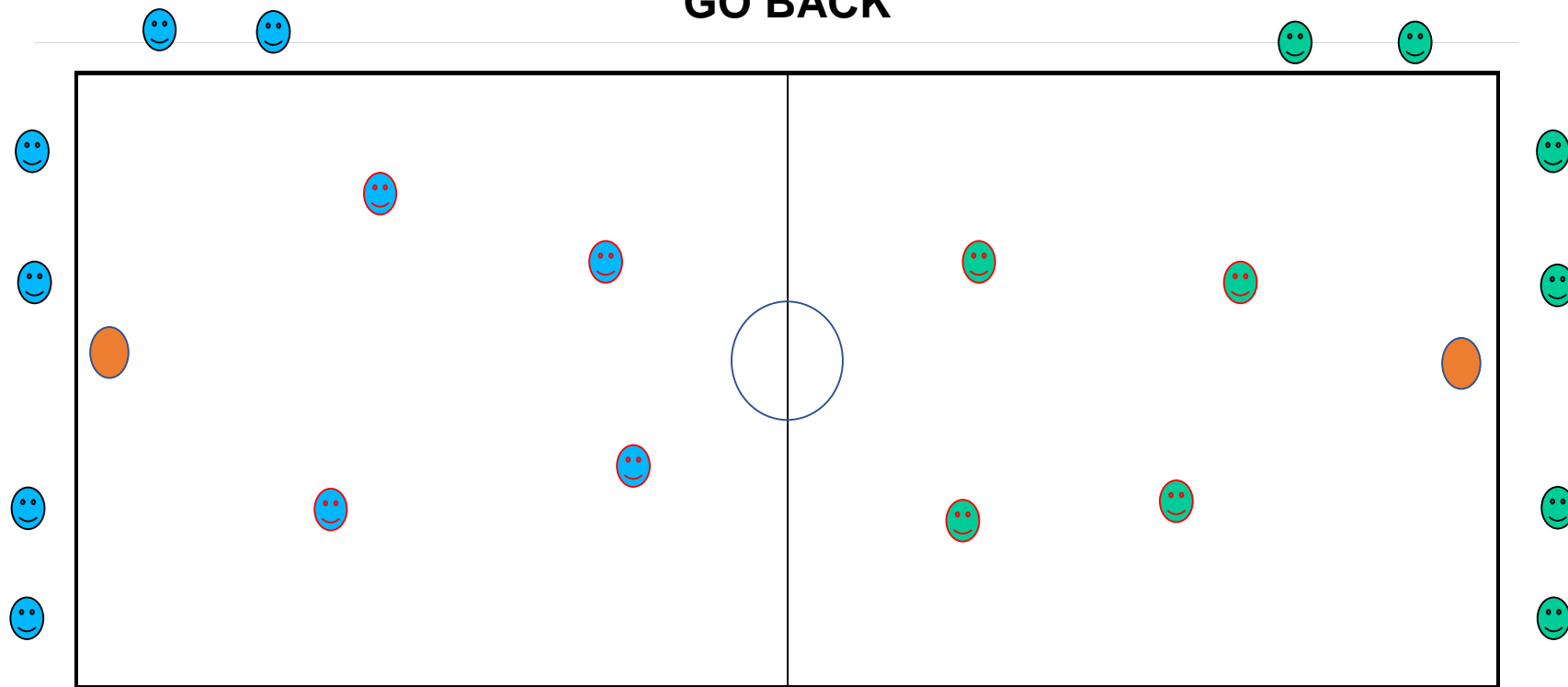


*Il lancio di dritto è anche detto "a tre dita"
per il tipo di impugnatura utilizzata.*

PROPOSTE «DISTANZIATE»

6. PALESTRA GRANDE

GO BACK

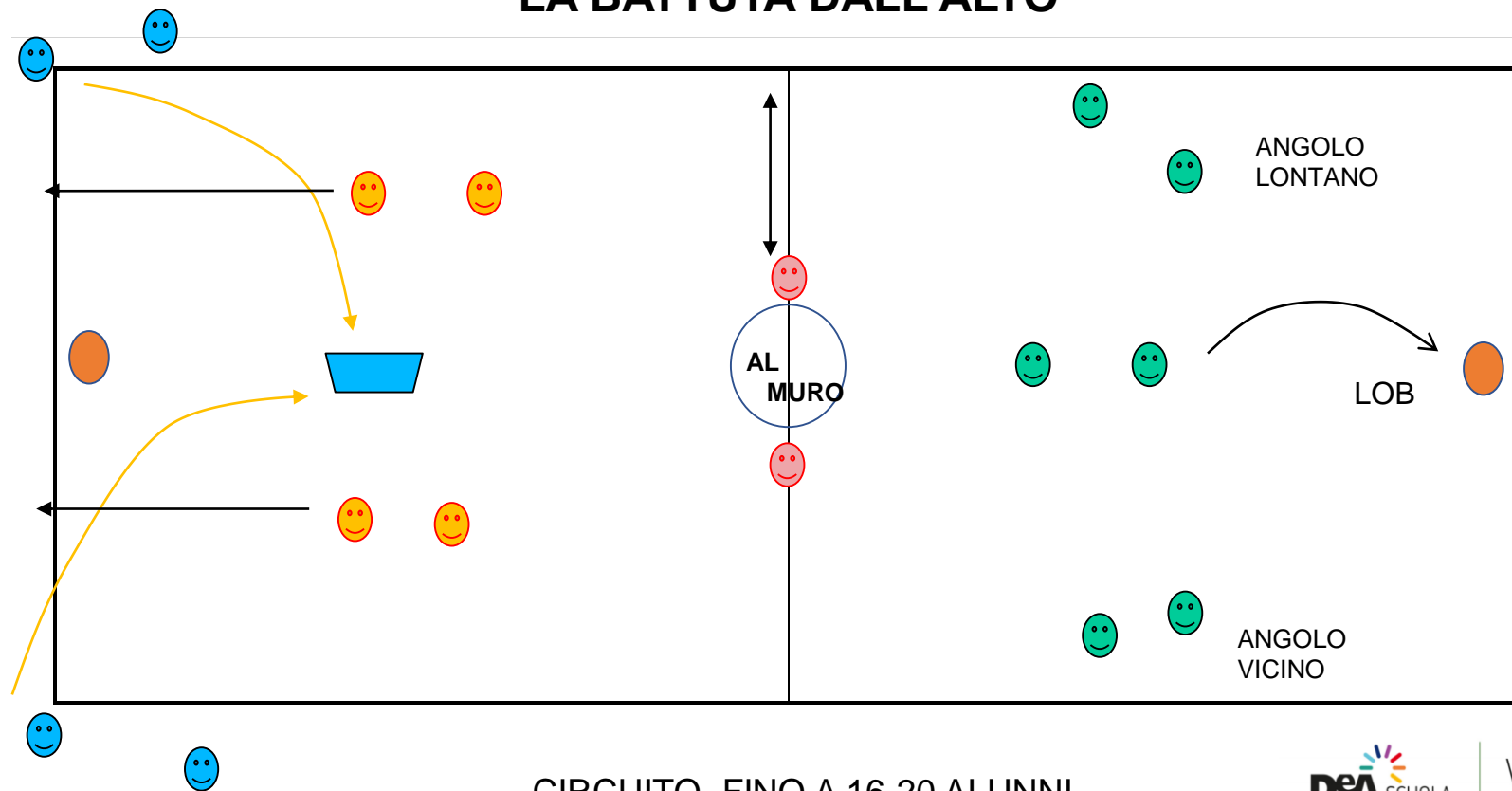


FINO A 24 ALUNNI

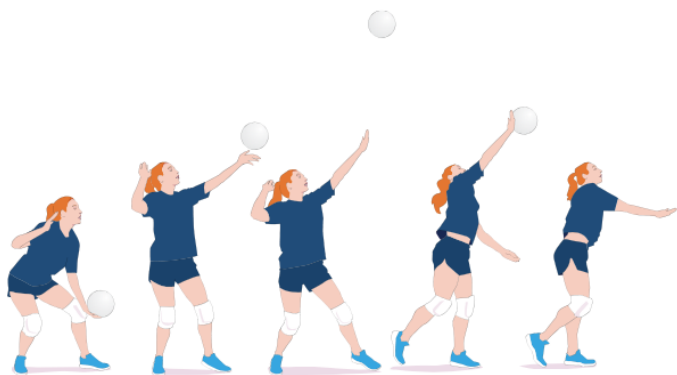
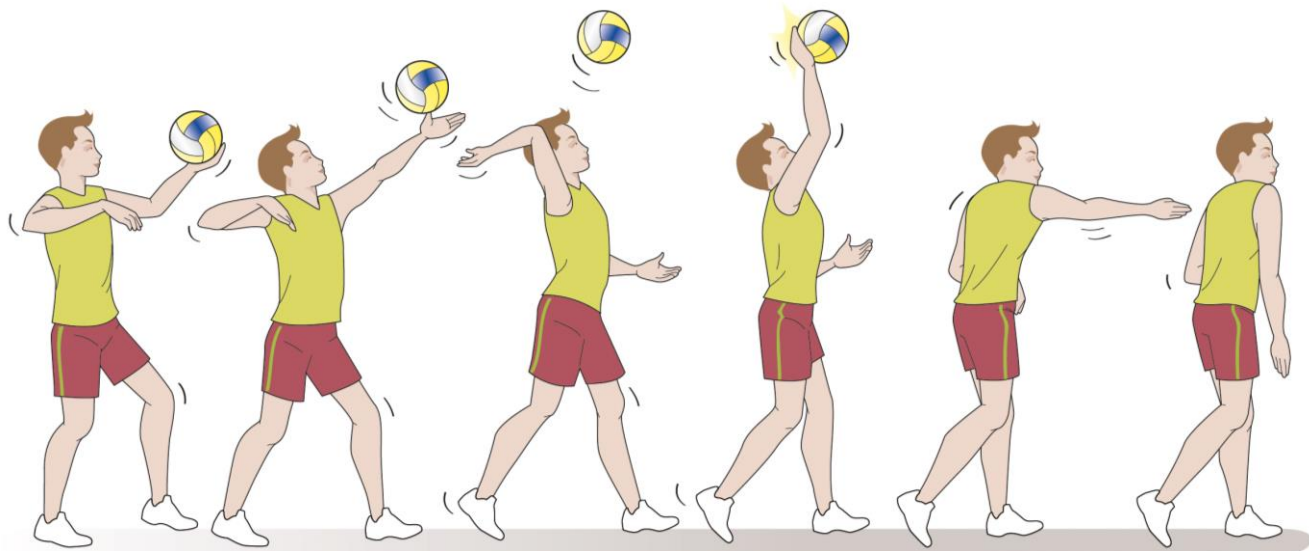
PROPOSTE «DISTANZIATE»

7. PALESTRA GRANDE

LA BATTUTA DALL'ALTO



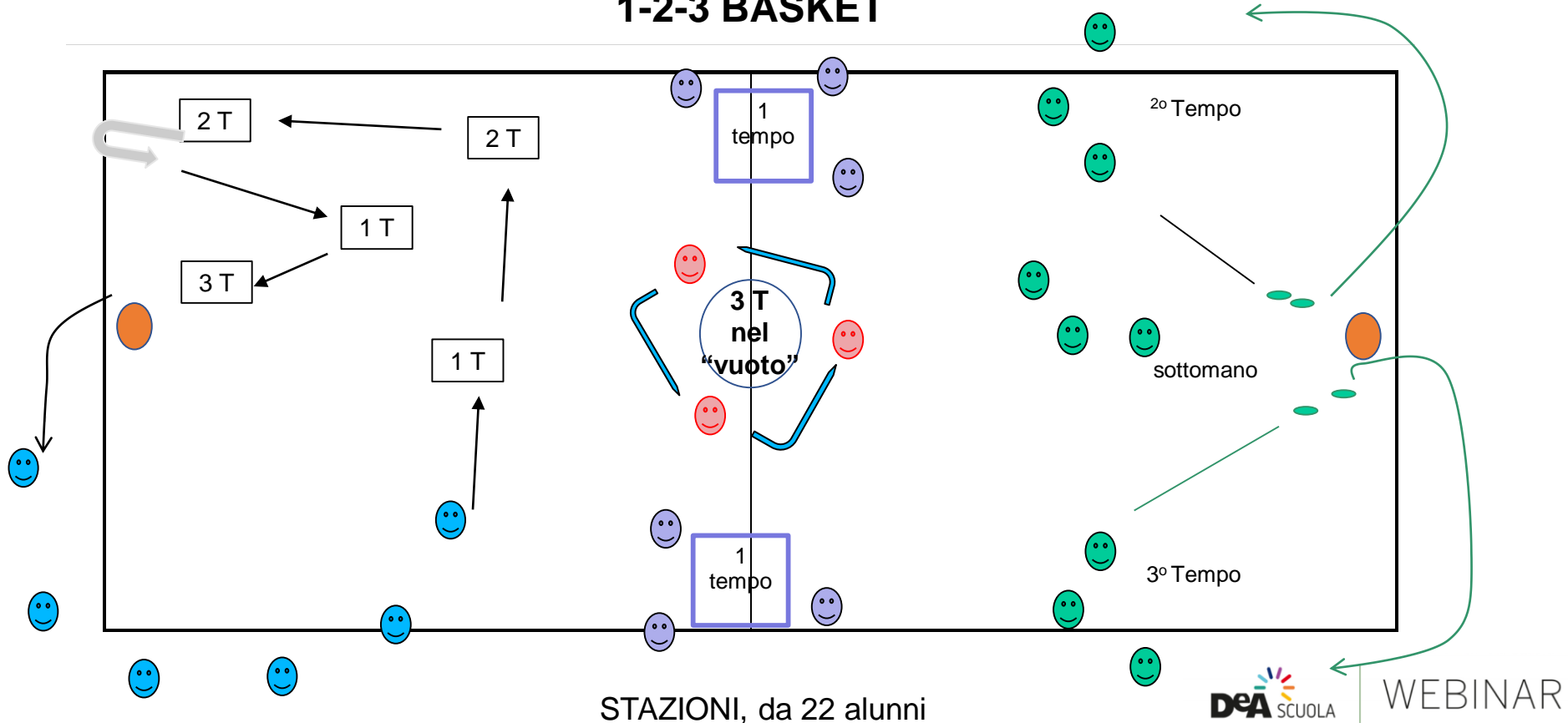
CIRCUITO, FINO A 16-20 ALUNNI

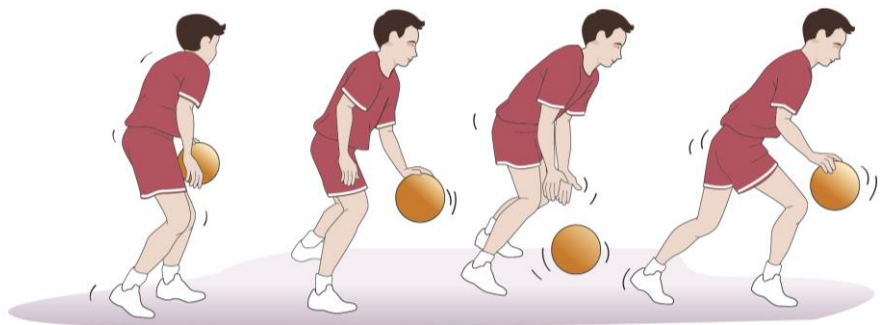
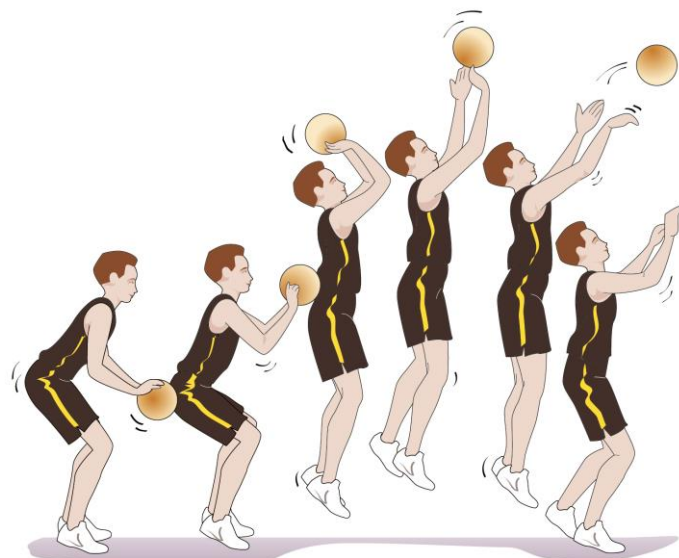
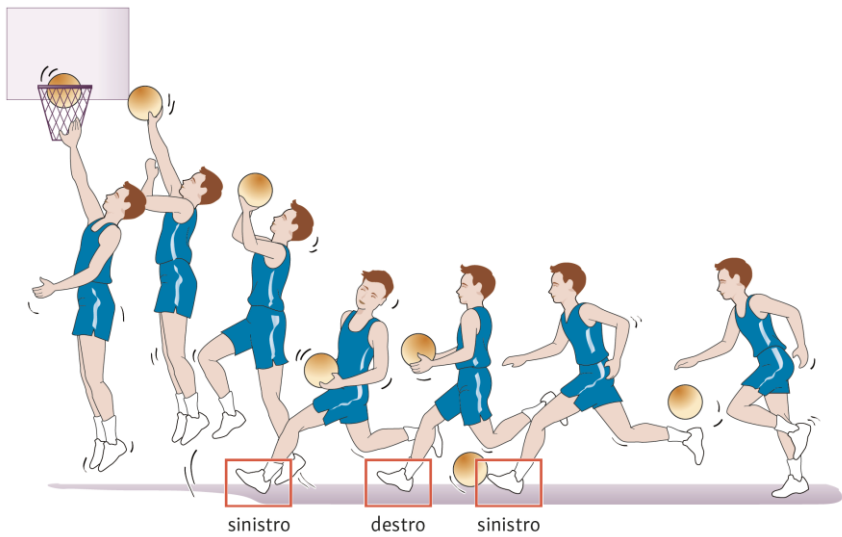


PROPOSTE «DISTANZIATE»

8. PALESTRA GRANDE

1-2-3 BASKET

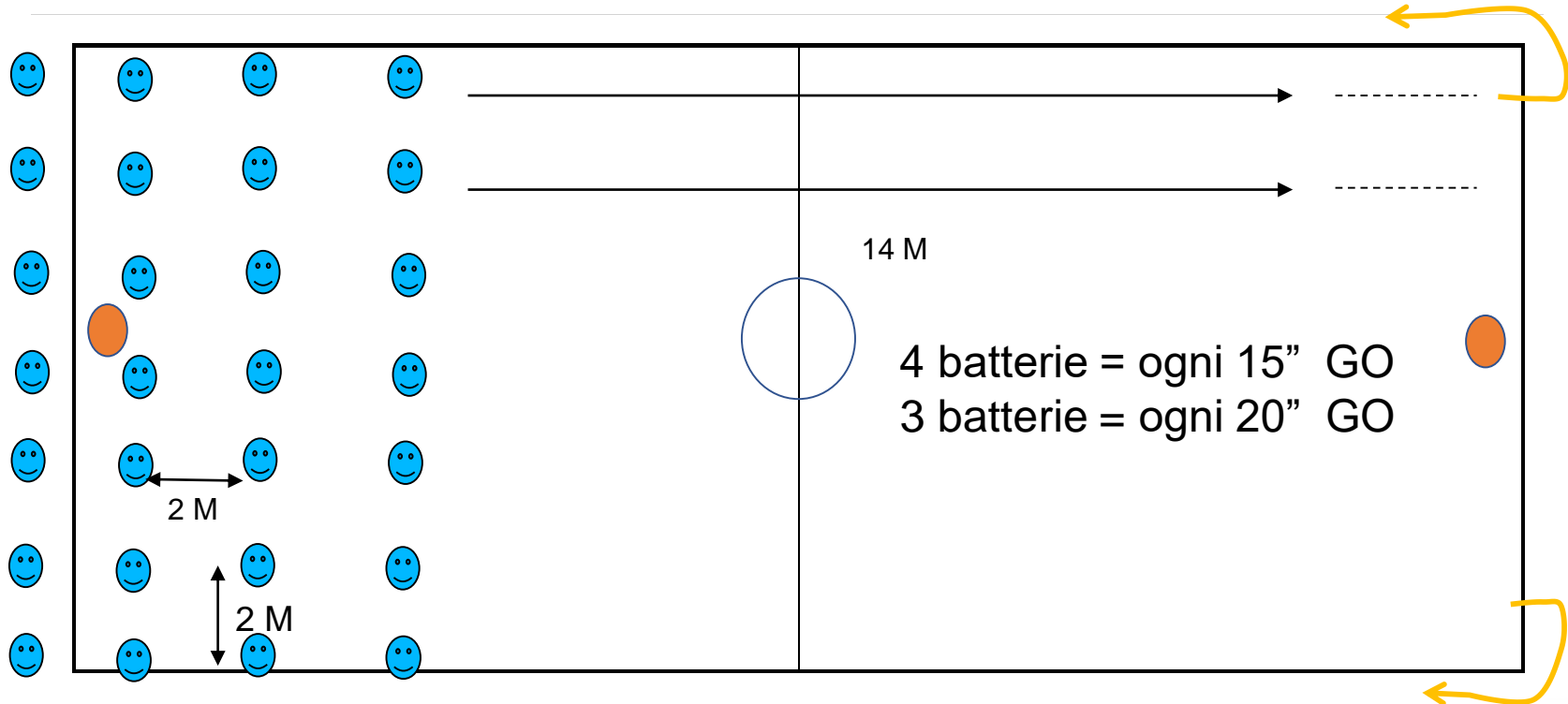




PROPOSTE «DISTANZIATE»

9. PALESTRA GRANDE

HIIT



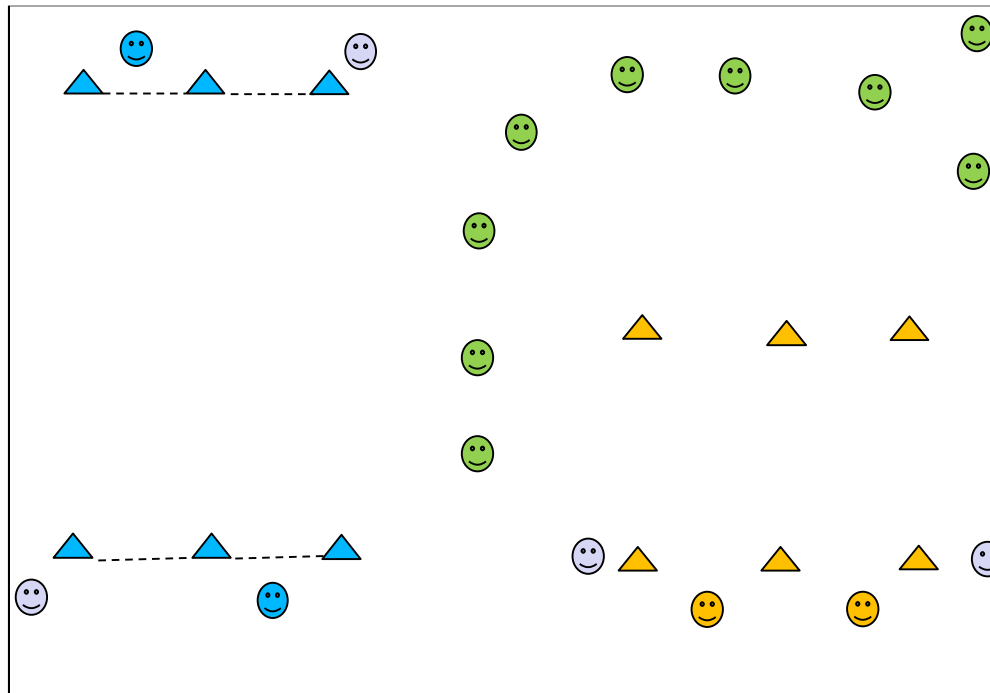
STAZIONI, da 21 a 28 alunni

PROPOSTE «DISTANZIATE»

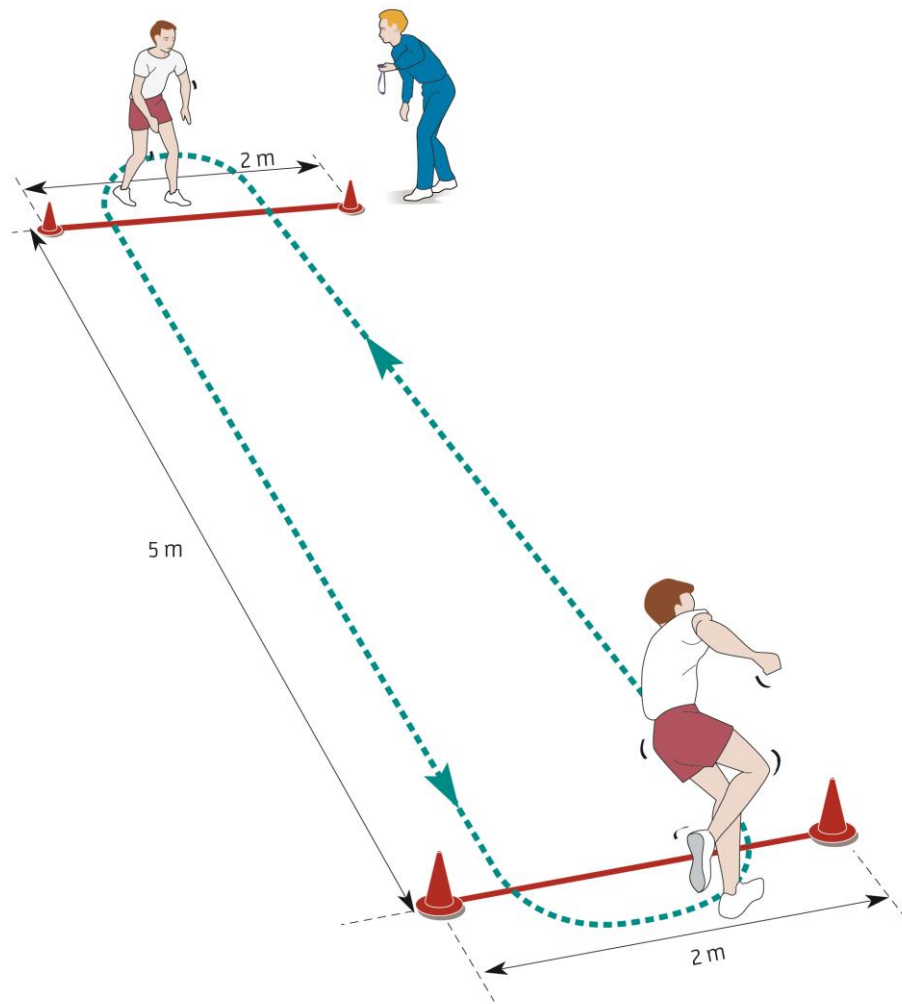
1. PALESTRA PICCOLA

SPEED AGILITY

10m x 5
5m x 10



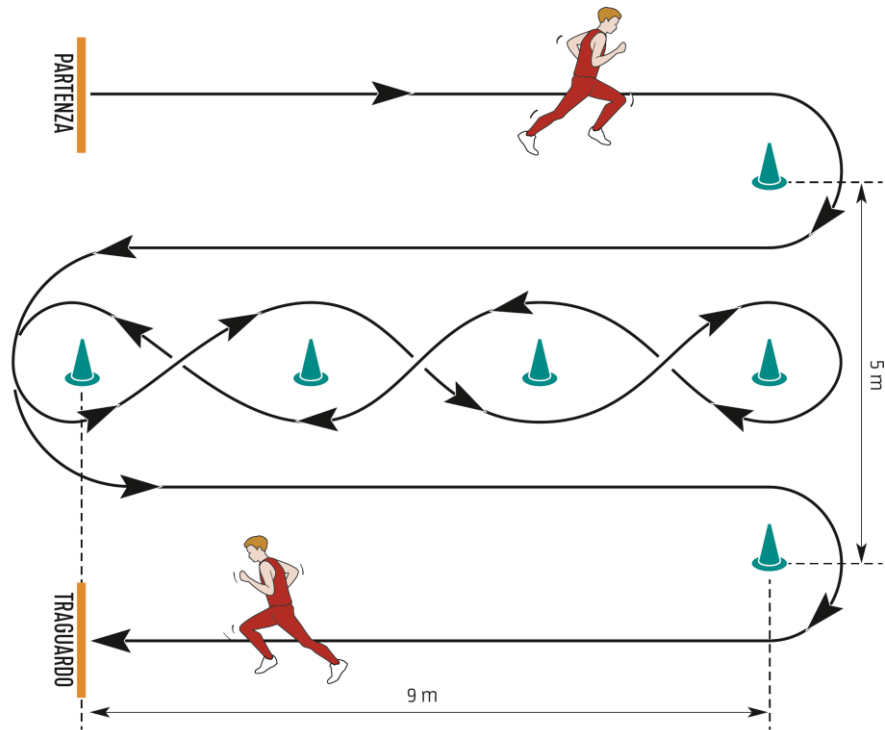
PROVE,
da 18 alunni



PROPOSTE «DISTANZIATE»

2. PALESTRA PICCOLA

SPEED AGILITY 2

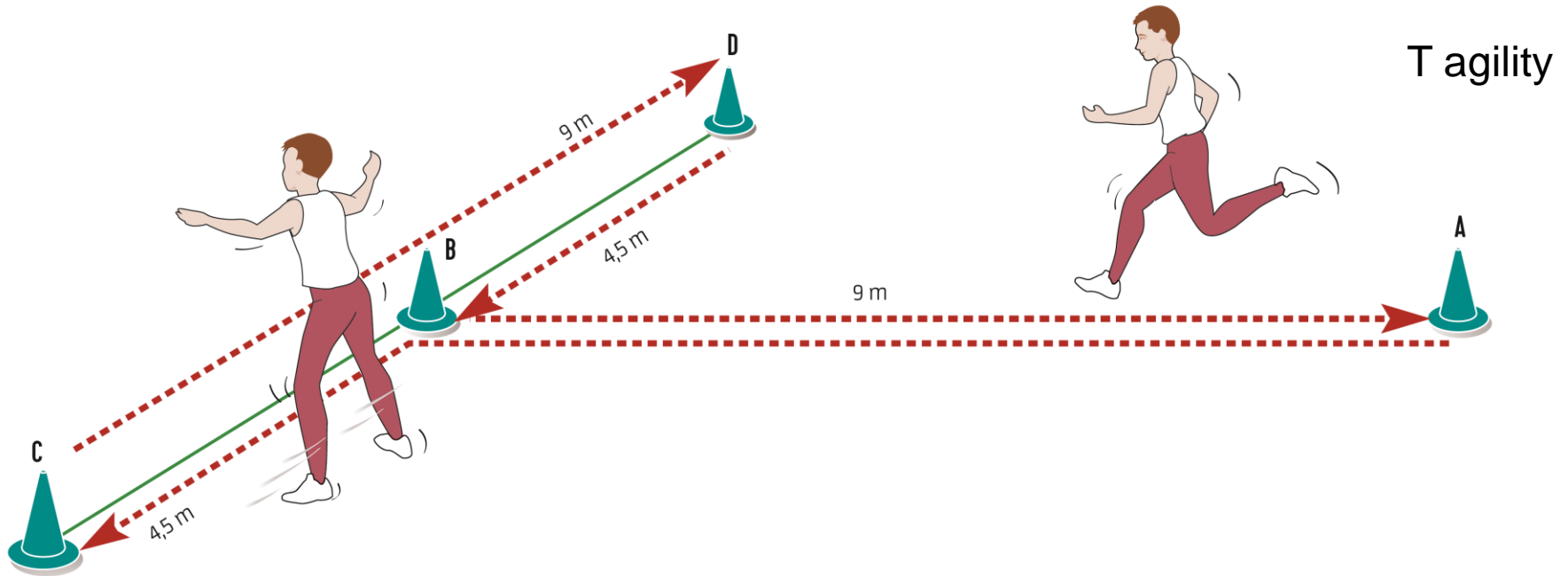


Illinois

PROPOSTE «DISTANZIATE»

3. PALESTRA PICCOLA

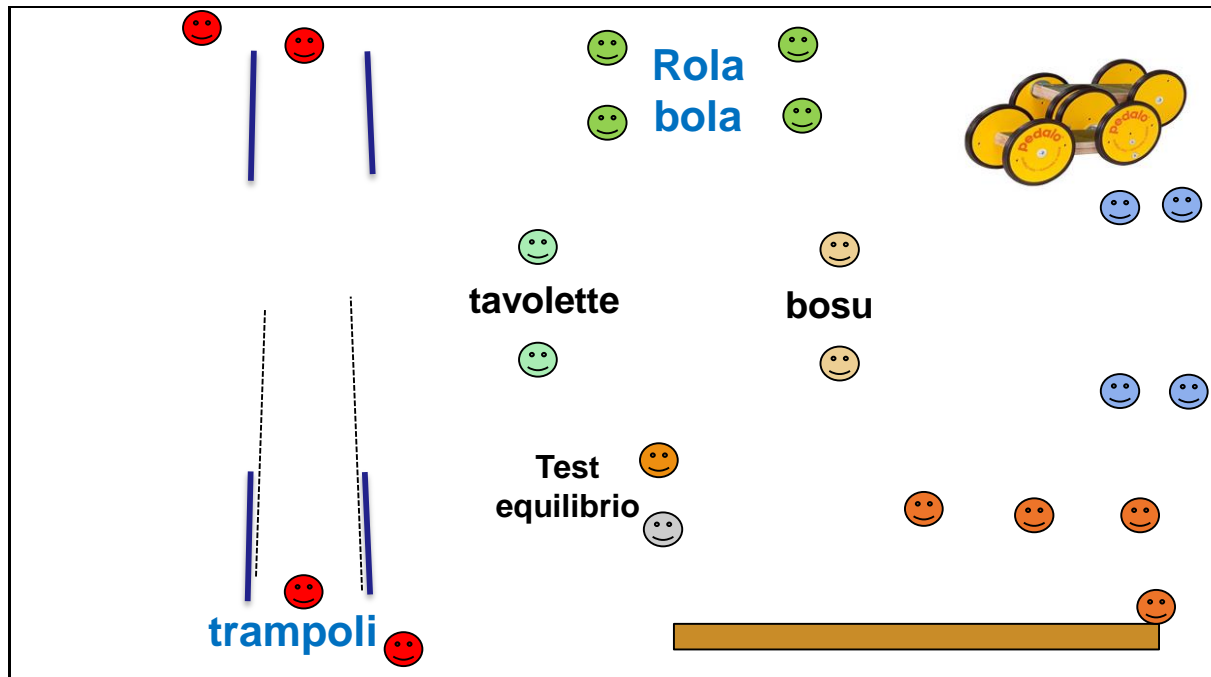
SPEED AGILITY 3

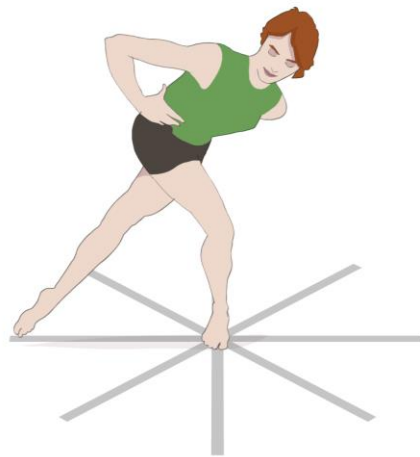
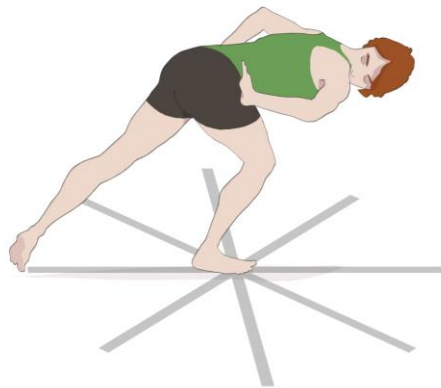
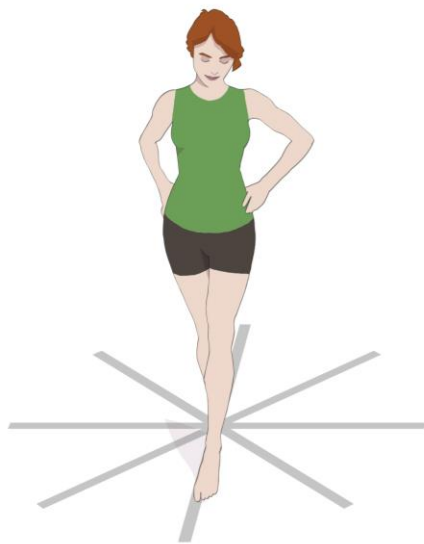


PROPOSTE «DISTANZIATE»

4. PALESTRA PICCOLA

BALANCING



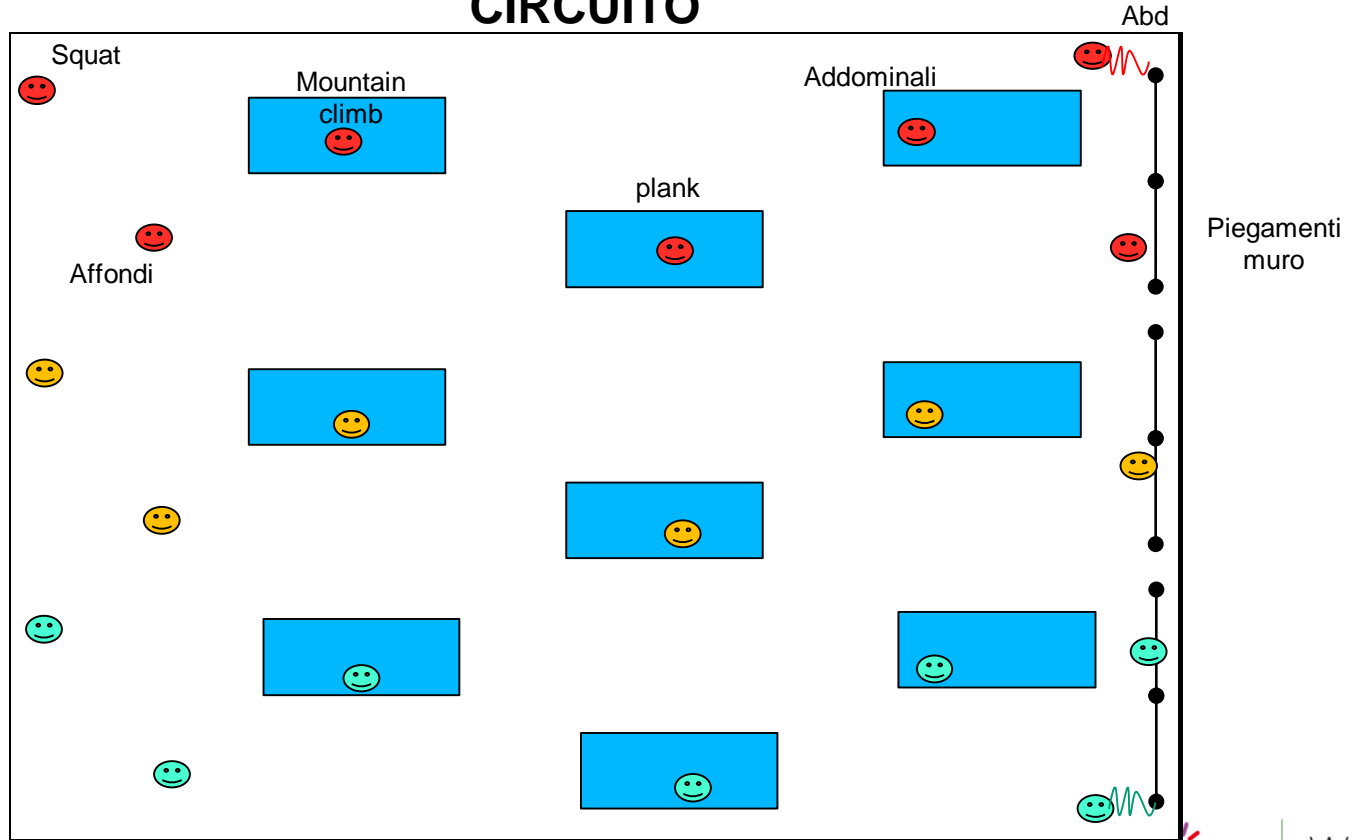
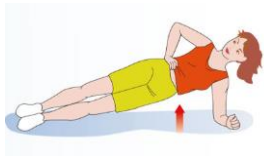
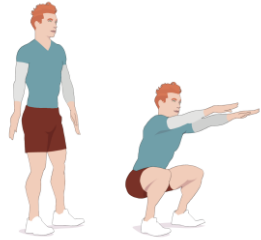




PROPOSTE «DISTANZIATE»

5. PALESTRA PICCOLA

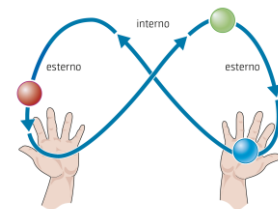
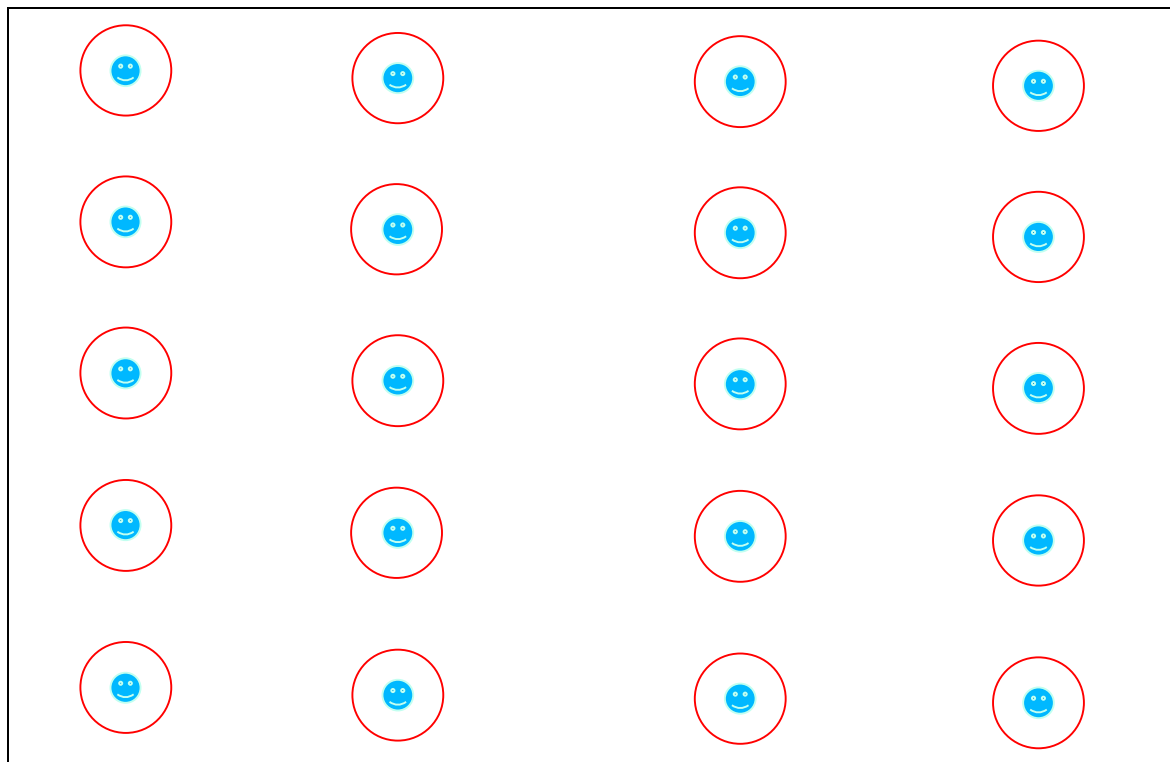
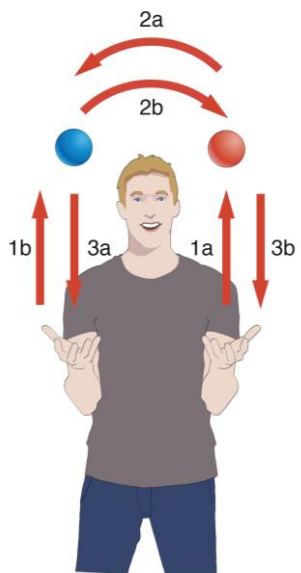
CIRCUITO



PROPOSTE «DISTANZIATE»

6. PALESTRA PICCOLA

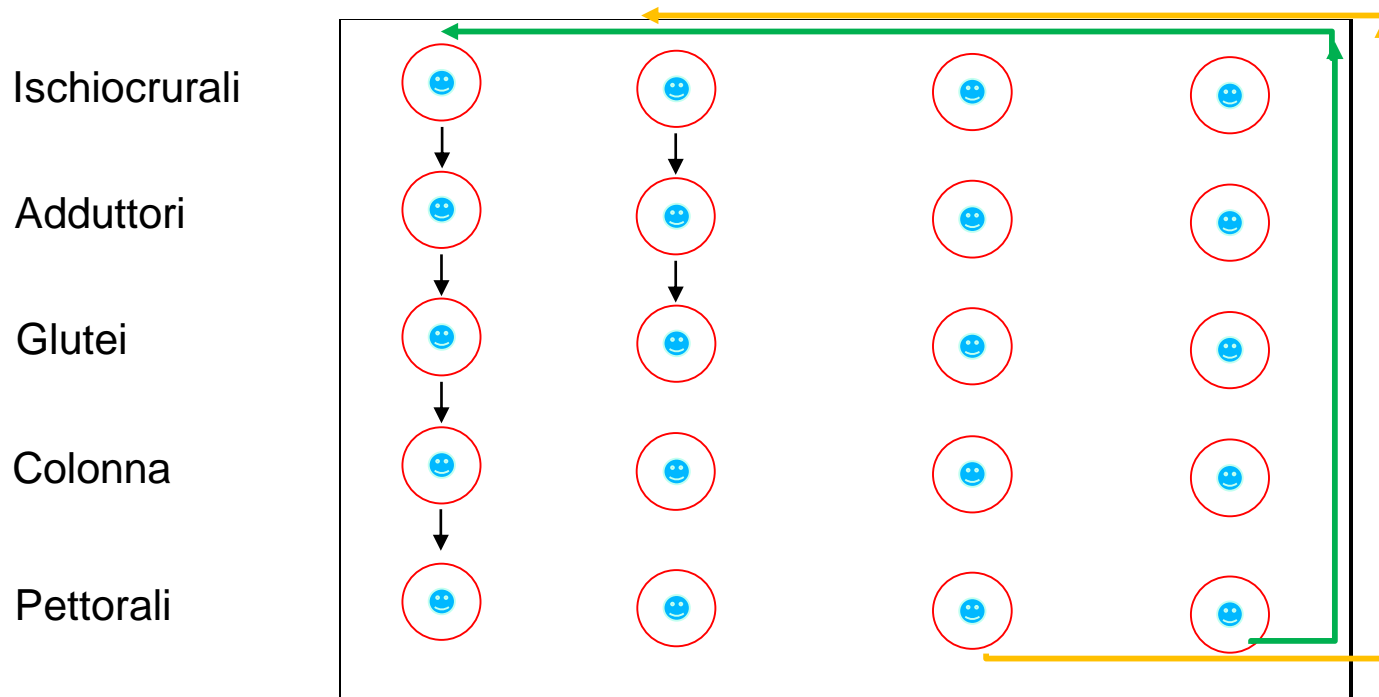
GIOCOLERIA IN PRIGIONE



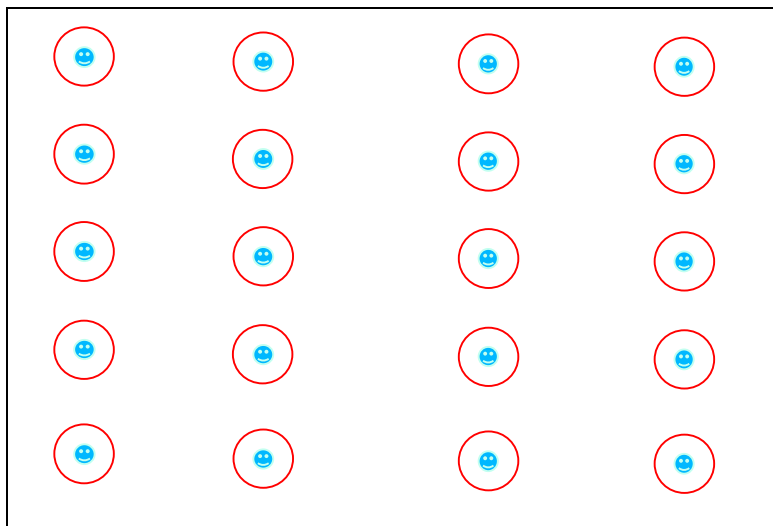
PROPOSTE «DISTANZIATE»

7. PALESTRA PICCOLA

STRETCHING



RELAX



ISTRUZIONI DATE DALL'INSEGNANTE

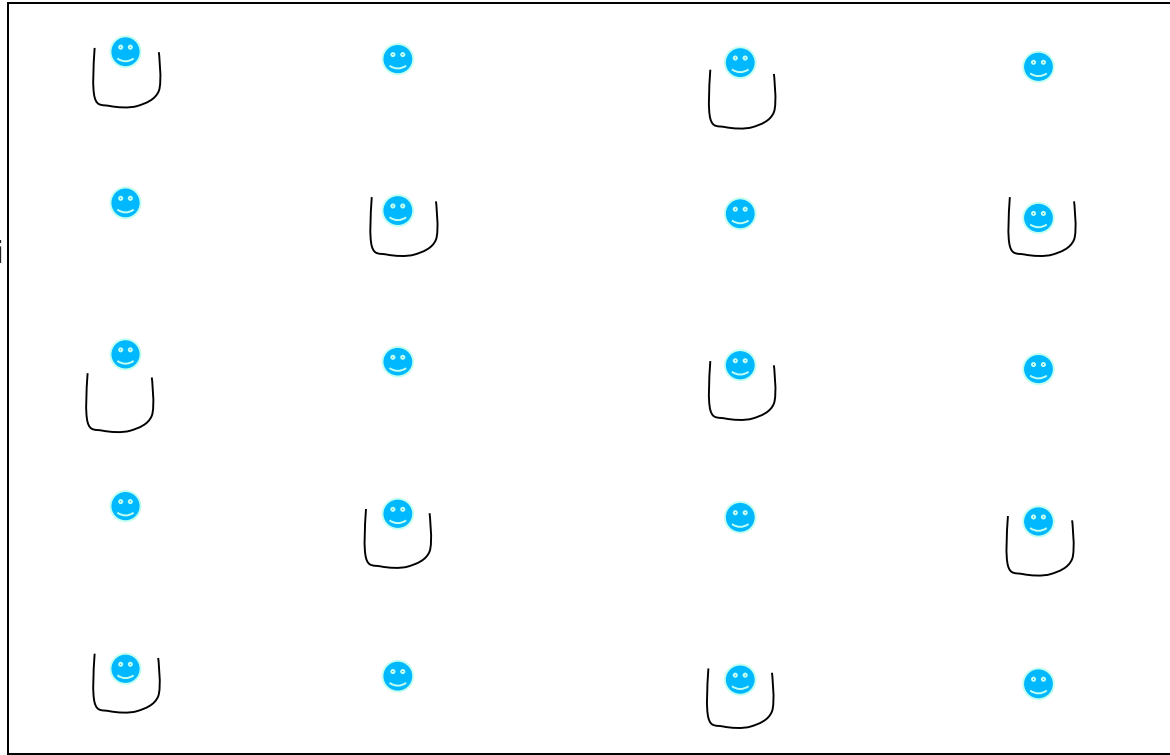
Concentrarsi sui piedi. I piedi diventano pesanti e rilassati. Concentrarsi sulle gambe. Sentire quali parti delle cosce toccano il tappetino e quali no. Il bacino può occupare tutto lo spazio di cui necessita. La schiena è larga, ampia e piatta. Ogni muscolo della schiena è sciolto e rilassato. Percepire la colonna vertebrale, sentire come è posizionata sul tappetino e quali sono le parti che non toccano il suolo. Le spalle sprofondano nel suolo. Sono morbide e non sostengono nessun peso. Le braccia sono pesanti. Portare il rilassamento fino alle mani e alla punta delle dita. Le mani sono distese e rilassate al suolo. Concentrarsi sull'intero corpo e sulla respirazione senza fare nulla.

PROPOSTE «DISTANZIATE»

9. PALESTRA PICCOLA

ROPE

- Apprendimento
- Record 30" – 1'
- Record senza errori
- Doppio
- 10 all'indietro
- Routine:
10+doppio+8+doppio+6+doppio+...

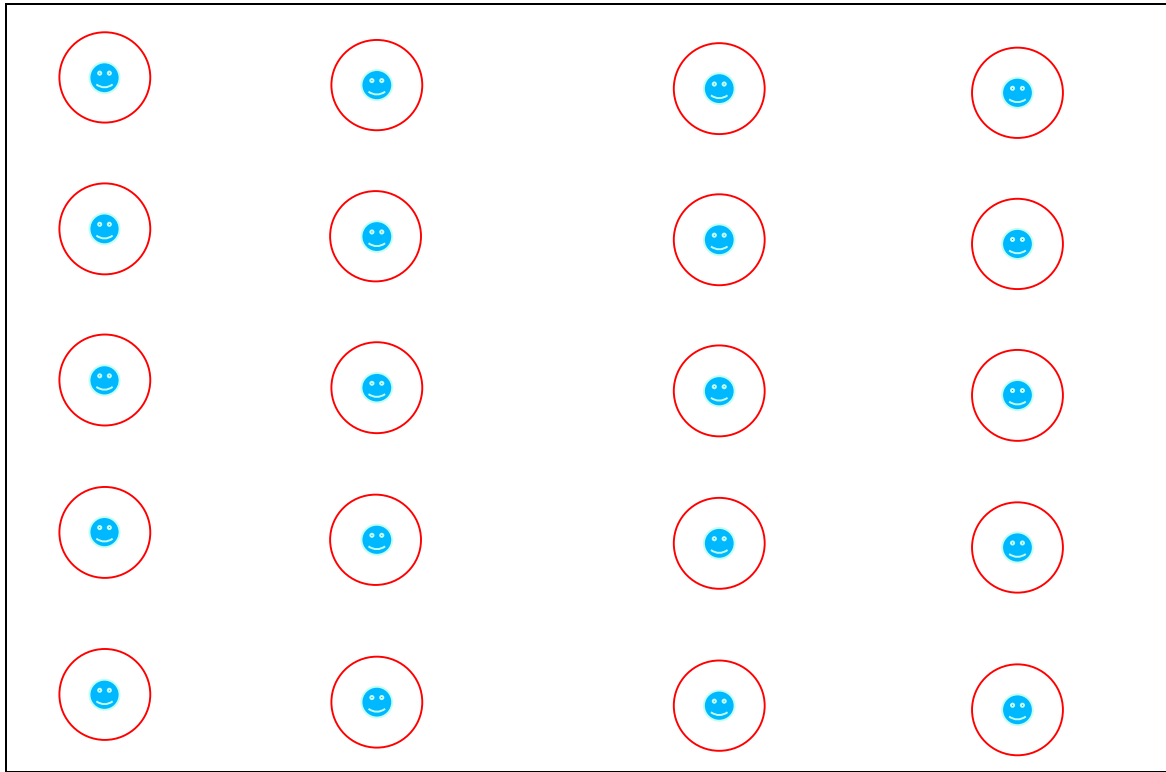


PROPOSTE «DISTANZIATE»

10. PALESTRA PICCOLA

CORSA SUL POSTO

COME
NELSON



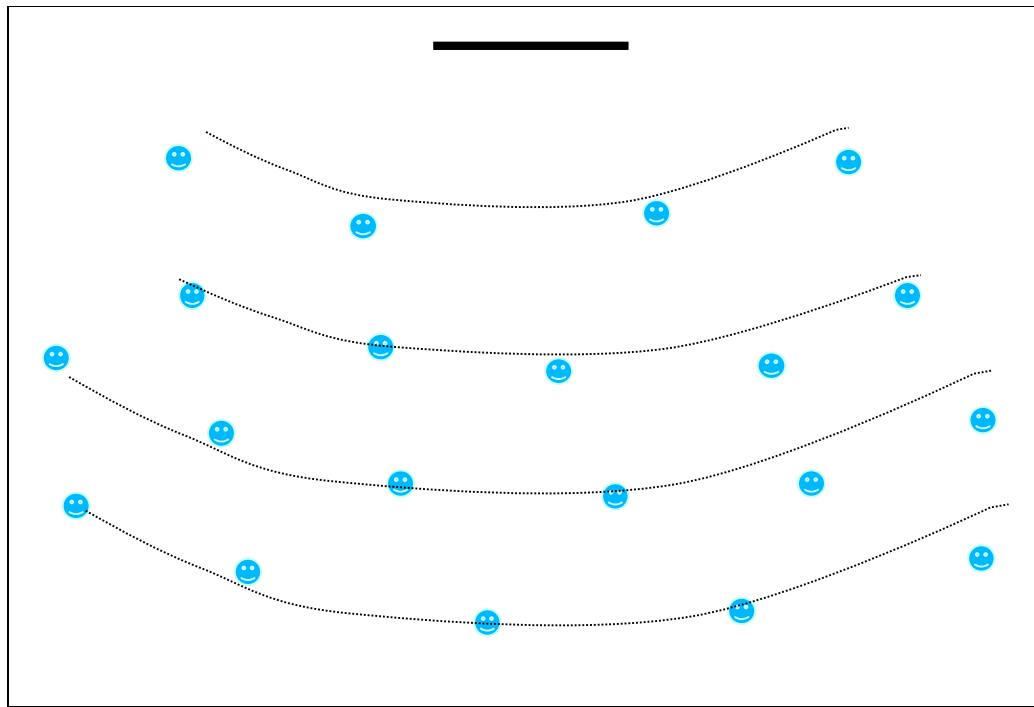
Simulare

- avv. motorio
- inizio della gara
- la fase lanciata
- la vittoria

PROPOSTE «DISTANZIATE»

11. PALESTRA PICCOLA

JUST DANCE

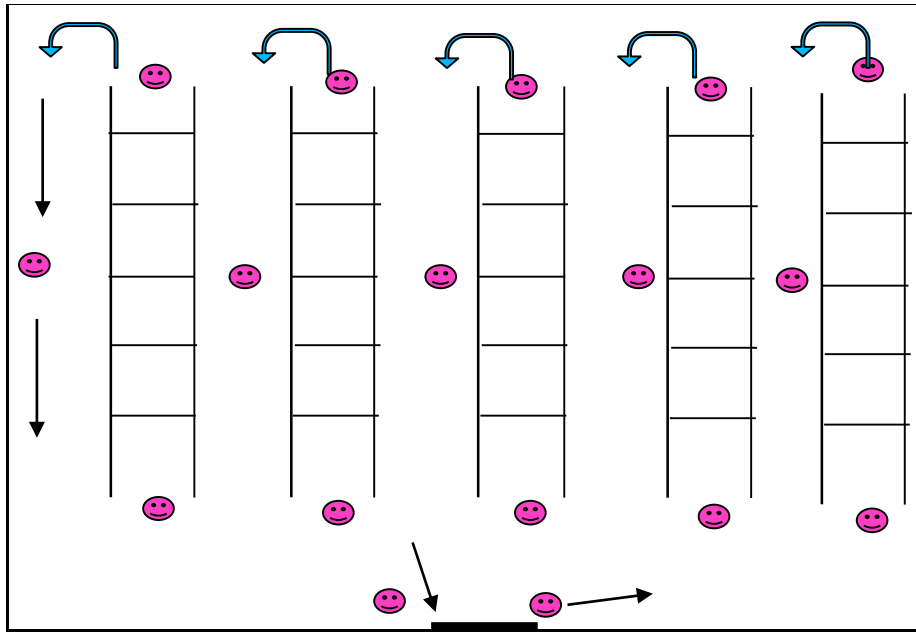




PROPOSTE «DISTANZIATE»

11. PALESTRA PICCOLA

FANTASY speed ladder





PROPOSTE «DISTANZIATE»

1. ESTERNO

Il giro nel parco

Nordik walking
Test 6MWT

La corsa aerobica
Test 20 min

La campestre
Il test dei 1000



PROPOSTE «DISTANZIATE»

2. ESTERNO

Orienteering

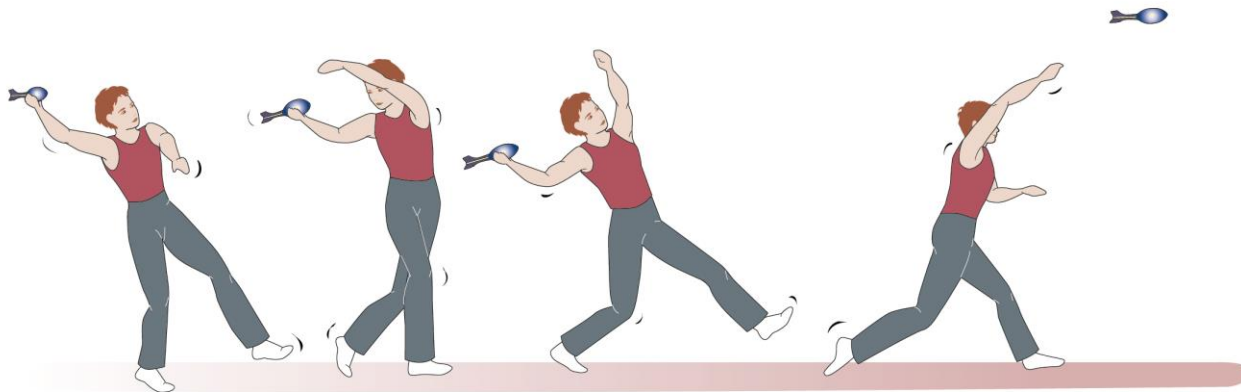
Dal percorso a stella
alla costruzione di un percorso



PROPOSTE «DISTANZIATE»

3. ESTERNO

Il giavellotto/Vortex



Manici di scopa
e
bottiglie plastica



dall'aula/lab al gesto

PROPOSTE «DISTANZIATE»

4. ESTERNO

Il martello



Palle e sacchetti



dall'aula/lab al gesto

PROPOSTE «DISTANZIATE»

5. ESTERNO

Tai Chi

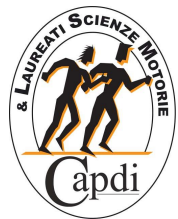


Proviamoci
con un
Video tutorial

	I PERIODO	II PERIODO
I	Schemi --> abilità	Classificazione coordinazioni
II	La forma della salute	Schiena sana
III	Stile vita sano e attivo	Prevenzione e dipendenze



	I PERIODO	II PERIODO
I	Nomenclatura	Benefici attività fisica
II	Cuore e circolazione	Ossa e muscoli
III	Le capacità	Le leve
IV	Sport '800	Teoria allenamento
V	Sport '900	BLSD + Salute



STAY TUNED



Formazione 2020-21

DeA Scuola – Capdi & LSM

21 Ottobre

16 Dicembre

24 Febbraio

14 Aprile



WEBINAR