

## Premessa

“Non esiste buono o cattivo tempo, ma esiste buono e cattivo equipaggiamento”. Questa è la frase che ripeteva il fondatore del movimento scout Baden Powell ai suoi soldati in guerra...

E se il buono o cattivo tempo fossero le avversità della vita di tutti i giorni, del lavoro, delle relazioni, dello sport...? E se il buon equipaggiamento fosse la propria capacità di gestire al meglio e con adeguati strumenti i nostri pensieri e i nostri stati d'animo...?

In questo periodo di “reclusione forzata” anche il mio spirito di adattamento è stato messo a dura prova, il mio e quello di tutti coloro per i quali come per me il lavoro è Movimento.

Scienze Motorie, educazione fisica, ginnastica, chiamatela come volete, ma fortunatamente la disciplina che insegno, nonostante l'evoluzione del nome, negli anni non ha mai cambiato il suo vero significato, ovvero muoversi per stare bene, educare al movimento per il benessere psicofisico, ridurre lo stress, incentivare le relazioni positive, stimolare la capacità di problem solving. Ecco che allora proprio in questo periodo in cui ci mancano gli abbracci e il contatto con gli altri ci viene in aiuto un po' di sano movimento che fa aumentare proprio quegli ormoni, le endorfine, che si liberano quando ci abbracciamo. La didattica online che subito si è attivata per le diverse discipline scolastiche sta servendo tantissimo per mantenere il contatto con i ragazzi e contribuire alla formazione degli studenti e allo sviluppo del loro processo di apprendimento.

Con un po' di fantasia, creatività e appunto spirito di adattamento ho assegnato anch'io compiti “attivi” ai miei studenti proponendo allenamenti da svolgere insieme in video lezione e a casa.

Il feedback ricevuto dagli studenti è stato positivo, mi hanno ringraziata per aver dato loro degli obiettivi da conseguire in questo periodo in cui sembra tutto fermo e lontano da raggiungere.

È il momento di tracciare nuove rotte della didattica, di modificare il nostro modo di approdare ai risultati di apprendimento, ma si può e si deve andare.

“Non esiste buono o cattivo tempo” come diceva Baden Powell, è il tuo bagaglio di conoscenza ed esperienze che costruisce gli strumenti per affrontarlo e che fa la differenza tra ciò che pensi di volere e ciò che sei realmente disposto a fare per ottenerlo. Non arrenderti!

## OBIETTIVI FORMATIVI

- incentivare un'attiva relazione educativa
- motivare e stimolare l'attività fisica
- promuovere un canale comunicativo costante

## OBIETTIVI DIDATTICI SPECIFICI

- migliorare la postura
- riequilibrare e tonificare i distretti muscolari
- prendere coscienza del proprio corpo
- rafforzare il core
- favorire l'elasticità delle articolazioni, la fluidità dei movimenti e l'allungamento dei muscoli

Ecco uno dei compiti attivi assegnato ai miei studenti di una classe quinta ginnasiale eseguiti in video lezione su Gmeet con l'ausilio di musica di sottofondo:

**SALUTO AL SOLE**    <https://www.youtube.com/watch?v=MWOR5cEY1AE> (musica)  
<https://www.youtube.com/watch?v=wbUEFUMQIa0> (musica)

## CIRCUITO DI RISCALDAMENTO

[https://www.youtube.com/watch?v=shUUyBoGRIM&feature=share&fbclid=IwAR17rVp6dSnJ\\_0YtLZVrPHWesc7TS7VDjVpYugCmNfIh4UKOtlMMs\\_I-sI4](https://www.youtube.com/watch?v=shUUyBoGRIM&feature=share&fbclid=IwAR17rVp6dSnJ_0YtLZVrPHWesc7TS7VDjVpYugCmNfIh4UKOtlMMs_I-sI4) (musica)

<https://www.youtube.com/watch?v=Y1fE70QPja8> (musica)

<https://www.youtube.com/watch?v=MW76q00jpBI> (musica)

3x

-30" skip sul posto

-30" isometria gambe (posizione della sedia con schiena al muro)

-10x gamba slanci in avanti alternando le gambe e andando a toccare il piede con la mano opposta

-30" Jumping Jack

-40" plank

## CIRCUITO 1

4x

-15 squat

-15 crunch con gambe dritte in alto (addominali)

-10 tricipiti su una sedia

## CIRCUITO 2

4x

-10 affondi dietro alternando le gambe

-30" x lato plank laterale

-8/10 piegamenti sulle braccia (vanno più che bene anche facilitati con le ginocchia a terra)

-30" bridge plank (da supino, gambe piegate con i piedi poggiati per terra, portare su il bacino per 30")

- Adattare il numero delle serie e delle ripetizioni alla propria condizione fisica di allenamento
- Tempi di recupero tra una serie e l'altra 10/30 secondi

Ecco un altro dei compiti attivi assegnato ai miei studenti di una classe prima liceale:

esercizi di pilates/stretching eseguiti in video lezione su Gmeet con l'ausilio di musica rilassante/motivante in sottofondo:

<https://www.youtube.com/watch?v=5c1y8yuX9Qc> (musica)

<https://www.youtube.com/watch?v=kJ14v9QnRZM> (musica)

1. **esercizio del ponte**, per migliorare la flessibilità della colonna vertebrale, contribuisce a tonificare addome, gambe e glutei: mantenere la posizione per 1 minuto e ripetere per 3 volte.
2. **esercizio del plank**, per rafforzare la zona lombare e il core oltre a migliorare la postura l'equilibrio e la resistenza: livello principiante 3 serie da 15 sec./ livello intermedio 3 serie da 30 sec./ livello avanzato 4 serie da 60 sec.
3. **esercizio del gatto/mucca**, per allungare il collo, la colonna vertebrale, i fianchi, l'addome oltre a migliorare la postura, l'equilibrio, la coordinazione: alternare le due posizioni mantenendole per 5 sec. ognuna/ continuare per 1 minuto.
4. **esercizio del cobra**, per rinforzare i muscoli del tronco e gli addominali: mantenere la posizione per 1 minuto.
5. **esercizio del cane a testa in giù**, rilassa la mente e riduce lo stress, dà energia, rinforza i muscoli delle spalle, delle gambe e delle braccia: mantenere la posizione per 1 minuto.

- Adattare il numero delle serie e delle ripetizioni alla propria condizione fisica di allenamento
- Tempi di recupero tra una serie e l'altra 10/30 secondi.

Una buona scuola, di questi tempi, non si preoccupa solo dell'apprendimento dei suoi allievi, ma cerca di ricostruire una relazione empatica, come base sicura anche per invogliare curiosità cognitive, voglia di impegnarsi, per ridare senso allo studio e alla scuola che in questo momento "non c'è".

Prof.ssa Antonella Caccuri

Docente di Scienze Motorie e Sportive Liceo Classico Statale Socrate