

ED. FISICA



Scegliete voi la foto che più vi piace, se volete inserirla scaricatela da internet .

Compito: DIARIO DEL BENESSERE

Obiettivo: costruire un Diario di Allenamento Personale e aggiornarlo ad ogni seduta. Scegli la modalità più adatta a te e alle tue competenze/possibilità.

Modalità classica: su un quadernetto, raccoglitore ad anelli, fogli ecc usando la classica penna oppure potete utilizzare la scheda sotto

Modalità digitale: su un foglio excel o altri formati /programmi con PC/tablet ecc

Cosa scrivere: Nome e cognome, classe, peso e altezza

Data	Orario attività,	Specificare l'attiv.svolta	Durata
Es. 28 marzo 2020	ore 16.30	Stretching. riscald.1-addom.,o lavoro completo	20'
28 marzo	ore 10.30	Stretch.riscald.	20'

Osservazioni e commenti: se siete riusciti ad eseguirlo tutto, se avete avuto difficoltà in alcuni esercizi, se siete migliorati, se vi è piaciuto, le sensazioni provate, le vostre emozioni e altro

Autovalutazione: Molto scarso, scarso, accettabile, bravo, bravissimo, oppure sceglietelo voi (devo impegnarmi di più, devo allenarmi almeno 3,4 volte a settimana ecc)

NB Chi possiede un orologio ultima generazione con le varie app specifiche può sfruttare questa modalità, tipo di allenamento, ma il tutto deve poi essere fruibile dall'insegnante e quindi trascritto su foglio o scaricato in file leggibile dai maggiori sistemi operativi

Il compito sarà successivamente visionato e valutato

Vi lascio con una piccola pillola di saggezza

“ I campioni non si fanno nelle palestre. I campioni si fanno con qualcosa che hanno nel loro profondo: un desiderio, un sogno, una visione”