



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea

**CERVELLO,
CUORE & SPORT**

**ALLENARSI
PER LA VITA**

WARM UP

WARM UP

Riscaldare gli arti inferiori e superiori.

COOL DOWN

Rilassare i muscoli e fornire agli studenti suggerimenti utili.

SESSIONE 1

QUIZ RELAY RACE

Competenze fisiche: acquisizione degli schemi motori di base, sviluppo di coordinamento nell'attività motoria dinamica a corpo libero e attività statica (stretching).

SESSIONE 2

GARA AD OSTACOLI CON QUIZ

Competenze fisiche: sviluppare abilità motorie attraverso un'attività motoria dinamica (salto) e attività statica (stretching), coordinazione dei movimenti, miglioramento dell'equilibrio.

SESSIONE 3

GIOCO DEL VORTEX

Competenze fisiche: abilità motorie generali e specifiche, coordinamento dei movimenti, tecniche di lancio competenza trasversale: concentrazione, autocontrollo, equilibrio comportamentale, autovalutazione dei propri limiti.

ALLEGATI

QUIZ A STAFFETTA
ESERCIZI

QUIZ A STAFFETTA
DOMANDE

STRUTTURA DEL
CORSO CONSIGLIATA



WARM UP

Questo è il riscaldamento comune per tutte le sessioni



15 minuti

SESSIONE PRINCIPALE

DOVE

Parco, campo o scuola (se non possibile anche indoor)

STAFF

1 insegnante

DURATA DELLA SESSIONE

15 minuti

MATERIALI

...

- 1 POSTURA E LOGICA
- 2 COMPRENDERE IL NUOTO
- 4 LE BASI DEL NUOTO
- 5 ACQUAGYM
- 4 PILLOLE

ATTIVITÀ

 5 minuti



Camminata libera
(durante i 5 minuti
cambia la velocità
di camminata)

 5 minuti



Corsa libera

 5 minuti



Fai ruotare le spalle
avanti e indietro
per 10 volte



Fai ruotare le
braccia a cerchio
per 10 volte
ciascuna



Fai 10 squat.
Corsa sul posto per
40 sec.



Skip sul posto per
40 sec.



Fai stretching alle
braccia e spalle per
almeno 10 secondi
ad esercizio.



Special Sport for Special People



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea

**CERVELLO,
CUORE & SPORT**

**ALLENARSI
PER LA VITA**

COOL DOWN

WARM UP

Riscaldare gli arti inferiori e superiori.

COOL DOWN

Rilassare i muscoli e fornire agli studenti suggerimenti utili.

SESSIONE 1

QUIZ RELAY RACE

Competenze fisiche: acquisizione degli schemi motori di base, sviluppo di coordinamento nell'attività motoria dinamica a corpo libero e attività statica (stretching)

SESSIONE 2

GARA AD OSTACOLI CON QUIZ

Competenze fisiche: sviluppare abilità motorie attraverso un'attività motoria dinamica (salto) e attività statica (stretching), coordinazione dei movimenti, miglioramento dell'equilibrio.

SESSIONE 3

GIOCO DEL VORTEX

Competenze fisiche: abilità motorie generali e specifiche, coordinamento dei movimenti, tecniche di lancio competenza trasversale: concentrazione, autocontrollo, equilibrio comportamentale, autovalutazione dei propri limiti.

ALLEGATI

QUIZ A STAFFETTA ESERCIZI

QUIZ A STAFFETTA DOMANDE

STRUTTURA DEL CORSO CONSIGLIATA



COOL DOWN

Questo è il defaticamento comune a tutte le sessioni



10 minuti

SESSIONE PRINCIPALE

DOVE

Parco (in alternativa campo della scuola o spazi limitrofi)

STAFF

1 insegnante

DURATA DELLA SESSIONE

15 minuti

MATERIALI

...

1 POSTURA E LOGICA

2 COMPRENDERE IL NUOTO

4 LE BASI DEL NUOTO

5 ACQUAGYM

4 PILLOLE

ATTIVITÀ

Fare stretching a braccia e gambe. Mantieni ciascuna posizione per almeno 10 secondi e fai 2 ripetizioni.



①

Estensione del flessore dell'anca Supino

Per allungare i muscoli che flettono i fianchi.

30 secondi per lato.



②

Stretching alle gambe

Serve per i muscoli anteriori delle gambe.

30 secondi per lato.



③

Stretching superiore

Da una posizione inginocchiata, mettete avanti entrambe le mani. Utilizzate le mani e gli avambracci per mantenervi al pavimento, le gambe all'indietro fino a che non si sente tirare il tratto nella schiena e sulle spalle.



④

Flessione supina delle spalle

Per i muscoli bassi della schiena.

30 secondi per lato.

NOTE: L'insegnante dovrebbe informare gli studenti su stili di vita e stili alimentari sani e salutari (scheda di approfondimento sugli alimenti utili prima e dopo l'allenamento).



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea

**CERVELLO,
CUORE & SPORT**

**ALLENARSI
PER LA VITA**

SESSIONE 1

WARM UP

Riscaldare gli arti inferiori e superiori.

COOL DOWN

Rilassare i muscoli e fornire agli studenti suggerimenti utili.

SESSIONE 1

QUIZ RELAY RACE

Competenze fisiche: acquisizione degli schemi motori di base, sviluppo di coordinamento nell'attività motoria dinamica a corpo libero e attività statica (stretching)

SESSIONE 2

GARA AD OSTACOLI CON QUIZ

Competenze fisiche: sviluppare abilità motorie attraverso un'attività motoria dinamica (salto) e attività statica (stretching), coordinazione dei movimenti, miglioramento dell'equilibrio.

SESSIONE 3

GIOCO DEL VORTEX

Competenze fisiche: abilità motorie generali e specifiche, coordinamento dei movimenti, tecniche di lancio competenza trasversale: concentrazione, autocontrollo, equilibrio comportamentale, autovalutazione dei propri limiti.

ALLEGATI

QUIZ A STAFFETTA ESERCIZI

QUIZ A STAFFETTA DOMANDE

STRUTTURA DEL CORSO CONSIGLIATA

3.
FORMARSI PER LA VITA

STAFF

1 coordinatore,
1 persona che aiuti a
preparare il campo e
sorvegliare le attività

DURATA DELLA SESSIONE

120 minuti

MATERIALI

Tappettino, materiali per
organizzare il percorso
(ostacoli, etc). Parco
pubblico o un qualsiasi luogo
per poter organizzare una
corsa
Allegato 1
Esercizi staffetta
Allegato 2
Domande staffetta

SESSIONE 1 > QUIZ A STAFFETTA

Acquisizione degli schemi motori di base, sviluppo di coordinamento nell'attività motoria dinamica a corpo libero e attività statica (stretching)



5 minuti

WARM UP

Per maggiori
informazioni guardare il
riscaldamento comune
nella sessione iniziale.



110 minuti

SESSIONE PRINCIPALE



25 minuti

INTRODUZIONE

Attività

Spiegazione e dimostrazione pratica su come agire correttamente (tecnica di corsa: come appoggiarsi al suolo, movimenti delle gambe, muscoli coinvolti durante una corsa, postura, ecc.). Può essere utile mostrare un breve video con gli errori più comuni e spiegare come correggerli.

Potrebbe essere utile fornire agli studenti esercizi per migliorare la loro tecnica.

Concentrarsi anche sull'autocontrollo e sull'autoregolamentazione (conoscendo il battito cardiaco, il recupero post-funzionamento, ecc.)

Spiega i vantaggi di una normale attività in esecuzione.

NB:

- › Fornire agli studenti un programma di corsi di formazione per praticare le attività durante il loro tempo libero per rendere gli studenti più responsabili.



70 minuti

ESECUZIONE (PROCESSO)

Dove

Parco (in alternativa campo della scuola o spazi limitrofi)

Attività

L'attività consiste in una staffetta a risposte (60 minuti di durata). I ragazzi si dividono in squadre (4 ragazzi per squadra sarebbe l'ideale per riprodurre il team da staffetta) e ogni membro della squadra al suo turno dovrà correre per 1 km, seguendo il percorso disegnato dallo staff.

La sessione può essere sviluppata con 2 varianti:

①

Le squadre sono composte da ragazzi normo dotati e ragazzi con bisogni speciali. Il ragazzo normo dotato deve aiutare il ragazzo con bisogni speciali, dovranno arrivare insieme alla fine del percorso. Al termine della corsa alla coppia sarà fatta una domanda alla quale dovranno rispondere correttamente per permettere all'altra coppia di partire.



25 minuti

VALUTAZIONE

Dove

Parco (in alternativa campo della scuola o spazi limitrofi)

Attività

- › Ragionare sul lavoro di gruppo e del singolo.
- › Consigli per migliorare le prestazioni (SCHEDA su come allenarsi nella corsa).
- › Consigli sulla corretta alimentazione e stile di vita (Scheda sull'alimentazione prima e dopo l'attività).

Metodologie

Sono da privilegiare metodologie peer learning stimolando il confronto tra i partecipanti e la curiosità verso gli argomenti trattati. Il docente potrà prevedere di distribuire materiale informativo cartaceo per rafforzare i concetti espressi durante questa fase.



5 minuti

COOL DOWN

Per maggiori
informazioni guardare il
defaticamento comune
nella sessione iniziale.

- 1 POSTURA E LOGICA
- 2 COMPRENDERE IL NUOTO
- 4 LE BASI DEL NUOTO
- 5 ACQUAGYM
- 4 PILLOLE

SUGGERIMENTO METODOLOGICO

Si consiglia di creare piccoli gruppi (3/5 studenti) di studenti che possano incontrarsi durante l'orario extracurricolare e formarsi insieme seguendo il piano specifico suggerito dall'insegnante.

Sarà necessario 8-10 minuti per spiegare il gioco, soprattutto per quanto riguarda i limiti fisici che non dovrebbero essere superati.

In caso di risposta non corretta tutta la squadra dovrà fare degli esercizi (flessioni, addominali o squat). Dopo potrà partire la seconda coppia.

②

Nella seconda variante ci sono solo ragazzi normo dotati e devono correre individualmente. Al termine della corsa sarà fatta una domanda alla squadra alla quale si dovrà rispondere correttamente per permettere all'altra coppia di partire. In caso di risposta non corretta tutta la squadra dovrà fare degli esercizi (flessioni, addominali o squat). Dopo potrà partire la seconda persona.

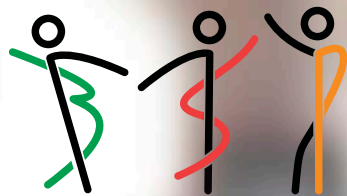
Le domande possono riguardare vari argomenti.

Ogni studente deve controllare il tempo di recupero: controllare il battito cardiaco prima e dopo l'attività

Al fine di aumentare maggiormente la parte pratica (sicuramente più stimolante per i ragazzi) si consiglia di inserire esercitazioni pre-atletiche atte al miglioramento della tecnica di corsa.

COMPETENZE

Le competenze specifiche riguarderanno sia l'acquisizione delle corrette metodologie di esecuzione delle attività motorie e statiche, sia il rafforzamento delle competenze didattiche relative agli argomenti trattati. Tra le competenze trasversali si elencano la capacità di lavorare in squadra, il rispetto degli altri, la concentrazione e l'autocontrollo.



Special Sport for Special People



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea

**CERVELLO,
CUORE & SPORT**

**ALLENARSI
PER LA VITA**

SESSIONE 2

WARM UP

Riscaldare gli arti inferiori e superiori.

COOL DOWN

Rilassare i muscoli e fornire agli studenti suggerimenti utili.

SESSIONE 1

QUIZ RELAY RACE

Competenze fisiche: acquisizione degli schemi motori di base, sviluppo di coordinamento nell'attività motoria dinamica a corpo libero e attività statica (stretching)

SESSIONE 2

GARA AD OSTACOLI CON QUIZ

Competenze fisiche: sviluppare abilità motorie attraverso un'attività motoria dinamica (salto) e attività statica (stretching), coordinazione dei movimenti, miglioramento dell'equilibrio.

SESSIONE 3

GIOCO DEL VORTEX

Competenze fisiche: abilità motorie generali e specifiche, coordinamento dei movimenti, tecniche di lancio competenza trasversale: concentrazione, autocontrollo, equilibrio comportamentale, autovalutazione dei propri limiti.

ALLEGATI

QUIZ A STAFFETTA ESERCIZI

QUIZ A STAFFETTA DOMANDE

STRUTTURA DEL CORSO CONSIGLIATA

3.
FORMARSI PER LA VITA

STAFF

1 coordinatore, 1 persona che aiuti a preparare il campo e sorvegliare le attività

DURATA DELLA SESSIONE

120 minuti

MATERIALI

ostacoli, cerchi e strumenti utili per un percorso.

Allegato 3 - STRUTTURA DEL CORSO CONSIGLIATA

- 1 POSTURA E LOGICA
- 2 COMPRENDERE IL NUOTO
- 4 LE BASI DEL NUOTO
- 5 ACQUAGYM
- 4 PILLOLE

SESSIONE 2 > GARA AD OSTACOLI CON QUIZ

Sviluppare abilità motorie attraverso un'attività motoria dinamica (salto) e attività statica (stretching), coordinazione dei movimenti, miglioramento dell'equilibrio.



5 minuti

WARM UP

Per maggiori informazioni guardare il riscaldamento comune nella sessione iniziale.



110 minuti

SESSIONE PRINCIPALE



20 minuti

INTRODUZIONE

Attività

L'introduzione dovrebbe concentrarsi sul miglioramento della tecnica di salto mostrando alcuni video e fornire agli studenti una lista di esercizi da svolgere durante le ore extracurricolari.

SUGGERIMENTO METODOLOGICO

Si consiglia di creare piccoli gruppi (3/5 studenti) di studenti che possano incontrarsi durante l'orario extracurricolare e formarsi insieme seguendo il piano specifico suggerito dall'insegnante.

Sarà necessario 8-10 minuti per spiegare il gioco, soprattutto per quanto riguarda i limiti fisici che non dovrebbero essere superati.



60 minuti

ESECUZIONE (PROCESSO)

Dove

Parco (in alternativa campo della scuola o spazi limitrofi)

Attività

I ragazzi dovranno svolgere un percorso fatto da cerchi, ostacoli, ecc (possono essere gradini, ostacoli tipo decathlon) e ostacoli naturali (dove possibile).

Il percorso sarà strutturato in sezioni. In ogni sezione saranno previsti degli esercizi da svolgere e al termine di ogni sezione ai ragazzi saranno chieste delle domande, enigmi, frasi da completare singolarmente o in gruppo che permetteranno di totalizzare dei punteggi per la squadra di appartenenza.



5 minuti

COOL DOWN

Per maggiori informazioni guardare il defaticamento comune nella sessione iniziale.



40 minuti

VALUTAZIONE

Attività

- ▶ Autovalutazione sul tempo di recupero (il docente deve fornire un foglio per misurare la capacità di recupero);
- ▶ pensare alle abitudini alimentari non corrette e agli stili di vita (stili di vita sedentari, abuso di tabacco e alcol, uso di droghe, ecc.);
- ▶ riflettere sulle proposte educative e sull'esperienza, sull'importanza della cooperazione, ecc.

Metodologie

Le competenze specifiche riguarderanno sia l'acquisizione delle corrette metodologie di esecuzione delle attività motorie e statiche, sia il rafforzamento delle competenze didattiche relative agli argomenti trattati. Tra le competenze trasversali si elencano la capacità di sostenere una competizione sana, l'autovalutazione delle proprie capacità fisiche e mentali, il rispetto degli altri, la concentrazione e l'autocontrollo.

Nello specifico i quesiti potranno riguardare gli argomenti didattici legati agli indirizzi scolastici, mentre nel nostro caso saranno legati alla determinazione di aromi e sapori riconducibili a specifici ingredienti, essenze, spezie utilizzate in cucina.

Come in un gioco dell'oca se la risposta è sbagliata lo studente sarà costretto a ripetere l'esercizio

NB:

- › è importante sapere se nella tua città ci sono parchi pubblici o altri luoghi già attrezzati per svolgere questa attività. Altrimenti il percorso specifico va creato utilizzando attrezzature sportive di base;
- › è importante effettuare l'attività senza interruzioni, a tal fine assicurarsi di avere abbastanza attrezzatura sportiva.



Special Sport for Special People



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea

**CERVELLO,
CUORE & SPORT**

**ALLENARSI
PER LA VITA**

SESSIONE 3

WARM UP

Riscaldare gli arti inferiori e superiori.

COOL DOWN

Rilassare i muscoli e fornire agli studenti suggerimenti utili.

SESSIONE 1

QUIZ RELAY RACE

Competenze fisiche: acquisizione degli schemi motori di base, sviluppo di coordinamento nell'attività motoria dinamica a corpo libero e attività statica (stretching)

SESSIONE 2

GARA AD OSTACOLI CON QUIZ

Competenze fisiche: sviluppare abilità motorie attraverso un'attività motoria dinamica (salto) e attività statica (stretching), coordinazione dei movimenti, miglioramento dell'equilibrio.

SESSIONE 3

GIOCO DEL VORTEX

Competenze fisiche: abilità motorie generali e specifiche, coordinamento dei movimenti, tecniche di lancio competenza trasversale: concentrazione, autocontrollo, equilibrio comportamentale, autovalutazione dei propri limiti.

ALLEGATI

QUIZ A STAFFETTA
ESERCIZI QUIZ A STAFFETTA
DOMANDE
STRUTTURA DEL CORSO CONSIGLIATA

3. FORMARSI PER LA VITA



SESSIONE 3 > GIOCO DEL VORTEX

Abilità motorie generali e specifiche, coordinamento dei movimenti, tecniche di lancio, concentrazione, autocontrollo, equilibrio comportamentale, autovalutazione dei propri limiti



5 minuti

WARM UP

Per maggiori informazioni guardare il riscaldamento comune nella sessione iniziale.



110 minuti

SESSIONE PRINCIPALE



5 minuti

COOL DOWN

Per maggiori informazioni guardare il defaticamento comune nella sessione iniziale.

STAFF

1 coordinatore, 1 persona che aiuti a preparare il campo e sorvegliare le attività

DURATA DELLA SESSIONE

180 minuti

MATERIALI

vortex (o una palla simile come quella da rugby), materiali per creare il campo (corde, paletti, etc)

1 POSTURA E LOGICA

2 COMPRENDERE IL NUOTO

4 LE BASI DEL NUOTO

5 ACQUAGYM

4 PILLOLE



30 minuti

INTRODUZIONE

Attività

L'introduzione dovrebbe concentrarsi sul miglioramento della tecnica di lancio mostrando alcuni video e fornire agli studenti una lista di esercizi da svolgere durante le ore extracurricolari.

SUGGERIMENTO METODOLOGICO

Si consiglia di creare piccoli gruppi (3/5 studenti) di studenti che possano incontrarsi durante l'orario extracurricolare e formarsi insieme seguendo il piano specifico suggerito dall'insegnante.

Saranno necessario 8-10 minuti per spiegare il gioco, soprattutto per quanto riguarda i limiti fisici che non dovrebbero essere superati.



120 minuti

ESECUZIONE (PROCESSO)

Dove

Parco (in alternativa campo della scuola o spazi limitrofi).

Attività

ATTIVITÀ INDIVIDUALE

- Viene preparata una zona di lancio.
- Ogni ragazzo al suo turno lancerà il vortex, il lancio dovrà avvenire dietro una linea e cadere nel settore di lancio.
- Sarà misurata sia la distanza sia la precisione (il vortex deve cadere all'interno del settore di lancio).
- Ogni concorrente ha a disposizione due lanci e verrà tenuto in considerazione il migliore dei due.

ATTIVITÀ DI GRUPPO

Verranno suggerite 3 attività diverse:
 ① Lancio di precisione. Il lancio del vortex di precisione prevede 2 tentativi per ogni atleta, e consiste nel centrare un bersaglio a 10/12 metri di distanza dal punto di lancio. Il bersaglio sarà composto da un area (o da un bersaglio vero e proprio) di 2 m x 2 m. Chi colpisce il bersaglio ottiene 10 punti. Attorno saranno costruite altre aree che daranno meno punti rispetto al centro del bersaglio.



30 minuti

VALUTAZIONE

Attività

Soffermarsi sugli esercizi individuali e sull'allenamento fatto dalla squadra.

OSSERVAZIONI METODOLOGICHE

- le singole attività mirano a valutare la capacità di ogni studente;
- le attività del gruppo mirano a migliorare la capacità di creare relazioni, di organizzare e gestire le attività del gruppo e di condividere obiettivi, strategia ecc. all'interno di un gruppo.

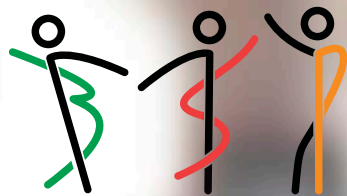
②

Staffetta a distanza:

Viene costruito un percorso di 1 km (o altra distanza). I componenti della squadra si mettono in fila, il primo lancia il vortex e va in fondo alla fila. I compagni corrono nel punto in cui è caduto il vortex, il secondo lo lancia a sua volta e va dietro la fila e così via. la squadra che finirà per primo il percorso sarà la vincitrice.

③

Rugby 5X5: crea squadre di massimo 5 giocatori in modo che tutti siano coinvolti attivamente nel gioco. I passaggi devono essere laterali o all'indietro. Gli obiettivi speciali a ciascuna estremità del campo sono le aree in-goal.



Special Sport for Special People



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea

**CERVELLO,
CUORE & SPORT**

**ALLENARSI
PER LA VITA**

ALLEGATI

WARM UP

Riscaldare gli arti inferiori e superiori.

COOL DOWN

Rilassare i muscoli e fornire agli studenti suggerimenti utili.

SESSIONE 1

QUIZ RELAY RACE

Competenze fisiche: acquisizione degli schemi motori di base, sviluppo di coordinamento nell'attività motoria dinamica a corpo libero e attività statica (stretching)

SESSIONE 2

GARA AD OSTACOLI CON QUIZ

Competenze fisiche: sviluppare abilità motorie attraverso un'attività motoria dinamica (salto) e attività statica (stretching), coordinazione dei movimenti, miglioramento dell'equilibrio.

SESSIONE 3

GIOCO DEL VORTEX

Competenze fisiche: abilità motorie generali e specifiche, coordinamento dei movimenti, tecniche di lancio competenza trasversale: concentrazione, autocontrollo, equilibrio comportamentale, autovalutazione dei propri limiti.

ALLEGATI

QUIZ A STAFFETTA
ESERCIZI QUIZ A
STAFFETTA DOMANDE
STRUTTURA DEL
CORSO CONSIGLIATA

3. FORMARSI PER LA VITA



STAFF

1 coordinatore, 1 persona che aiuti a preparare il campo e sorvegliare le attività

DURATA DELLA SESSIONE

180 minuti

MATERIALI

- 1 POSTURA E LOGICA
- 2 COMPRENDERE IL NUOTO
- 4 LE BASI DEL NUOTO
- 5 ACQUAGYM
- 4 PILLOLE

ALLEGATI

**QUIZ A STAFFETTA
ESERCIZI**

①
Risposta esatta: 5 flessioni
Risposta errata: 5 flessioni mantenendo i piedi alzati dal suolo di 10 cm

②
Risposta esatta: 10 squat
Risposta errata: 10 squat con pesi

③
Risposta esatta: 10 addominali
Risposta errata: 10 addominali con i gomiti che toccano le ginocchia opposte

④
Risposta esatta: 20 salti con la corda
Risposta errata: salti con la corda

⑤
Risposta esatta: 10 secondi di skip sul posto (talloni che toccano il sedere) e 10 secondi di corsa sul posto
Risposta errata: 20 secondi di skip sul posto (talloni che toccano il sedere) e 20 secondi di corsa sul posto

QUIZ A STAFFETTA DOMANDE
Nutrizione sana e stili di vita corretti

①
Qual è lo stile di vita corretto?
Livello di difficoltà: D
a. attività fisica insieme ad una nutrizione sana e buone abitudini
b. giocare a videogiochi sul divano, mangiare pizze ogni giorno e bere bevande frizzanti.

A | B

④
Quanta acqua deve bere ogni giorno?
Livello di difficoltà: B
a. 1 litro
b. circa 2 litri
c. per quanto necessario

A | B | C

⑦
Quanto spesso dovresti fare dei pasti?
Livello di difficoltà: C
a. 2
b. 4
c. 5
d. 7

A | B | C | D

②
La colazione del campione è fatta di ...?
Livello di difficoltà: B
a. pane e cioccolato finché il vaso non è vuoto
b. solo un caffè
c. latte con cereali o yogurt, fette di pane e marmellata

A | B | C

⑤
Elenca 10 frutti e/o verdure entro 30 secondi
Livello di difficoltà: B

⑧
Quante ore dovresti dormire?
Livello di difficoltà: A
a. circa 8 ore
b. Sono sufficienti 5 ore
c. 10 ore o più

A | B | C

③
Hai fame durante le lezioni di scuola, decidi di mangiare:
Livello di difficoltà: C
a. frutta
b. uno spuntino pieno di crema o cioccolato
c. un panino con mortadella e maionese

A | B | C

⑥
Un pasto corretto è fatto di ..
Livello Difficoltà: D
a. un panino acquistato in un fast food
b. primo pasto, secondo pasto e frutta
c. un primo pasto e qualunque cosa troviate a portata di mano

A | B | C

⑨
Attività fisica:
Livello di difficoltà: D
a. può danneggiare la salute
b. è un'attività naturale
c. è da fare quando viene in mente

A | B | C

- ⑩ **Quante volte dovresti allenarti durante la settimana?**
Livello di difficoltà: A
- a. 30 minuti al giorno
 - b. una partita di calcio una volta alla settimana
 - c. un'ora ogni 4 giorni

A | B | C

- ⑪ **Quanti passi dovresti fare ogni giorno?**
Livello di difficoltà: A
- a. 1000
 - b. 10.000
 - c. 54.365

A | B | C

- ⑫ **Una vita sedentaria è ... :**
Livello di difficoltà: D
- a. emozionante
 - b. una causa principale di obesità
 - c. una vita noiosa

A | B | C

- ⑬ **L'obesità è?**
Livello di difficoltà: C
- a. un film d'azione
 - b. uno stato pericoloso per il corpo
 - c. un programma promosso da OMS

A | B | C

- ⑭ **Quali sono le conseguenze dell'obesità?**
Livello di difficoltà: C
- a. l'ipertensione peggiora, cuore e l'ernia, ecc.
 - b. prestazioni atletiche
 - c. maggiore capacità dei polmoni

A | B | C

- ⑮ **Come prevenire l'obesità e le lesioni?**
Livello di difficoltà: C
- a. prendendo pillole e evitando lo sport
 - b. la ricerca su Internet
 - c. mangiare bene e praticare sport e fare attività fisica

A | B | C

- ⑯ **Consumerai 300 kcal se, per un'ora intera:**
Livello di difficoltà: A
- a. si lavano i piatti
 - b. si fa biciletta
 - c. si corre

A | B | C

- Un piatto di 80g di pasta con salsa e una coca può contenere rispettivamente:**
Livello di difficoltà: A
- a. 400kcal/139kcal
 - b. 250kcal/250kcal
 - c. 800kcal/95kcal

A | B | C

- ⑰ **Prima di fare l'attività fisica è meglio:**
Livello di difficoltà: B
- a. eseguire il riscaldamento per almeno 5 minuti
 - b. chattare con gli amici
 - c. mangiare un panino

A | B | C

- ⑱ **Un pacchetto di sigarette al giorno...**
Livello di difficoltà: D
- a. provoca la completa pienezza delle persone
 - b. aumenta il rischio di malattie cardiovascolari
 - c. aumenta la capacità dei polmoni

A | B | C

- ⑲ **Cosa pensi sia l'olio migliore da bere?**
Livello di difficoltà: B
- a. olio extravergine d'oliva
 - b. olio di palma

A | B

QUIZ A STAFFETTA-DOMANDE

Pari opportunità, educazione civica e di cittadinanza

① I filtri delle sigarette devono essere gettati sul pavimento.
Livello di difficoltà: D

Vero | Falso

② La riduzione dei rifiuti energetici contribuisce alla conservazione dell'ambiente.
Livello di difficoltà: B

Vero | Falso

③ Se vedo un incendio, scappo il più velocemente possibile. Ci sarà qualcuno che chiama i vigili del fuoco. Livello di difficoltà: C

Vero | Falso

④ Bisogna essere sospettosi degli immigrati.
Livello di difficoltà: B

Vero | Falso

⑤ Le pari opportunità significano proteggere solo le donne.
Livello di difficoltà: B

Vero | Falso

⑥ La violenza domestica deve essere nascosta.
Livello di difficoltà: D

Vero | Falso

⑦ Se vedo un atto di violenza, chiamo immediatamente la polizia.
Livello di difficoltà: C

Vero | Falso

⑧ Le pari opportunità significano proteggere tutti.
Livello di difficoltà: A

Vero | Falso

⑨ Il merito deve essere preferito al nepotismo.
Livello di difficoltà: D

Vero | Falso

⑩ La corruzione e la condotta ufficiale sono violazioni da parte di funzionari pubblici o persone che lavorano nel settore pubblico.
Livello di difficoltà: A

Vero | Falso

⑪ L'evasione fiscale è intesa a ridurre o eliminare il pagamento delle imposte senza violare le norme.
Livello di difficoltà: A

Vero | Falso

⑫ L'abuso di potere non è un crimine.
Livello di difficoltà: D

Vero | Falso

⑬ La violenza domestica è intesa come violenza fisica solo.
Livello di difficoltà: C

Vero | Falso

⑭ L'omissione nel dare il primo aiuto è un crimine.
Livello di difficoltà: C

Vero | Falso

⑮ Puoi aiutare qualcuno in caso di emergenza solo se hai frequentato un corso specifico.
Livello di difficoltà: C

Vero | Falso

16

Le barriere architettoniche sono tutte le caratteristiche architettoniche di una casa o di un edificio pubblico che limita l'accesso e la mobilità delle persone.

Livello di difficoltà: A

Vero Falso

17

Il 25 novembre è la Giornata Internazionale per l'Eliminazione della Violenza contro le Donne.

Livello di difficoltà: A

Vero Falso

18

Pagare imposte e prelievi è una cosa di destra.

Livello di difficoltà: B

Vero Falso

19

All'interno di settori specifici, come l'ospitalità e la ristorazione, le donne possono essere assunte solo per certi posti di lavoro.

Livello di difficoltà: D

Vero Falso

20

Il principio dell'uguaglianza dei cittadini è descritto nel quarto articolo della Costituzione italiana.

Livello di difficoltà: B

Vero Falso

STRUTTURA DEL CORSO CONSIGLIATA

INTRODUZIONE

Il percorso di ostacolo deve essere eseguito in diverse fasi.

Durante ogni fase l'alunno dovrebbe rispondere ad una domanda su stili di vita sani e corretti. Se la risposta data è sbagliata, l'allievo dovrà affrontare una penalità, ovvero un'esercitazione fisica da eseguire sul posto, ad esempio uno squat o un esercizio di fiato.

Il percorso ad ostacoli può essere eseguito ovunque. In questo caso, avverrà in un parco. Ci saranno ostacoli di plastica, cerchi in plastica, travi di bilanciamento e coni di plastica a disposizione. Tutto può essere usato come ostacolo.

COURSE EXAMPLE

①

L'allievo risponde alla prima domanda. Se la risposta è giusta, l'alunno va avanti. Se la risposta è sbagliata, l'allievo dovrà eseguire 10 squat.

④

Per raggiungere la quarta tappa, l'allievo dovrà saltare sui cerchietti sul pavimento usando un piede. In caso di risposta sbagliata alla quarta domanda, l'allievo eseguirà 4 spostamenti verso l'alto.

②

Per raggiungere la seconda fase, l'allievo dovrebbe superare tre ostacoli e girare due volte intorno al cono di plastica. Risponderanno alla seconda domanda. Nel caso in cui la risposta è sbagliata, l'allievo eseguirà 10 salti eseguiti estendendo braccia e gambe contemporaneamente.

⑤

Per raggiungere la quinta tappa del percorso, l'alunno dovrebbe eseguire almeno 5 ostacoli. Se non è disponibile un ostacolo adeguato, possono essere utilizzate sedie o scrivanie fino a 50 cm. Fare l'ultima domanda. Se la risposta è sbagliata, l'allievo eseguirà tutti gli esercizi precedentemente elencati: 10 squat, 10 jack di salto, 10 esercizi lunghi, 4 push up stretches.

③

Tra la seconda e la terza fase, si suppone che l'allievo cammini lungo il fascio di bilanciamento senza perdere l'equilibrio. Se questo non è a disposizione, una corda o una striscia può essere utilizzata alternativamente. Una volta che l'allievo è arrivato alla terza fase, dovranno rispondere alla terza domanda. Se la risposta è sbagliata, è necessario eseguire 10 esercizi a lunga distanza.