



## ISTITUTO COMPRENSIVO DI SOCI "XIII APRILE"

SEDE: Via della Repubblica -52011 –Loc. Soci – Bibbiena ( AR)

C.F. 94004070515 cod. MIUR : ARIC82200T

Via della Repubblica, 1 - 52010SOCI(AR) ☎ - 0575/560251

E-mail: aric82200t@istruzione.it – aric82200t@pec.istruzione.it

### REGOLAMENTO PER L'ATTIVITÀ FISICA NELL'IC "XIII APRILE" DI SOCI

#### Il Consiglio di Istituto

Visto il Rapporto ISS Covid-19 n. 58/2020: *Indicazioni operative per la gestione di casi e focolai di Sars-Cov-2 nelle scuole e nei servizi educativi dell'infanzia.*

Visto il protocollo di sicurezza scolastica anti contagio da Covid 19 dell'Istituto Comprensivo "XIII Aprile"

Vista la nota dell'URS Toscana n. 10899 del 16/09/20:  
*Anno scolastico 2020/21 e covid-19.- Suggerimenti e proposte per l'Educazione Fisica.*

Vista la nota MI n. 1994 del 09-11-2020: *Usa delle mascherine. Dettaglio Nota 5 novembre 2020, n. 1990.*

#### **delibera di approvare il presente regolamento**

#### **NOTA COMUNE PER TUTTI I PLESSI: USO DELLA MASCHERINA**

La nota ministeriale n. 1994 del 9 novembre 2020 chiarisce l'obbligo per chiunque di indossare la mascherina a scuola in ogni momento, indipendentemente dal distanziamento, a partire dalla scuola primaria, nei locali scolastici e in tutte le pertinenze. Chiarisce che la mascherina si può abbassare per mangiare, bere e per una esecuzione musicale limitatamente alla singola lezione. La medesima nota annuncia un chiarimento specifico per la "particolare situazione delle attività di educazione fisica". Chiarimento ad oggi non fornito, pertanto si ritiene che le lezioni di educazione fisica debbano essere limitate alle esecuzioni di esercizi a basso impatto che consentano di indossare la mascherina. L'insegnante prevede delle piccole pause di recupero per respirare con la mascherina abbassata e bere.

#### **SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO. PALESTRA DI SOCI:**

#### **ORGANIZZAZIONE DELLE LEZIONI E ATTREZZATURE**

-Le lezioni di Educazione Fisica, nella scuola secondaria di primo grado, si svolgeranno con un'unica lezione di 2h settimanali così suddivise: 20minuti di lezione teorica sarà svolta in classe e durante la quale i collaboratori scolastici effettueranno il ricambio d'aria (effettuabile anche tutte le volte che l'insegnante lo riterrà opportuno), le pulizie e l'igienizzazione della palestra e dei bagni usati dalla classe precedente; 10 minuti per andare in palestra e cambiarsi le scarpe come indicato più avanti; 60 minuti per la lezione; 30 minuti per cambiarsi le scarpe, usare il bagno se necessario, tornare in classe.

Per la pulizia di tutti i locali i collaboratori scolastici faranno riferimento al Piano anti Covid 19 d'Istituto



## ISTITUTO COMPRENSIVO DI SOCI "XIII APRILE"

SEDE: Via della Repubblica -52011 –Loc. Soci – Bibbiena ( AR)

C.F. 94004070515 cod. MIUR : ARIC82200T

Via della Repubblica, 1 - 52010SOCI(AR) ☎ - 0575/560251

E-mail: aric82200t@istruzione.it – aric82200t@pec.istruzione.it

-Il giorno della lezione gli alunni portano una sacca o borsa con scarpe pulite da usare esclusivamente in palestra, tappetino, piccoli attrezzi indicati dalla docente (es. palline, funicella...), bottiglietta d'acqua (una seconda bottiglietta, oltre quella portata abitualmente a scuola), salviette rinfrescanti, asciugamano. Tutti questi oggetti dopo l'attività fisica devono essere rimessi nella borsa e non più ripresi dalla stessa. Gli oggetti in questione saranno lavati e disinfettati a casa.

### TRASFERIMENTO AULA-PALESTRA

-E' obbligatorio l'uso della MASCHERINA nel trasferimento in palestra

-E' obbligatorio mantenere il distanziamento di 1 m.

-Avviene sempre alla presenza del docente

-Gli alunni procedono in silenzio rispettando il lavoro dei docenti e dei loro compagni nelle aule che incontrano nel loro percorso.

-E' obbligatorio lasciare il materiale scolastico, compreso portafoglio e cellulare, all'interno dello zaino riposto al proprio banco.

-Saranno disponibili dispenser con soluzioni idroalcoliche per l'igiene delle mani degli studenti, prevedendo l'obbligo dell'igiene delle mani in ingresso e uscita dalla palestra.

### IN PALESTRA

- A ciascuna classe viene assegnata metà palestra che può contenere 24 alunni con distanziamento di circa 3 metri tra ciascun alunno. Questo per velocizzare le operazioni di pulizia che avverranno su metà palestra alla volta.

-Le classi devono utilizzare solamente lo spazio di metà palestra loro assegnata. Gli alunni si posizionano sul segno in terra che garantisce il distanziamento.

-Gli alunni si cambiano le scarpe in palestra (all'ingresso della palestra ci sono tappetini igienizzanti per le scarpe indossate per un'ulteriore sicurezza), in prossimità del loro spazio individuale, al di fuori del perimetro dello spazio per gli esercizi. Lasciano la borsa nello stesso punto, non scambiano nulla e non toccano gli oggetti dei loro compagni. Al termine della lezione procederanno con l'operazione inversa. Tutti gli oggetti personali usati, devono essere rimessi nella borsa dopo l'attività fisica e non più presi. Saranno lavati e disinfettati a casa.

-Gli spogliatoi non vengono usati. Si usano solo i bagni degli spogliatoi. Alla fine della lezione si usano i restanti 30 minuti circa per usare i bagni. Gli alunni accompagnati dall'insegnante si posizioneranno nel corridoio in corrispondenza della segnaletica a terra per il distanziamento di 1 metro, come già fanno normalmente ed entreranno uno alla volta.

-Gli alunni rientrano in classe rispettando le stesse regole dell'andata in palestra.

-Non è consentito il consumo di alimenti in palestra, nei corridoi e negli spogliatoi.



## ISTITUTO COMPRENSIVO DI SOCI "XIII APRILE"

SEDE: Via della Repubblica -52011 –Loc. Soci – Bibbiena ( AR)

C.F. 94004070515 cod. MIUR : ARIC82200T

Via della Repubblica, 1 - 52010SOCI(AR) ☎ - 0575/560251

E-mail: aric82200t@istruzione.it – aric82200t@pec.istruzione.it

### **COME SI SVOLGE LA LEZIONE** (a cura della Prof.ssa Pianaccioli)

Verranno rispettate le indicazioni del protocollo sull'entrata in palestra, fase di igienizzazione delle mani e degli strumenti utilizzati (tappetino). Ogni alunno avrà una postazione assegnata, e saranno posti a circa 3 metri di distanza l'uno dall'altro. Inoltre sarà assicurato l'utilizzo della mascherina.

Il mio piano vede come proposta una serie di esercizi di allungamento muscolare (STRETCHING) dei vari distretti muscolari del corpo, partendo dagli arti inferiori, arti superiori e busto. Questi esercizi saranno svolti nelle posizioni fondamentali ovvero in piedi, seduti, proni e supini attraverso l'utilizzo di un materassino che i ragazzi dovranno portare da casa in quanto lo stesso sarà utilizzato soltanto dal singolo alunno e che verrà igienizzato sia prima che dopo l'utilizzo.

Vorrei inoltre proporre esercizi di mobilità articolare e di rafforzamento attraverso movimenti di FLESSIONE, ESTENSIONE, INCLINAZIONE, ROTAZIONE E CIRCONDUZIONI dell'apparato muscolo-scheletrico (spalle, busto, arti superiori e inferiori) a ritmo blando e con recupero tra una serie e l'altra. Tutto ciò premesso ritengo che l'attività in palestra sia fondamentale nello sviluppo dei ragazzi, soprattutto a livello motorio ma anche a livello psicologico in quanto in questo lungo periodo di inattività negli alunni si sono indeboliti quegli automatismi dei movimenti a cui erano abituati.

### **SCUOLA PRIMARIA DI SOCI**

#### **ORGANIZZAZIONE DELLE LEZIONI E ATTREZZATURE**

- La lezione di Educazione Fisica, nella scuola primaria, ha la durata di un'ora una volta alla settimana così suddivisa: 10 minuti per recarsi in palestra; 10 minuti per cambiarsi le scarpe come indicato più avanti (nel frattempo il personale ATA provvede alla sanificazione e areazione di metà palestra usata dalla classe che si è recata precedentemente) e 40 minuti di lezione.

Per la pulizia di tutti i locali i collaboratori scolastici faranno riferimento al Piano antiCovid 19 d'Istituto.

- Il giorno della lezione gli alunni portano una borsa con scarpe pulite da usare esclusivamente in palestra e gli attrezzi indicati, di volta in volta, dalla docente (es. palline, funicella,...), la bottiglietta d'acqua (una seconda bottiglietta, oltre quella portata abitualmente a scuola), le salviette rinfrescanti, la mascherina di ricambio e un piccolo asciugamano. Tutti questi oggetti dopo l'attività fisica devono essere rimessi nella borsa e non più ripresi dalla stessa. Gli oggetti in questione saranno lavati e disinfettati a casa.

#### **TRASFERIMENTO AULA-PALESTRA**

-E' obbligatorio l'uso della MASCHERINA nel trasferimento in palestra

-E' obbligatorio mantenere il distanziamento di 1 m.

-Avviene sempre alla presenza del docente.

-Gli alunni procedono in silenzio rispettando il lavoro dei docenti e dei loro compagni nelle aule che incontrano nel loro percorso.

-E' obbligatorio lasciare il materiale scolastico ordinato al proprio banco o nello zaino.

-Saranno disponibili dispenser con soluzioni idroalcoliche per l'igiene delle mani degli studenti, prevedendo l'obbligo dell'igiene delle mani in ingresso e uscita dalla palestra.



## ISTITUTO COMPRENSIVO DI SOCI "XIII APRILE"

SEDE: Via della Repubblica -52011 –Loc. Soci – Bibbiena ( AR)

C.F. 94004070515 cod. MIUR : ARIC82200T

Via della Repubblica, 1 - 52010SOCI(AR) ☎ - 0575/560251

E-mail: aric82200t@istruzione.it – aric82200t@pec.istruzione.it

### IN PALESTRA

- Le classi devono utilizzare solamente metà palestra.
- Gli alunni occupano i posti assegnati loro dalla docente, rispettando il segno posto a terra che garantisce il distanziamento.
- Gli alunni si cambiano le scarpe in palestra (all'ingresso della palestra ci sono tappetini igienizzanti per le scarpe indossate per un'ulteriore sicurezza), in prossimità del loro spazio individuale, al di fuori della parte adibita agli esercizi. Lasciano la borsa nello stesso punto, non scambiano nulla e non toccano gli oggetti dei loro compagni. Al termine della lezione procederanno con l'operazione inversa. Tutti gli oggetti personali usati, devono essere rimessi nella borsa dopo l'attività fisica e non più presi. Saranno lavati e disinfettati a casa.
- Gli spogliatoi non vengono usati. Si può utilizzare solo i bagni degli spogliatoi, eccetto le classi terze che useranno i loro bagni.
- Gli alunni rientreranno nelle rispettive classi mantenendo il distanziamento di 1 metro.

### COME SI SVOLGE LA LEZIONE

- utilizzo della mascherina;
- igienizzazione delle mani;
- gli strumenti richiesti dal docente per la lezione dovranno arrivare igienizzati da casa;
- ogni alunno avrà una postazione assegnata, e saranno posti a 3 metri di distanza l'uno dall'altro.
- Le insegnanti si riservano la scelta di effettuare educazione fisica:
  - *in palestra* dove le attività prevedono esercizi di riscaldamento ed esercizi corporei nelle diverse posture: in posizione eretta, in posizione seduta, in posizione supina e prona. Inoltre, esercizi di allungamento muscolare (STRETCHING) del corpo, partendo dagli arti inferiori, arti superiori e busto.
  - all'aperto* con esercizi di riscaldamento di coordinazione motoria per gli arti superiori e inferiori, percorsi tracciati a terra con il gesso e giochi proposti dalle insegnanti, ma anche dagli alunni.
  - *in classe con il supporto di video.*

## SCUOLA INFANZIA SOCI

### ORGANIZZAZIONE DELLE LEZIONI E ATTREZZATURE

Le lezioni di ed. motoria non si svolgeranno in palestra, ma negli spazi esterni alla scuola ovvero nel giardino collocato sul retro o nel piazzale asfaltato posto davanti all'ingresso della scuola. La porzione di piazzale che verrà utilizzata sarà quella posta davanti alla scuola secondaria di 1° grado. Per quanto riguarda il giardino sul retro, tale spazio è stato suddiviso già in 3 aree distinte ognuna delle quali provviste di un contenitore contrassegnato contenente strumenti, attrezzi e giochi della singola sezione. Ogni volta che il tempo meteorologico lo consentirà (in accordo con la tempistica delle attività educativo-didattiche) i bambini saranno accompagnati all'esterno per svolgere attività motoria e giochi di vario tipo.



## ISTITUTO COMPRENSIVO DI SOCI "XIII APRILE"

SEDE: Via della Repubblica -52011 –Loc. Soci – Bibbiena ( AR)

C.F. 94004070515 cod. MIUR : ARIC82200T

Via della Repubblica, 1 - 52010SOCI(AR) ☎ - 0575/560251

E-mail: aric82200t@istruzione.it – aric82200t@pec.istruzione.it

### TRASFERIMENTO AULA-GIARDINO

La sez. 1 e la sez. 2 aula grande accederanno direttamente dall' aula al giardino, la sez. 2 aula piccola accederà percorrendo un breve tratto di ingresso, pertanto i bambini dovranno mantenere il dovuto distanziamento camminando in fila senza tenersi per mano.

### TRASFERIMENTO AULA-PIAZZALE

Le sezioni accederanno al piazzale percorrendo un breve tratto di ingresso, pertanto i bambini cammineranno in fila indiana senza tenersi per mano.

### COME SI SVOLGE LA LEZIONE

Si propone un percorso di apprendimento che, utilizzando il movimento, faciliti e completi le diverse attività educativo-didattiche della scuola dell' infanzia. Giochi che mirano allo sviluppo di specifiche abilità nei bambini e toccano l'area psicomotoria, quella sociomotoria e la promozione della salute, tre ambiti fondamentali per la crescita e l'acquisizione delle competenze. Le abilità psicomotorie comprendono la conoscenza del proprio corpo, la lateralizzazione, l'orientamento e gli schemi motori statici e dinamici; le abilità sociomotorie riguardano la padronanza e il comportamento motorio nelle attività collettive per sviluppare coordinazione e collaborazione; mentre l' educazione alla salute sviluppa l'attenzione all' igiene del corpo, all' alimentazione e alla difesa del benessere proprio e altrui.

- **Prima di uscire** i bambini saranno accompagnati al bagno per i loro bisogni fisiologici e per lavarsi le mani; saranno poi disposti in fila indiana ed accompagnati all' esterno.

- Inizialmente potranno muoversi liberamente nello spazio a disposizione, poi l'insegnante li richiamerà a sé per iniziare l'attività motoria programmata spiegando le regole del gioco che si andrà a svolgere.

- **GIOCHI MOTORI:** giochi di allungamento, di contrasti, di equilibrio, di ascolto, di silenzio, visivi, olfattivi e tattili.

- **Al termine della lezione** l'insegnante si occuperà di riordinare insieme ai bambini il materiale utilizzato che poi sarà igienizzato dal personale ATA. Successivamente saranno igienizzate le mani dei bambini con il gel apposito e prima di rientrare in classe i bambini saranno accompagnati in bagno per lavarsi le mani.



## ISTITUTO COMPRENSIVO DI SOCI "XIII APRILE"

SEDE: Via della Repubblica -52011 –Loc. Soci – Bibbiena ( AR)

C.F. 94004070515 cod. MIUR : ARIC82200T

Via della Repubblica, 1 - 52010SOCI(AR) ☎ - 0575/560251

E-mail: aric82200t@istruzione.it – aric82200t@pec.istruzione.it

### SCUOLA INFANZIA PARTINA

#### **ORGANIZZAZIONE DELLE LEZIONI E ATTREZZATURE**

Le lezioni di ed. motoria non si svolgeranno in palestra, ma negli spazi esterni alla scuola (preferendo un ambiente all' aperto e ben areato), ovvero nel giardino collocato dietro l' edificio scolastico (terminati i lavori della messa in sicurezza). Le due sezioni presenti si alterneranno in base ad un calendario interno e condiviso. Il materiale e gli strumenti utili per lo svolgimento dell'attività motoria saranno riposti in appositi contenitori posti all' interno della scuola in un ripostiglio al piano terra. Ogni volta che il tempo meteorologico lo consentirà (in accordo con la tempistica delle attività educativo-didattiche) i bambini saranno accompagnati all' esterno per svolgere l' attività motoria e giochi di vario tipo.

#### **TRASFERIMENTO AULA-PALESTRA**

sarà necessaria l'assistenza di una collaboratrice scolastica che accompagnerà con l'insegnante il gruppo dei bambini dalla sezione al giardino vista la presenza, lungo il tragitto di tre rampe di scale

#### **COME SI SVOLGE LA LEZIONE**

si propone un percorso di apprendimento che, utilizzando il movimento, faciliti e completi le diverse attività educativo-didattiche della scuola dell' infanzia. Giochi che mirano allo sviluppo di specifiche abilità nei bambini e toccano l'area psicomotoria, quella sociomotoria e la promozione della salute, tre ambiti fondamentali per la crescita e l'acquisizione delle competenze. Le abilità psicomotorie comprendono la conoscenza del proprio corpo, la lateralizzazione, l'orientamento e gli schemi motori statici e dinamici; le abilità sociomotorie riguardano la padronanza e il comportamento motorio nelle attività collettive per sviluppare coordinazione e collaborazione; mentre l' educazione alla salute sviluppa l'attenzione all' igiene del corpo, all' alimentazione e alla difesa del benessere proprio e altrui.

●**Prima di uscire** i bambini saranno accompagnati al bagno per i loro bisogni fisiologici e per lavarsi le mani; saranno poi disposti in fila indiana ed accompagnati all' esterno.

●Inizialmente potranno muoversi liberamente nello spazio a disposizione, poi l'insegnante li richiamerà a sè per iniziare l'attività motoria programmata spiegando le regole del gioco che si andrà a svolgere.

●**GIOCHI MOTORI:** giochi di allungamento, di contrasti, di equilibrio, d' ascolto, di silenzio, visivi, olfattivi e tattili.



## ISTITUTO COMPRENSIVO DI SOCI "XIII APRILE"

SEDE: Via della Repubblica -52011 –Loc. Soci – Bibbiena ( AR)

C.F. 94004070515 cod. MIUR : ARIC82200T

Via della Repubblica, 1 - 52010SOCI(AR) ☎ - 0575/560251

E-mail: aric82200t@istruzione.it – aric82200t@pec.istruzione.it

●**Al termine della lezione** l'insegnante si preoccuperà di riordinare insieme ai bambini il materiale utilizzato che poi sarà igienizzato dal personale ATA. Successivamente saranno igienizzate le mani dei bambini con il gel apposito e prima di rientrare in classe i bambini saranno accompagnati in bagno per lavarsi le mani.

### SCUOLA INFANZIA S. PIERO

#### **ORGANIZZAZIONE DELLE LEZIONI E ATTREZZATURE:**

I gruppi sezione usufruiranno dello spazio palestra posto al piano superiore dell'edificio della scuola primaria, per poter svolgere giochi motori o percorsi utili per il consolidamento degli obiettivi didattici previsti per le varie Uda presenti nella progettazione di plesso annuale presentata ai genitori, presente nel registro elettronico e pubblicata sul sito della scuola. L'utilizzo sarà sporadico e legato agli obiettivi delle Uda; per questo motivo non è possibile a priori stabilire dei giorni e degli orari stabili e precisi. Indicativamente verrà utilizzata al mattino in orario di compresenza delle docenti (10:30-12:00). Le attrezzature presenti nella palestra saranno sanificate con soluzione alcolica dopo l'utilizzo.

#### **TRASFERIMENTO AULA-PALESTRA**

Lo spostamento avverrà dall'esterno della scuola nel caso di gruppo sezione con due docenti e se possibile con un personale ATA, nel caso di sottogruppi avverrà con una docente e un personale ATA (per la sezione n.1). Per la sezione n.2 lo spostamento avverrà dall'esterno con due docenti e il personale ATA. Le modalità sopra elencate sono valide sia per l'andata che per il ritorno.

#### **IN PALESTRA**

Gli alunni e le docenti igienizzeranno le mani prima di accedere. Durante lo svolgimento delle attività, verrà tenuta una finestra aperta in maniera sicura per mantenere la aerazione dei locali. I locali e i giochi verranno sanificati dopo l'uso dal personale ATA come previsto dalle norme vigenti. Le docenti porteranno con sé il proprio telefono personale da usare solo in caso di emergenza poiché la palestra è isolata dal resto del plesso scolastico.

#### **COME SI SVOLGE LA LEZIONE**

Le attività proposte saranno giochi motori con percorsi che andranno a rinforzare obiettivi didattici delle Uda della programmazione annuale 2020/2021. I bambini e le docenti accederanno allo spazio adibito dopo la sanificazione delle mani e utilizzeranno il gel sanificante all'occorrenza. Al termine delle attività i locali e le attrezzature verranno sanificati e i locali ulteriormente aerati secondo le normative vigenti anticovid.



## ISTITUTO COMPRENSIVO DI SOCI "XIII APRILE"

SEDE: Via della Repubblica -52011 –Loc. Soci – Bibbiena ( AR)

C.F. 94004070515 cod. MIUR : ARIC82200T

Via della Repubblica, 1 - 52010SOCI(AR) ☎ - 0575/560251

E-mail: aric82200t@istruzione.it – aric82200t@pec.istruzione.it

### SCUOLA PRIMARIA S. PIERO

#### ORGANIZZAZIONE DELLE LEZIONI E ATTREZZATURE

Le lezioni di Educazione Fisica, nella scuola Primaria, si svolgeranno con un'unica lezione di 1h settimanale . Poiché le lezioni vengono svolte all' aria aperta possono subire variazioni a seconda delle condizioni meteorologiche. Le eventuali lezioni non svolte saranno recuperate. Gli alunni delle classi 3°, 4° 5 ° hanno una fune personale e ogni fune alla fine della lezione viene posta nel proprio sacchetto .

#### TRASFERIMENTO AULA-GIARDINO DELLA SCUOLA –AREA VERDE DI SAN PIERO – PERCORSO VERSO IL CANILE

-E' obbligatorio l'uso della MASCHERINA nel trasferimento verso i luoghi scritti sopra .

-Saranno disponibili dispenser con soluzioni idroalcoliche per l'igiene delle mani degli studenti, prevedendo l'obbligo dell'igiene delle mani in ingresso e uscita dalla scuola.

#### COME SI SVOLGE LA LEZIONE (a cura delle insegnanti Sartini Manola, Casali Ivonne, Pastorelli Donatella)

Verranno rispettate le indicazioni del protocollo all'entrata e uscita dalla scuola, fase di igienizzazione delle mani e degli strumenti utilizzati . Ogni alunno, nello svolgimento degli esercizi sul posto, avrà una postazione assegnata e un distanziamento dal proprio compagno di circa 2 metri .Inoltre sarà mantenuto l'utilizzo della mascherina.

La partecipazione all'attività di movimento avverrà rispettando le indicazioni e le regole date dal docente.

Fase 1 : attivazione 10 minuti

Esempio di esercizi :

10" camminare sul posto

10" corsa sul posto

10 saltelli aprendo e chiudendo le gambe

5 circonduzioni braccia avanti e 5 circonduzioni braccia indietro.

10 saltelli a rana , coniglietto .

Alcuni di questi esercizi possono essere svolti lungo il percorso verso il canile

Fase 2 : centrale 20 minuti

Coordinazione di diversi schemi motori di base combinati tra loro, inizialmente in forma successiva poi in forma simultanea :

- Esempio di alcuni esercizi : saltare e battere le mani a ogni salto ,proporre differenti tipologie di salto (piedi uniti,gambe divaricate,un piede solo...)e differenti tipologie di battute di mani.
- Esecuzione di percorsi tracciati a terra con il gesso oppure percorsi motori utilizzando come attrezzi gli elementi della natura (alberi, cespugli ecc.).  
ES. Tracciare 5-10 linee con il gesso ciascuna a circa 20 cm. di distanza ,partendo dalla prima linea iniziare a saltare per vedere quante strisce vengono superate.
- Vari tipi di salto con la funicella per le classi III, IV,V. Saltare più volte a gambe divaricate , poggiando i piedi ai lati della fune.

Svolgimento di esercizi di allungamento muscolare (STRETCHING) del corpo, partendo dagli arti inferiori, arti superiori e busto.

Fase 3 : gioco finale

Le attività elencate verranno sempre svolte in modo individuale e differenziate in base alla classe.