

Premessa

Gli alunni sono stati invitati a partecipare alle attività proposte sottolineando gli effetti deleteri della forzata immobilità sullo stato della nostra salute.

Sono state presentate alcune esercitazioni pratiche in relazione ai livelli di competenza di ognuno e ai contenuti trattati. Più volte la docente ha sottolineato l'invito a impegnarsi a svolgere solo esercitazioni semplici evitando quelle con elementi di criticità per evitare qualunque tipo di trauma.

Non tutti gli alunni hanno risposto con lo stesso entusiasmo e partecipazione; è stata comunque lasciata una certa libertà di scelta, di azione ed evitata qualunque imposizione.

A- L'attività di seguito esplicitata è stata indicata per tutte le classi, ma ha sortito più partecipazione ed entusiasmo nelle classi ginnasiali.

OBIETTIVO: Responsabilizzare gli alunni sull'importanza del movimento.

ATTIVITÀ 1 : "Staffetta podistica con contapassi"

INDICAZIONI DIDATTICHE: attraverso l'app "Contapassi" del cellulare, conteggiare i passi giornalieri (minimo 2000), quelli settimanali ed infine trasformare i passi in KM percorsi.

Settimanalmente la docente tabula i dati e discute con gli alunni i miglioramenti in termini di passi effettuati.

B- L'attività di seguito esplicitata è stata indicata per tutte le classi.

OBIETTIVO: Imparare ad imparare: guardare come spettatori attenti. Fantasia motoria.

ATTIVITÀ 1 : "Video: lezione di ginnastica"

INDICAZIONI DIDATTICHE: ricercare e visionare su piattaforma web alcuni tutorial inerenti l'attività motoria che può essere svolta a casa; scegliere alcuni tra gli esercizi visionati o inventarne di nuovi anche utilizzando attrezzi di fortuna come: dizionari, libri, bottigliette di acqua, ecc.; creare tre brevi video in cui ogni alunno si riprende mentre svolge:

-un esercizio di riscaldamento (warm up);

-un esercizio a scelta tra le varie capacità motorie (workout);

-un esercizio di allungamento (stretching).

I ragazzi hanno solo l'obbligo di svolgere tutti esercizi unici ed originali e per tale motivo devono preoccuparsi di lavorare in un gruppo virtuale per evitare ripetizioni. Il materiale realizzato verrà inviato alla docente che, dopo aver valutato l'esecuzione e la fantasia motoria dell'alunno, proporrà di utilizzare i video per realizzare un unico filmato come una vera lezione di ginnastica.

L'attività prosegue successivamente con la compilazione di una scheda tecnica in cui gli alunni analizzano:

-i muscoli interessati durante i tre esercizi svolti;

-gli effetti sul nostro corpo.

ATTIVITÀ 2: **“Guarda ed ispirati”** (simile al precedente)

INDICAZIONI DIDATTICHE: ricercare e visionare su piattaforma web dei tutorial con l'Agility Ladder. Creare successivamente la propria progressione di esercizi dopo aver “costruito” sul pavimento di casa una Agility Ladder con del nastro adesivo.

Registrare l'attività svolta e inviare il video alla docente che potrà valutare il compito tenendo in considerazione la fantasia e la competenza motoria dell'alunno.

Prof.ssa Clorinda Cinciripini

Docente di Scienze motorie

Liceo Classico Statale Socrate