Sono una docente di scienze motorie presso una scuola secondaria di primo grado.

A seguito della chiusura delle scuole e conseguentemente delle direttive del ministero della pubblica istruzione ho iniziato il percorso, per me del tutto nuovo, della didattica a distanza.

Prendendo in considerazione il fatto che le scienze motorie, come da sempre, è riconosciuta come una materia a cui alla base c’è il movimento. La mia didattica a distanza è stata impostata su una base teorica e su esercizi individuali da poter svolgere a casa, soprattutto per combattere la sedentarietà a cui siamo costretti da due mesi a questa parte.

Ho inviato ai miei alunni una scheda di attività da fare a casa e una scheda sullo stretching.

In accordo con le docenti della materia ho assegnato come compito ai ragazzi delle Challenge di istituto di circa due settimana ciascuna, in cui devono filmare la loro attività ed indicare il risultato. Alla scadenza si provvede al confronto dei risultati e di seguito si proclama un vincitore per la classe prima, seconda e terza.

Prima Challenge: è stato proposto un video preso da internet come tutorial (https://youtu.be/6IZPtkn4-j8) e prevedeva di fare palleggi prima con avambraccio destro poi con la testa e poi con avambraccio sinistro.

Contemporaneamente a questa prima Challenge ho richiesto ai ragazzi, delle classi prime e seconde, di effettuare una ricerca sull’attività sportiva da loro praticata o che avrebbero voluto svolgere. Alle classi terze, invece, ho chiesto loro di lavorare sull’argomento da dover discutere all’esame.

Seconda Challenge intitolata: PALLEGGI CON TUTTE LE PARTI DEL CORPO CON PALLA DI CARTA (tutorial al <https://www.youtube.com/watch?v=gB2EWSSXq3I>) e stato chiesto ai ragazzi di costruire una palla di carta delle dimensioni di una palla da pallavolo il tutto fatto con carta da riciclare, ed effettuare in maggior numero di palleggi usando le varie parti del corpo.

Per le classi terze come attività teorica abbiamo iniziato con il corpo umano, sistemi ad apparati.

Terza Challenge: consiste nello stare PIU' TEMPO POSSIBILE in PLANK bassa: ovvero poggiati sui gomiti.
La DIFFICOLTA' consiste nello stare in PLANK mentre un Genitore posiziona, uno per volta, oggetti sulle gambe (quindi dal bacino in giù). Vince chi mantiene CORRETTAMENTE la PLANK per più TEMPO.
A parità di tempo vince chi ha sostenuto più oggetti. Ovviamente non usando oggetti di vetro o contundenti.

Come parte teorica per le prime e le seconde ho inviato loro un documento sull’importanza dello sport, perché è bene allenarsi.

Per le terze lo scheletro e il sistema muscolare e sempre un’attenzione al percorso d’esame.