

L'Educazione Fisica riparte!



Relatore: Giuseppe Diana

**Proposte di attivazione:
dal gioco alle esercitazioni analitiche...
...con fantasia**

Di che cosa parleremo

- 1. Ripartiamo da zero: il Walking
- 2. Le App che possiamo usare a scuola
- 3. Una nuova attività motoria: Il FootGolf
- 4. I giochi della nostra tradizione
- 5. La Psicocinetica
- 6. Giochi con la palla da Pilates
- 7. Giochi di rapidità e destrezza
- 8. Percorso Scuola Viva



1. IL WALKING





Impegno

Scoprire
se stessi



Preparazione

Scoprire
il territorio



LA TECNICA

Tieni alta la testa

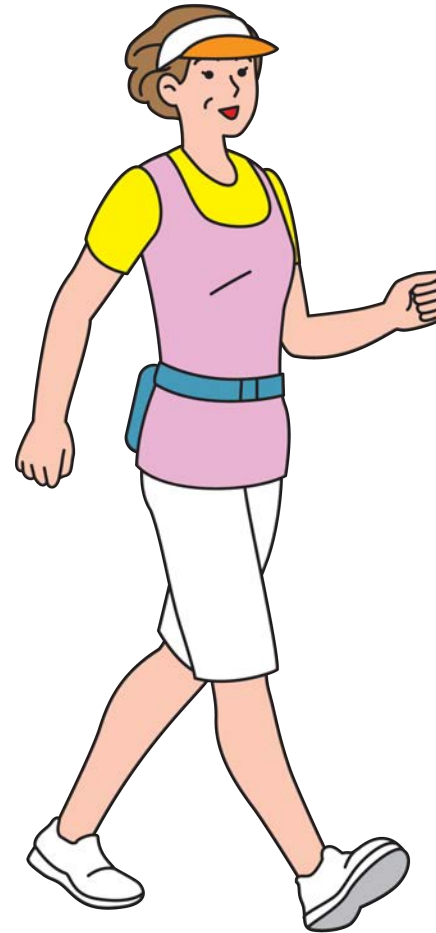
**Muovi le spalle
naturalmente**

**Guarda avanti non
per terra**

**Tieni la schiena
dritta, non curvata o
dietro**

**Tieni il mento
parallelo al suolo**

**Oscilla le braccia con
una leggera curva al
gomito**



**Rulla il piede dalla
caviglia al tallone**

2. PERCHÉ LE APP A SCUOLA?





RUNTASTIC



STRAVA



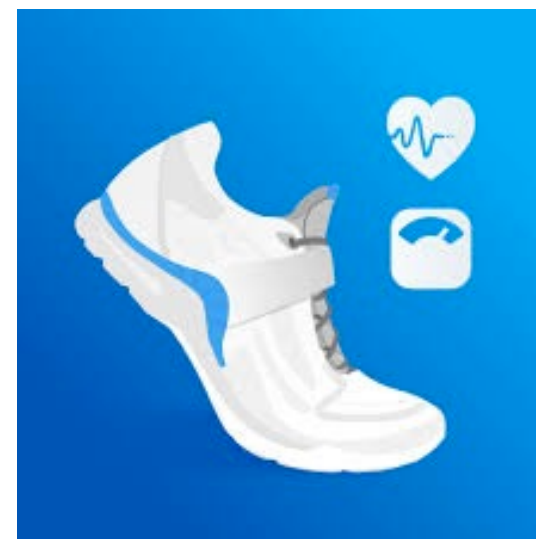
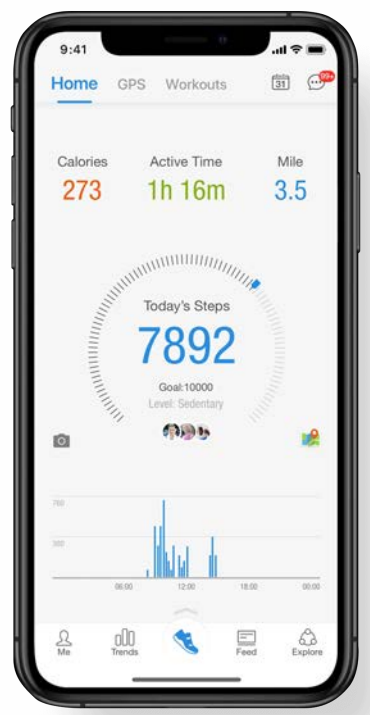
CITTÀ PER
CAMMINARE
E DELLA SALUTE



FIT4SCHOOL

Pacer

for Teams



P4T Admin Account Settings



[Pacer Health](#) > [Impostazioni dell'account](#) > [Pacer per gli account amministratore di Teams](#)

Pacer for Teams Admin Accounts

Creazione di un account amministratore

Definizione e ruoli dell'amministratore P4T

Recupero password amministratore

Modifica password amministratore



Pacer for Teams Challenge 2019
 Org.Key: bb10186

Settings

Overview

Manage Challenges

Groups

Sales
 Marketing
 Engineering
 Human Resources
 (+) Add group

Admin Control Bar

Invite Participants

? Help Center

Active Members this Month

19 Members

Average Daily Steps this Month

5456 Steps /day
 15.5% more than the global average of all users

Total Distance this Month

793.2 KM
 ≈ 1.1 full length trips on California State Route 1

Average Daily Steps

Data Dashboard

Individual Leaderboard
 Yesterday Today This Month Custom

Leaderboards & Reporting
 Export

Rank		Steps ▾	Manually Input	Last Updated	All Groups ▾
1	Pacer Paul - Captain	13724	0	6 hours ago	Sales
2	Mikey	11436	0	an hour ago	Human Resources
3	Eric	10488	0	23 minutes ago	Sales

Pacer for Teams Challenge 2019
 Org.Key: bb10186

Settings

Overview
Manage Challenges
 Groups
 Sales
 Marketing
 Engineering
 Human Resources
 + Add group

Admin Control Bar

Invite Participants

Help Center

Active Members this Month
 19 Members

Average Daily Steps this Month
 5456 Steps /day
 15.5% more than the global average of all users

Total Distance this Month
 793.2 KM
 ≈ 1.1 full length trips on California State Route 1

Average Daily Steps

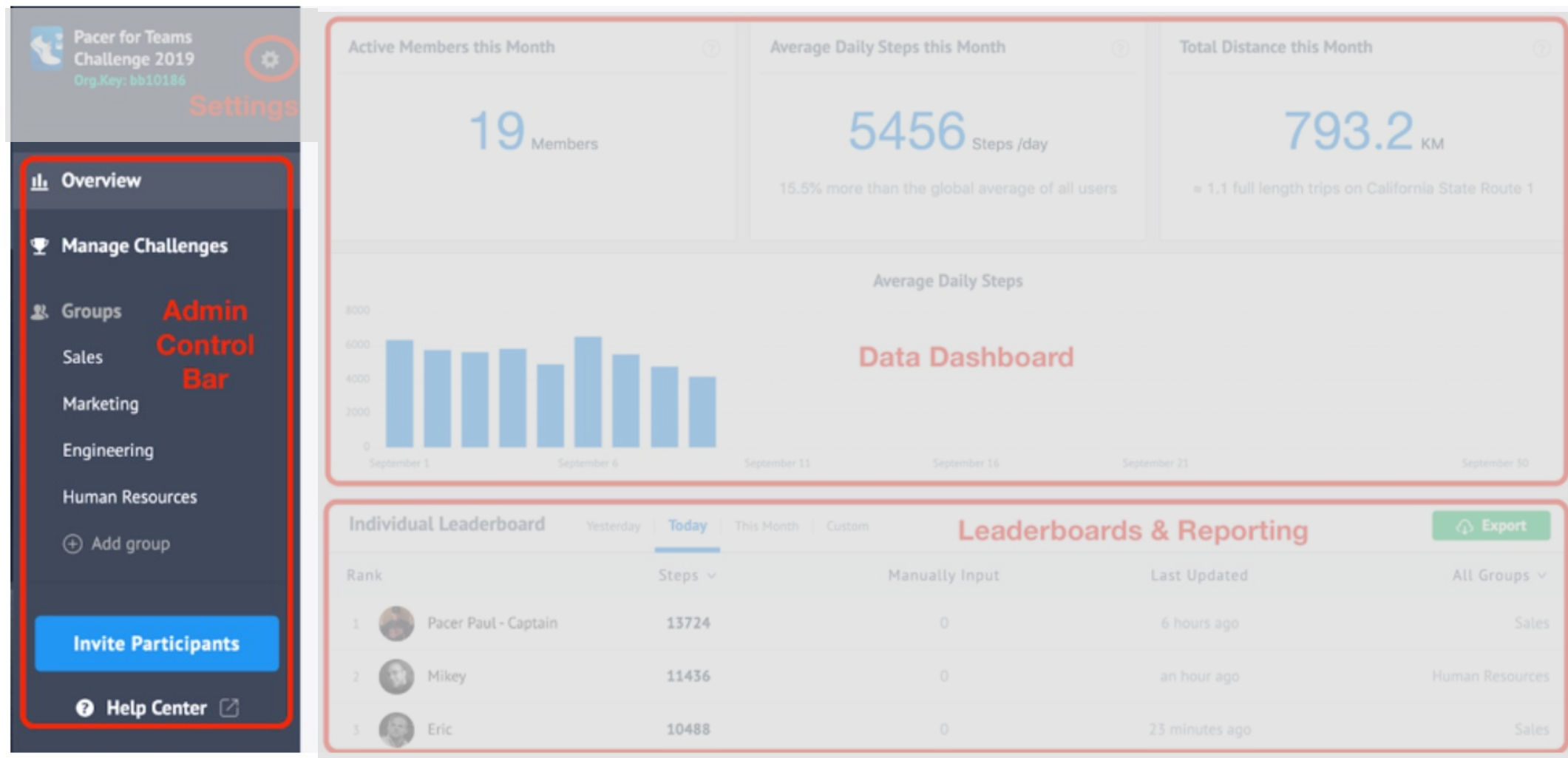
Data Dashboard

Individual Leaderboard
 Yesterday Today This Month Custom

Leaderboards & Reporting

Export

Rank		Steps	Manually Input	Last Updated	All Groups
1	Pacer Paul - Captain	13724	0	6 hours ago	Sales
2	Mikey	11436	0	an hour ago	Human Resources
3	Eric	10488	0	23 minutes ago	Sales



Gestisci le sfide

Crea gruppi sfida

Invita membri a P4t

Teams

Engineering

Human Resources

Marketing

Sales

 Add team

Add a New Team

Cancel

Add

Team Information

Icon



Change Icon

Name

3 B Linguistico

Description

SubTeams

[+ Add new subTeam](#)

Delete this Team

Come invitare i partecipanti a organizzazioni e sfide P4T



Pacer for Teams

Enterprise Settings Contact Us Help English Log Out

Pacer for Teams Challenge 2019
Org.Key: bb10186

Overview

Manage Challenges

Groups

- Engineering
- Human Resources
- Marketing
- Sales

+ Add group

Invite Participants

Help Center

Active Members this Month

18 Members

Average Daily Steps this Month

6893 Steps /day

43.81% more than the global average of all users

Total Distance this Month

1892.3 KM

≈ 1.4 times across the U.S.A. on Route 50

Average Daily Steps

Individual Leaderboard

Yesterday Today This Month Custom

Export

Rank		Steps	Manually Input	Last Updated	All Groups
1	NS	7242	0	33 minutes ago	Engineering
2	Jeff	5884	0	17 minutes ago	Marketing
3	Sea Monster	5255	0	6 minutes ago	Sales



Invite anyone instantly

Anyone can use this link to download Pacer and join Pacer for Teams Challenge 2019 on Pacer for Teams.

Invitation link for Pacer for Teams Challenge 2019

<https://www.mypacer.com/organizations/bb10186/invite>

Copy

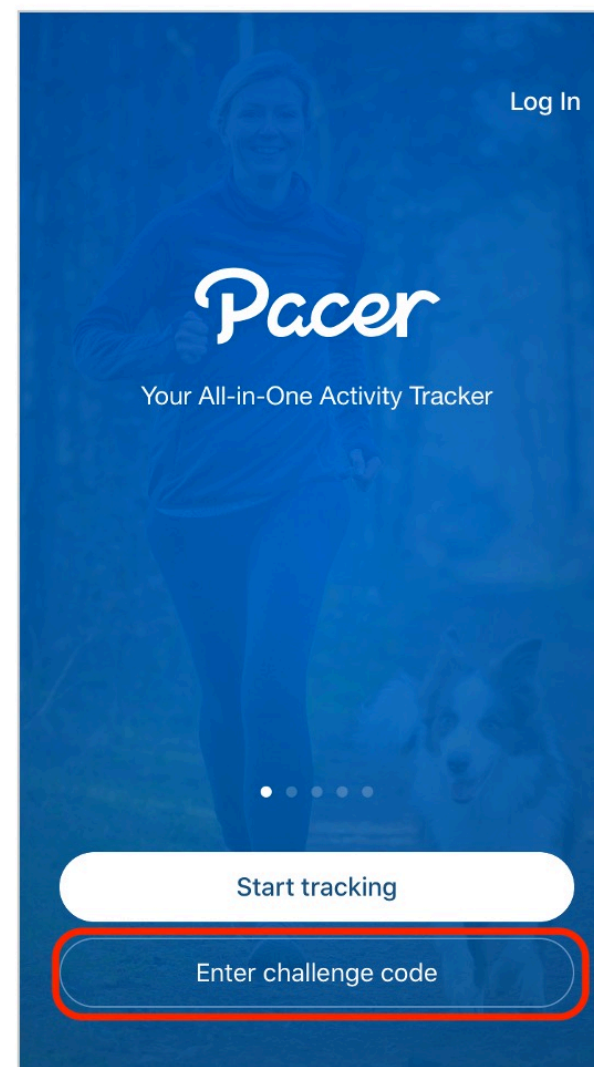
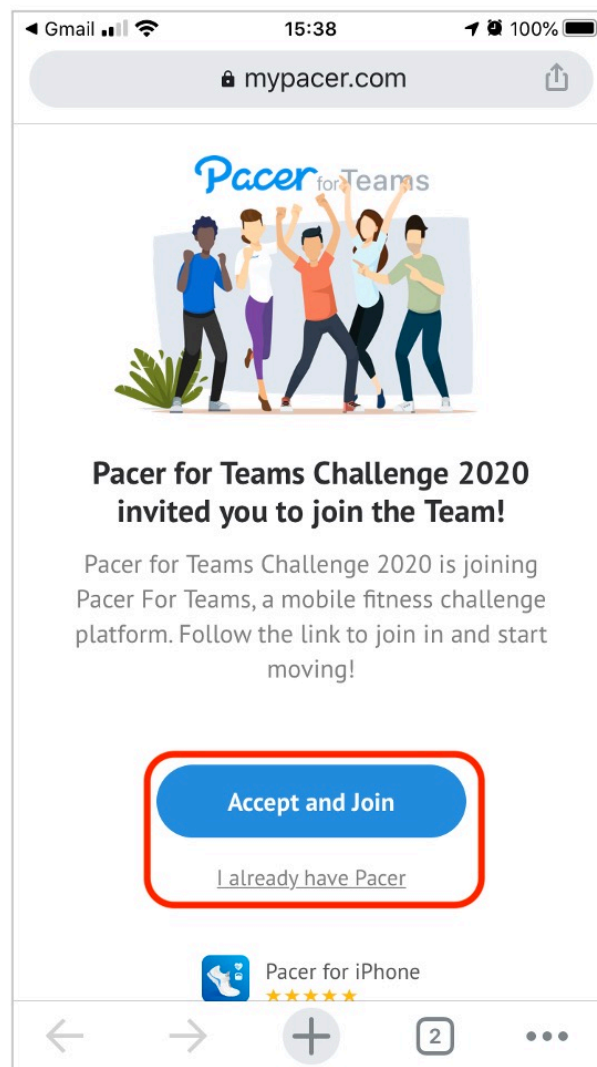
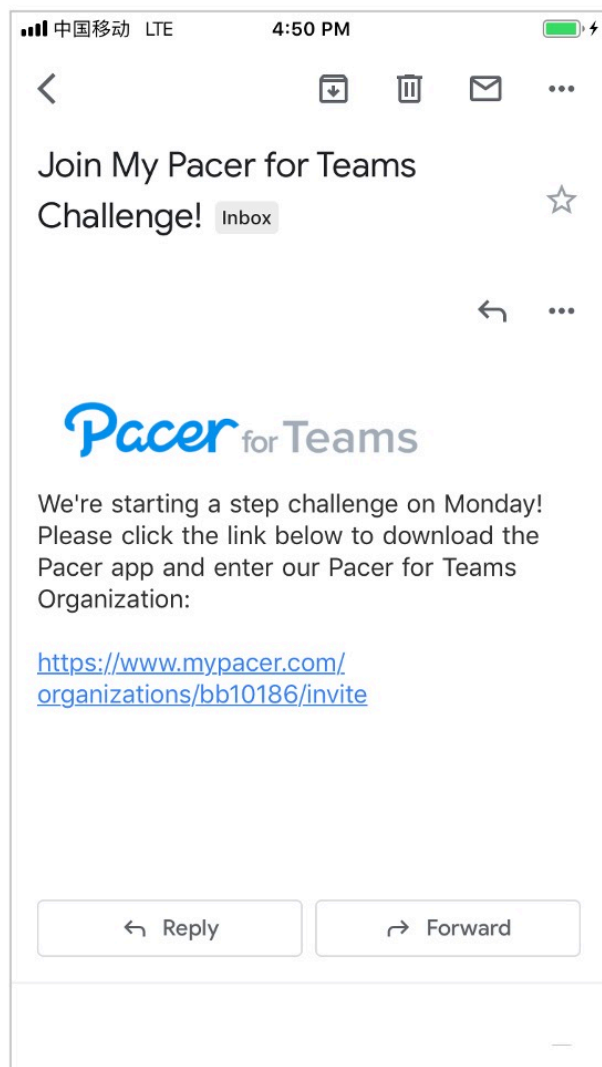
This link doesn't expire. If you need to change it for security purposes, please contact teams@mypacer.com or your account representative.

or

Other Invitation Options:

1. Get a shareable [QR code invitation](#)
2. Share your [Organization Key](#) (for existing Pacer users)

Need more help? [Check out our Help Center](#)



App Store 15:40 100%

←

Enter Challenge Code

Enter the code for your Challenge, Organization or Group

Q BB10186 →

Please contact your challenge or event admin if you have not received a code, or [get started with Pacer by tapping here.](#)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 0
- / : ; () \$ & @ "
#+= . , ? ! ' <=>
ABC globe mic space search

App Store 15:42 100%

← Search Results

ORGANIZATIONS



Pacer for Teams Chal...
16
Get moving and feel awesome with P4T

Join

App Store 15:43 100%

← Search Results

ORGANIZATIONS



Pacer for Teams Chal...

Please agree to our terms

By joining this Team, you agree to our [Terms of Service](#) and [Privacy Policy](#).

You agree that your Team administrator will be able to view your email address, display name, and daily summaries of your exercise data (steps, distance, calories, active time).

Agree and Join

App Store 15:43 100%

← Log In

Have More Fun

Let's create your account

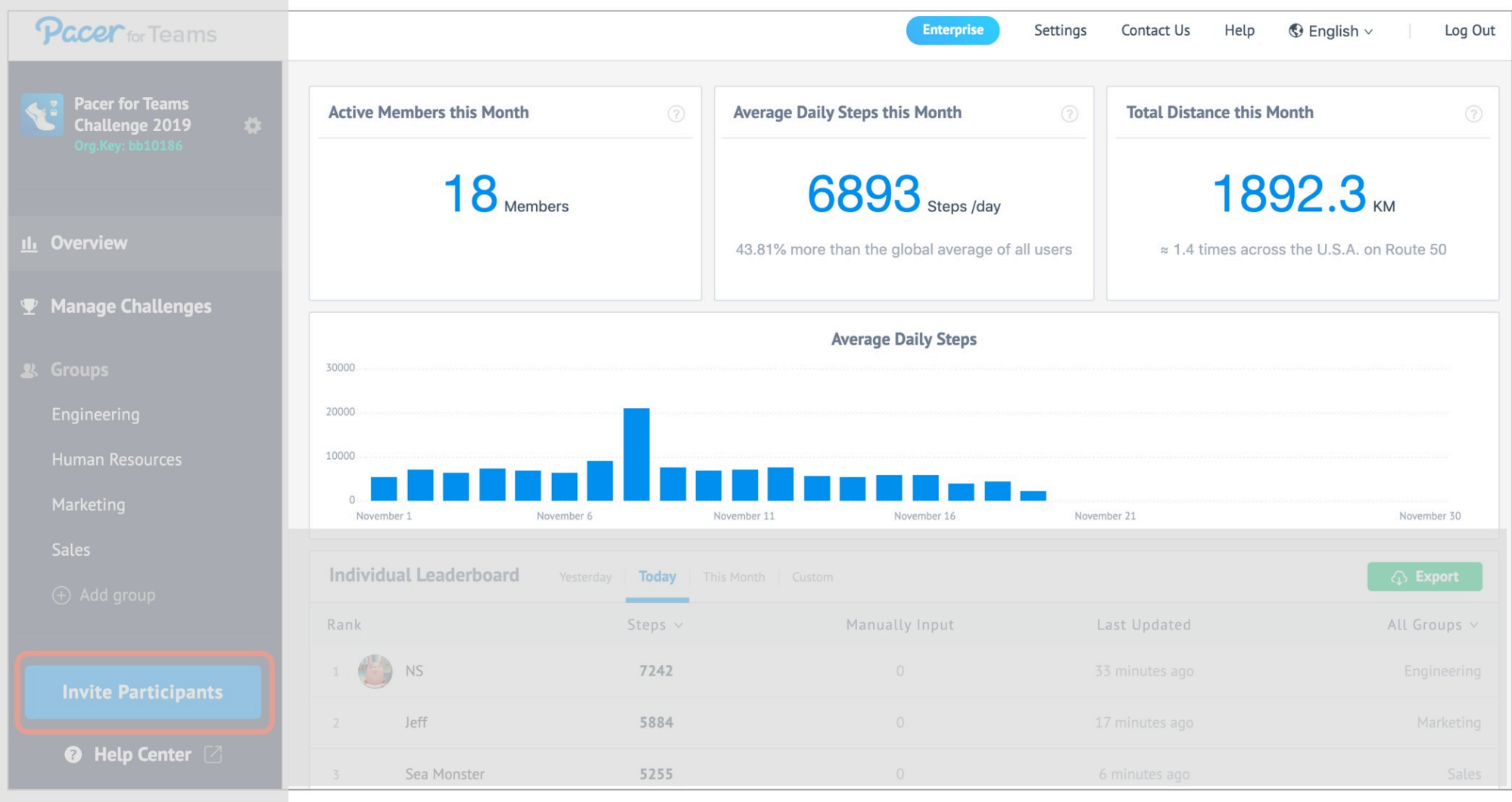
Continue with Apple

Continue with Facebook

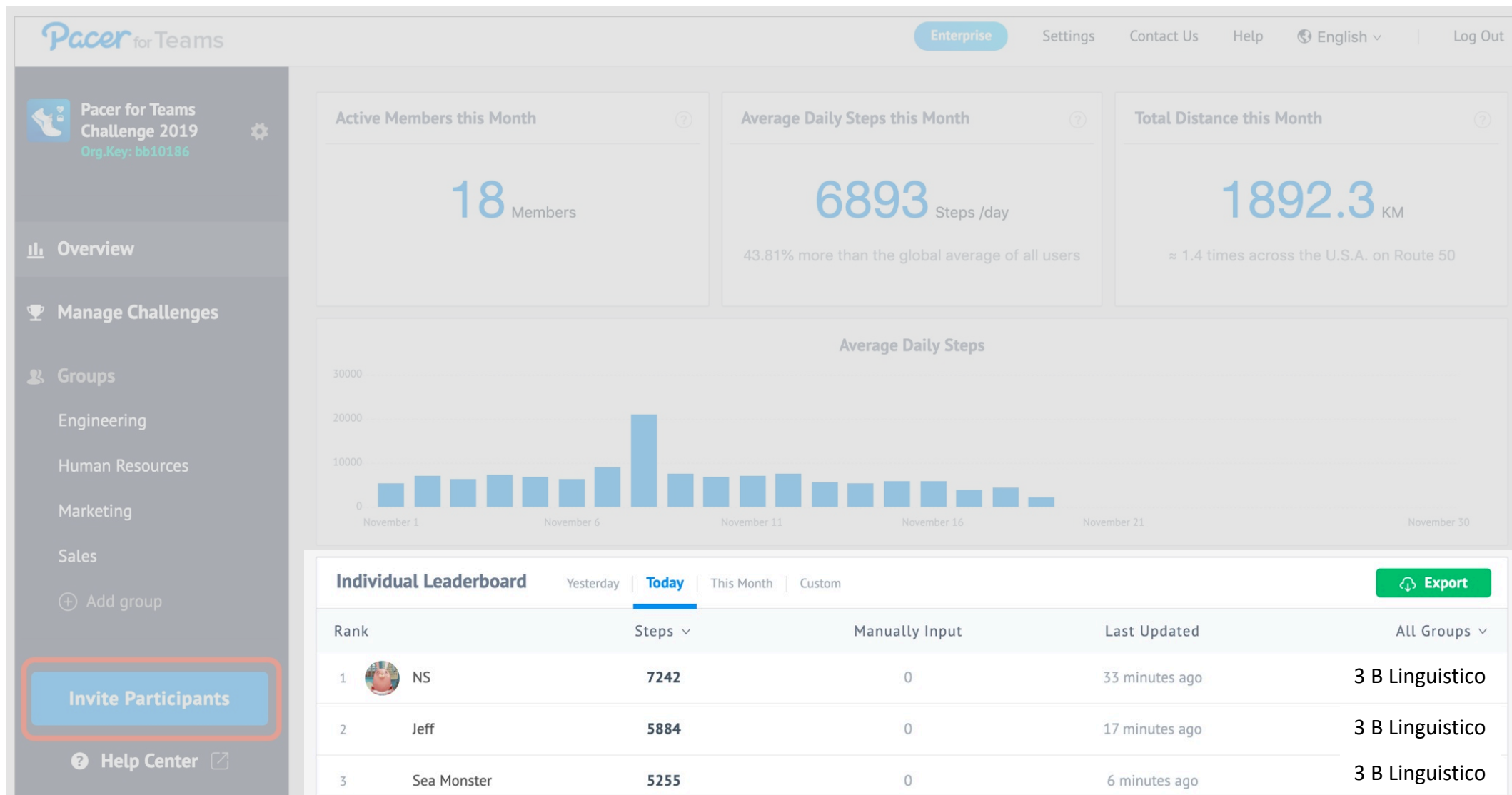
Sign up with Email

By signing up, you agree to Pacer's [Terms of Use](#)

DASHBOARD DATA



CLASSIFICHE E RAPPORTI INDIVIDUALI





Io

Divertiti mentre raggiungi i tuoi obiettivi di fitness.

Gruppi 3

IIS DA VINCI-GIULIANO 1 Odonto Da Vinci 1 economico Da Vinci

Programmi di Camminata

Check-in

Sfide & Badge

Percorsi

Attività e Cronologia

Io Analisi Feed Esplora

IIS DA VINCI-GIULIANO >

Piazza Armerina | Pubblico

Invita Amici Amministra

1 MEMBRI 0 POST 0 SFIDE

Descrizione Gruppo

Gruppo motivazionale al wellness basato sul walking

Feed Sfide

Crea Sfida Virtuale

1 Info di Base 2 Dettagli

Imposta il titolo, le regole, la data d'inizio e di fine della tua sfida.

TITOLO*

Titolo della sfida

REGOLE

Seleziona il tipo di sfida*

DATA D'INIZIO & DATA DI FINE*

Data d'inizio **venerdì 5 febbraio 2021**

Data di fine Scegli data di fine

Dopo la pubblicazione della tua sfida, il tipo d'evento e le date d'inizio e di fine non possono essere modificate.

Dopo

3. IL FOOTGOLF



la prima in Italia
fondata il 12 Aprile 2012

Associazione Italiana FootGolf
<https://www.footgolf.it/>



ATTIVITÀ LUDICO-MOTORIA SEMPLICE E FACILMENTE REALIZZABILE

Si può giocare anche al chiuso

ATTREZZATURA:

- a) Cerchi e coni
- b) Un pallone per partecipante
- c) Segnalatori di buca
- d) Score-card (una per partecipante)



LE MODALITÀ DI GIOCO

stroke play e match play

STROKE PLAY → Score-card → numero di colpi → 1 vs TUTTI

MATCH PLAY → numero di buche vinte → 1 vs 1



FOOTGOLF

REGOLE BASE



Il FootGolf è giocato senza la supervisione di un vero e proprio arbitro: ad ogni gara sono presenti osservatori autorizzati, il cui scopo principale è quello di controllare il corretto svolgimento delle stesse ed assistere i giocatori in caso di dubbi sul regolamento.

Essendo ogni giocatore quindi "arbitro di sé stesso", ad ognuno si richiede **sportività, onestà, integrità morale e rispetto** per l'avversario, indipendentemente dal livello di competizione.

In ogni gruppo di gioco vengono comunque definiti i ruoli di "scorer" e "player".

THIS IS THE SPIRIT OF THE FOOTGOLF GAME.

1. INDOSSARE ABBIGLIAMENTO ADEGUATO.



2. IL TUO PALLONE DEVE ESSERE FACILMENTE IDENTIFICABILE.

3. AGGIORNA IL TUO SCORECARD IN TEMPO REALE ED ASPETTA IL TUO TURNO PER CALCIARE. ASSICURATI CHE IL TUO COLPO NON INTERFERISCA CON IL GIOCO ALTRUI (es: possibilità di colpire il pallone di un avversario).

4. IL PALLONE DEVE ESSERE COLPITO NETTAMENTE, NON E' CONSENTITO SPINGERLO CON IL COLLO DEL PIEDE O TRASCINARLO CON LA PIANTA.

IL PIEDE, PRIMA DEL CALCIO, DEVE TROVARSI DIETRO AL PALLONE, DISTANZIATO DA ESSO.

5. ASPETTARE CHE IL PALLONE SIA FERMO PRIMA DI CALCIARE. E' VIETATO INTERFERIRE IN QUALSIASI MODO CON IL MOVIMENTO DEL PALLONE, SPOSTARLO O FERMARLO DAL VENTO.

6. AL PRIMO TIRO, POSIZIONARE IL PALLONE NON OLTRE LA LINEA IMMAGINARIA TRA I DUE TEE MARKERS.

L'ordine di partenza è stabilito in base alla buca precedente. Chi ha concluso la buca precedente con il miglior punteggio parte per primo, poi il secondo e così via. Alla prima buca, l'ordine di partenza è stabilito per sorteggio.

7. CALCIARE LA PALLA COSI' COME SI TROVA. E' VIETATO STRAPPARE ERBA, ROMPERE CESPUGLI O RAMI, SRADICARE CARTELLI O ALTRI OSTACOLI ARTIFICIALI.

Se il tuo pallone disturba il gioco di un avversario durante il suo turno, devi posizionare un "marker" (es. una moneta) al suo posto. Potrai riposizionare il pallone al tuo turno.

8. DURANTE IL GIOCO, CALCIA PER PRIMO IL GIOCATORE PIU' DISTANTE DALLA BUCA, POI IL SECONDO PIU' DISTANTE E COSI' VIA.

9. SE IL PALLONE RISULTA INGIOCABILE (es. dentro l'acqua, dietro un cespuglio, etc.) IL GIOCATORE PUO' RIPOSIZIONARLO IN UNA ZONA FUORI DALL'OSTACOLO, NON IN DIREZIONE DELLA BUCA, CON LA PENALITA' DI UN COLPO.

OGNI GIOCATORE PUO' DICHIARARE INGIOCABILE SOLAMENTE IL PROPRIO PALLONE, NON QUELLO ALTRUI.

10. DIVERTITI !

PER QUALSIASI DUBBIO, CONSULTARE GLI ALTRI GIOCATORI NEL GRUPPO DI GIOCO O COMMISSARI DI GARA.

REGOLE DI GIOCO SEMPLICI

Ognuno può scegliere la dimensione della palla

Il pallone di ognuno deve essere identificabile

Ogni partecipante deve avere una Score-card

Il pallone deve essere calciato nettamente

FootGolf: uno sport per tutti



<https://www.footgolf.it/il-footgolf/progetto-scuola/>





<https://footgolfsupplies.com/>



Email: [lombardi@footgolf.it](mailto: lombardi@footgolf.it)

Phone: +39 366.4210549

Website: www.footgolf.it

4. A PIENE MANI DALLA TRADIZIONE



CONSERVIAMO LE TRADIZIONI DEL GIOCO DI STRADA



POSSIAMO IMPARARE DAI NOSTRI ALUNNI



LARGO SPAZIO ALLA FANTASIA



5. PSICOCINETICA



ragionamento
(psico)

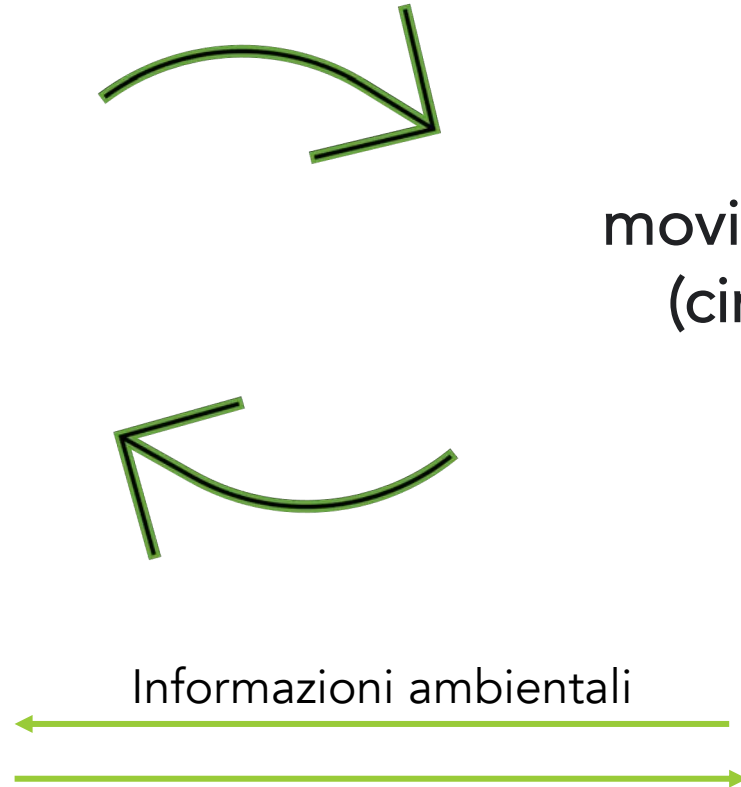
movimento
(cinesi)

propriocezione

Informazioni ambientali

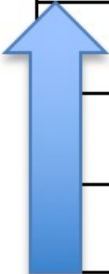
ambiente

azioni



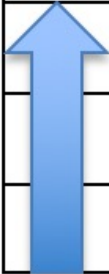
1-1-2

0	0
0	0
0	0
0	0
0	0
0	0
0	0
0	0
0	0
0	0
0	0
0	0
0	0
0	0



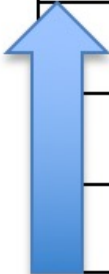
2-2-1

0	0
0	0
0	0
0	0
0	0
0	0
0	0
0	0
0	0
0	0
0	0
0	0
0	0
0	0



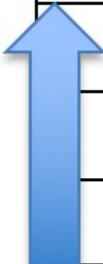
1-2-2

0	0
0	0
0	0
0	0
0	0
0	0
0	0
0	0
0	0
0	0
0	0
0	0
0	0
0	0



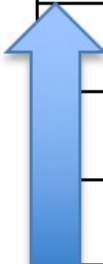
2-1-1

0 0
0 0
0 0
0 0
0 0
0 0
0 0
0 0
0 0
0 0
0 0
0 0
0 0



1-2-1

0 0
0 0
0 0
0 0
0 0
0 0
0 0
0 0
0 0
0 0
0 0
0 0
0 0



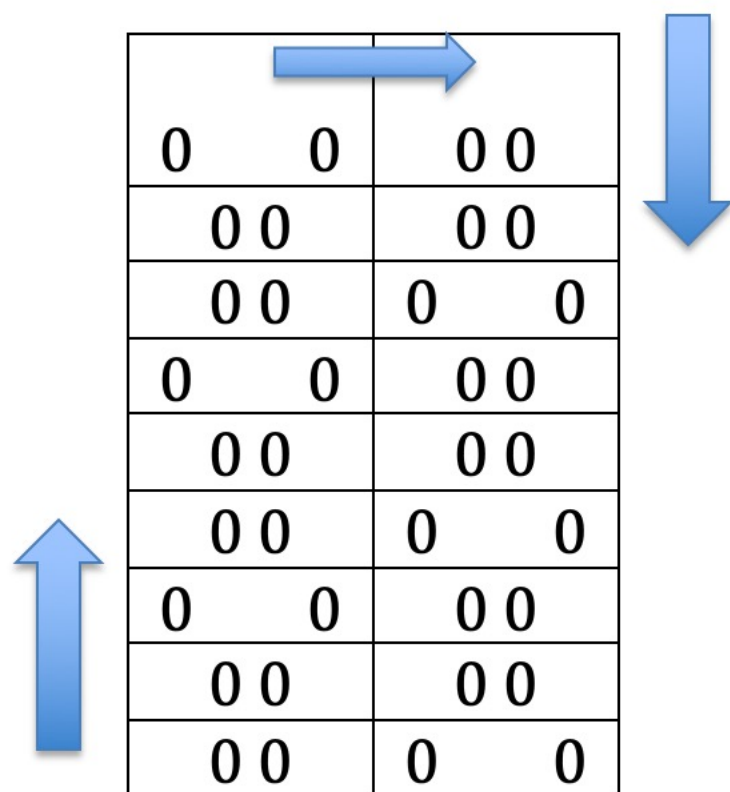
2-1-2

0 0
0 0
0 0
0 0
0 0
0 0
0 0
0 0
0 0
0 0
0 0
0 0
0 0

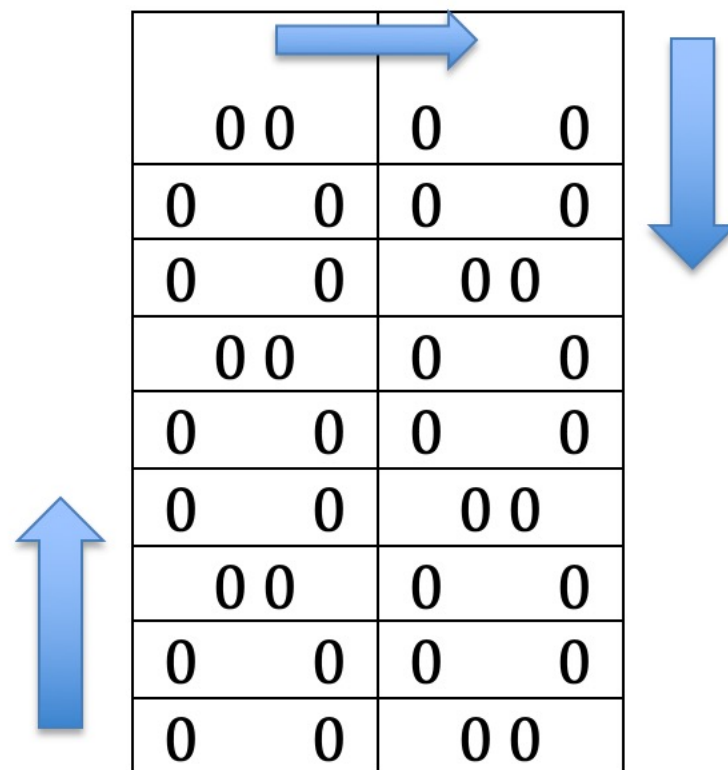


SERIE CON ANDATA E RITORNO

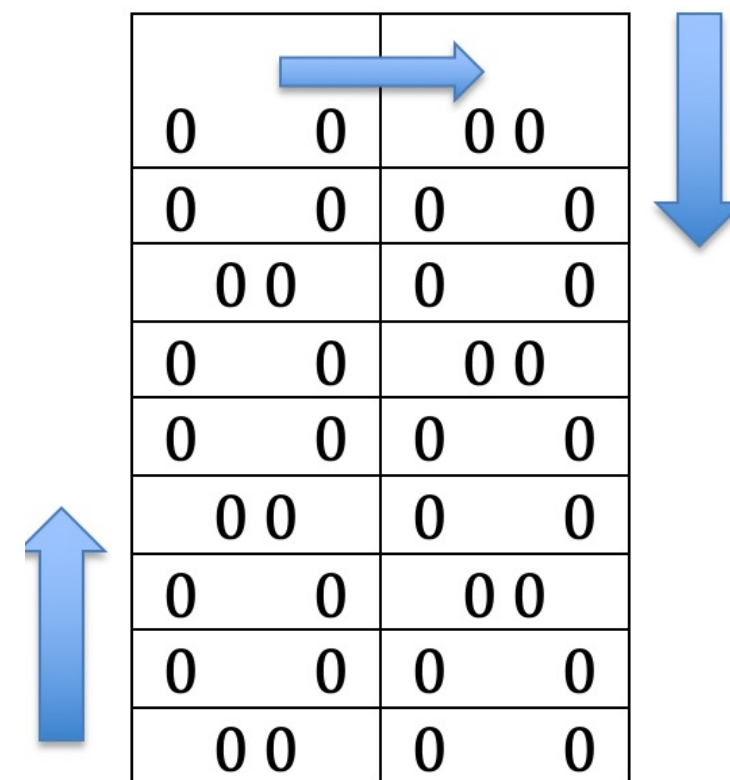
1-1-2



2-2-1



1-2-2



SERIE CON ANDATA E RITORNO

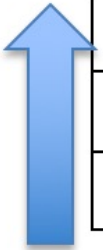
2-1-1



0 0		0	0
0 0		0 0	
0	0	0 0	
0 0		0	0
0 0		0 0	
0	0	0 0	
0 0		0	0
0 0		0 0	
0	0	0 0	




1-2-1



0 0		0 0	
0	0	0	0
0 0		0 0	
0 0		0 0	
0	0	0	0
0 0		0 0	
0 0		0 0	
0	0	0	0
0 0		0 0	




2-1-2



0	0	0	0
0 0		0 0	
0	0	0	0
0	0	0	0
0 0		0 0	
0	0	0	0
0	0	0	0
0 0		0 0	
0	0	0	0




LE SERIE

1-1-2

APERTO	0		0	DOPPIO
APERTO	0		0	
CHIUSO		0 0		SINGOLO
APERTO	0		0	SINGOLO
CHIUSO		0 0		
CHIUSO		0 0		DOPPIO
APERTO	0		0	SINGOLO
CHIUSO		0 0		SINGOLO
APERTO	0		0	DOPPIO
APERTO	0		0	
CHIUSO		0 0		SINGOLO
APERTO	0		0	SINGOLO

PARTENZA PIEDI APERTI

1-1-2

		0 0		CHIUSO
DOPPIO		0 0		CHIUSO
SINGOLO	0		0	APERTO
SINGOLO		0 0		CHIUSO
	0		0	APERTO
DOPPIO	0		0	APERTO
SINGOLO		0 0		CHIUSO
SINGOLO	0		0	APERTO
		0 0		CHIUSO
DOPPIO		0 0		CHIUSO
SINGOLO	0		0	APERTO
SINGOLO		0 0		CHIUSO

PARTENZA PIEDI UNITI



LE SERIE



1-1-2

APERTO	0	0	DOPPIO
APERTO	0	0	
CHIUSO	0 0		SINGOLO
APERTO	0	0	SINGOLO
CHIUSO	0 0		DOPPIO
CHIUSO	0 0		
APERTO	0	0	SINGOLO
CHIUSO	0 0		SINGOLO
APERTO	0	0	DOPPIO
APERTO	0	0	
CHIUSO	0 0		SINGOLO
APERTO	0	0	SINGOLO

PARTENZA PIEDI APERTI

LE SERIE

1-1-2

0		0
0		0
	0 0	
0		0
	0 0	
	0 0	
0		0
	0 0	
0		0
0		0
	0 0	
0		0

2-2-1

0		0
0		0
	0 0	
0		0
0		0
	0 0	
	0 0	
0		0
	0 0	
	0 0	
0		0
0		0

1-2-2

0		0
	0 0	
0		0
0		0
	0 0	
	0 0	
0		0
	0 0	
	0 0	
0		0
0		0
	0 0	

LE SERIE

2-1-1

0		0
	0 0	
0		0
0		0
	0 0	
0		0
	0 0	
	0 0	
0		0
	0 0	
0		0
0		0

1-2-1

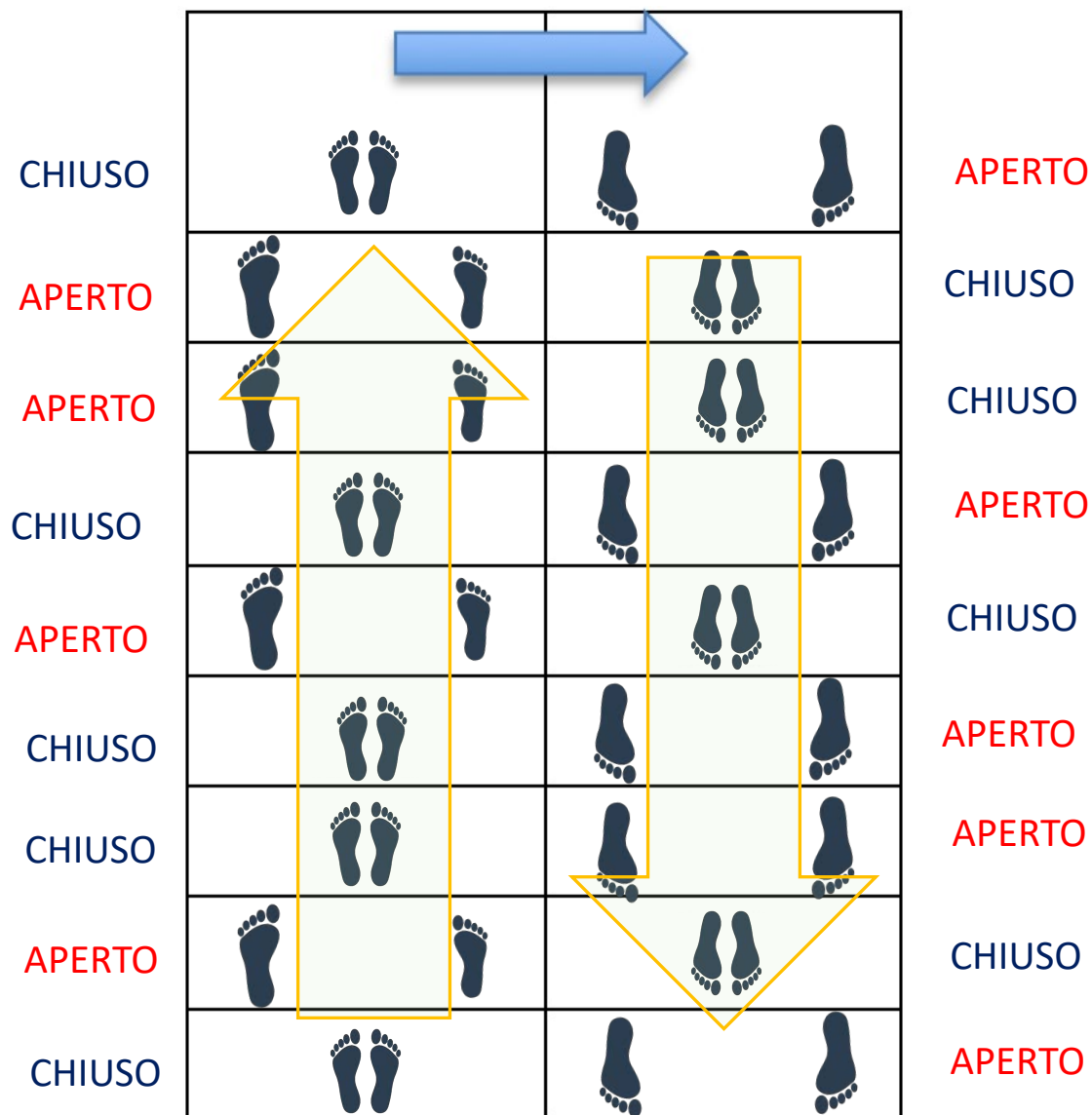
	0 0	
0		0
0		0
	0 0	
0		0
	0 0	
	0 0	
0		0
	0 0	
0		0
0		0
	0 0	

2-1-2

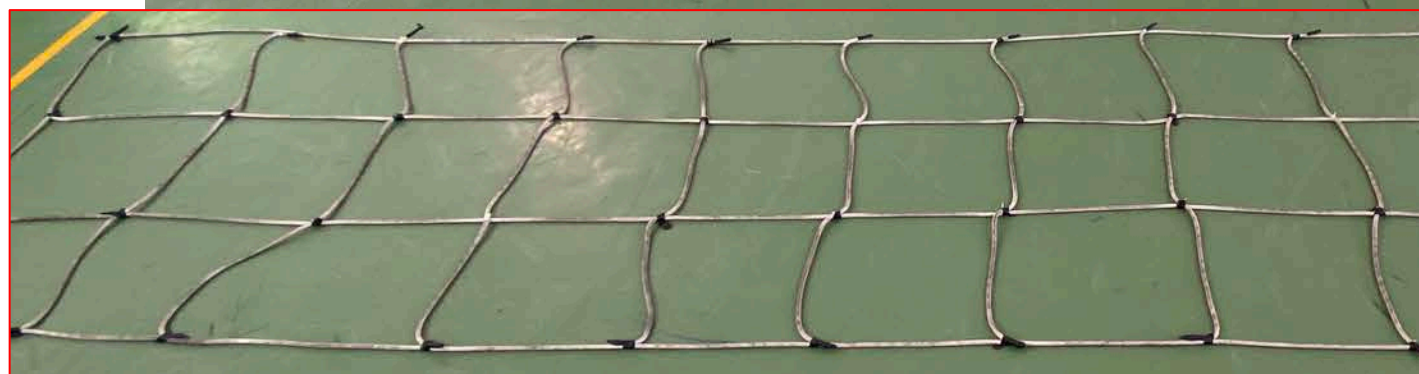
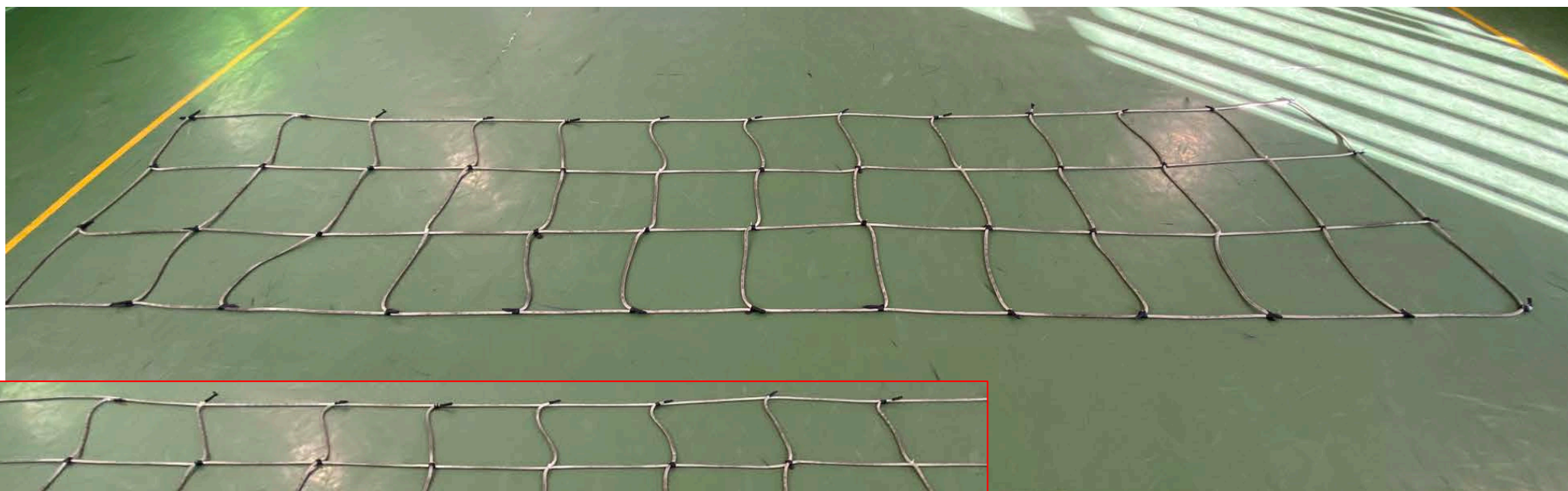
0		0
0		0
	0 0	
0		0
0		0
	0 0	
	0 0	
0		0
	0 0	
0		0
0		0

ESEMPIO DI ANDATA E RITORNO SU 9 SCALINI O SPAZI

1-1-2



LA SCALA DI CORDA



MATERIALE OCCORRENTE:



+



+



12



11



10



9



8



7



6



5



4



3



2



1



12



11



10



9



8



7



6



5



4



3



2



1



12			
11			
10			
9			
8			
7			
6			
5			
4			
3			
2			
1			

12			
11			
10			
9			
8			
7			
6			
5			
4			
3			
2			
1			

12			
11			
10			
9			
8			
7			
6			
5			
4			
3			
2			
1			

LE SERIE CON LA SCALA DI CORDA



LE SERIE CON LA SCALA DI CORDA



8			
			
7			
6			
			
5			
			
4			
3			
			
2			
1			

12			
11			
10			
9		 	
8			
7			
6			
5		 	
4			
3			
2			
1		 	

LE SERIE CON LA SCALA DI CORDA



12			
11			
10			
9			
8			
7			
6			
5			
4			
3			
2			
1			

LE SERIE CON LA SCALA DI CORDA



12			
11			
10			
9			
8			
7			
6			
5			
4			
3			
2			
1			

LE SERIE CON LA SCALA DI CORDA



12		👤	
11		👤👤	
10	👤		👤
9		👤	
8	👤		👤
7		👤👤	
6		👤	
5		👤👤	
4	👤		👤
3		👤	
2	👤		👤
1		👤👤	

LE SERIE CON LA SCALA DI CORDA



PROPOSTE ALUNNI

12			
11			
10			
9			
8			
7			
6			
5			
4			
3			
2			
1			



6. GIOCHI CON LA PALLA DA PILATES



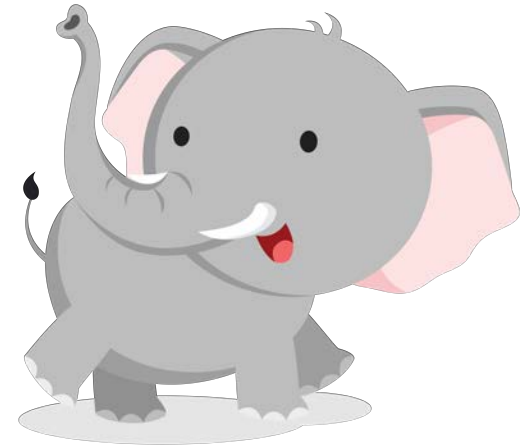
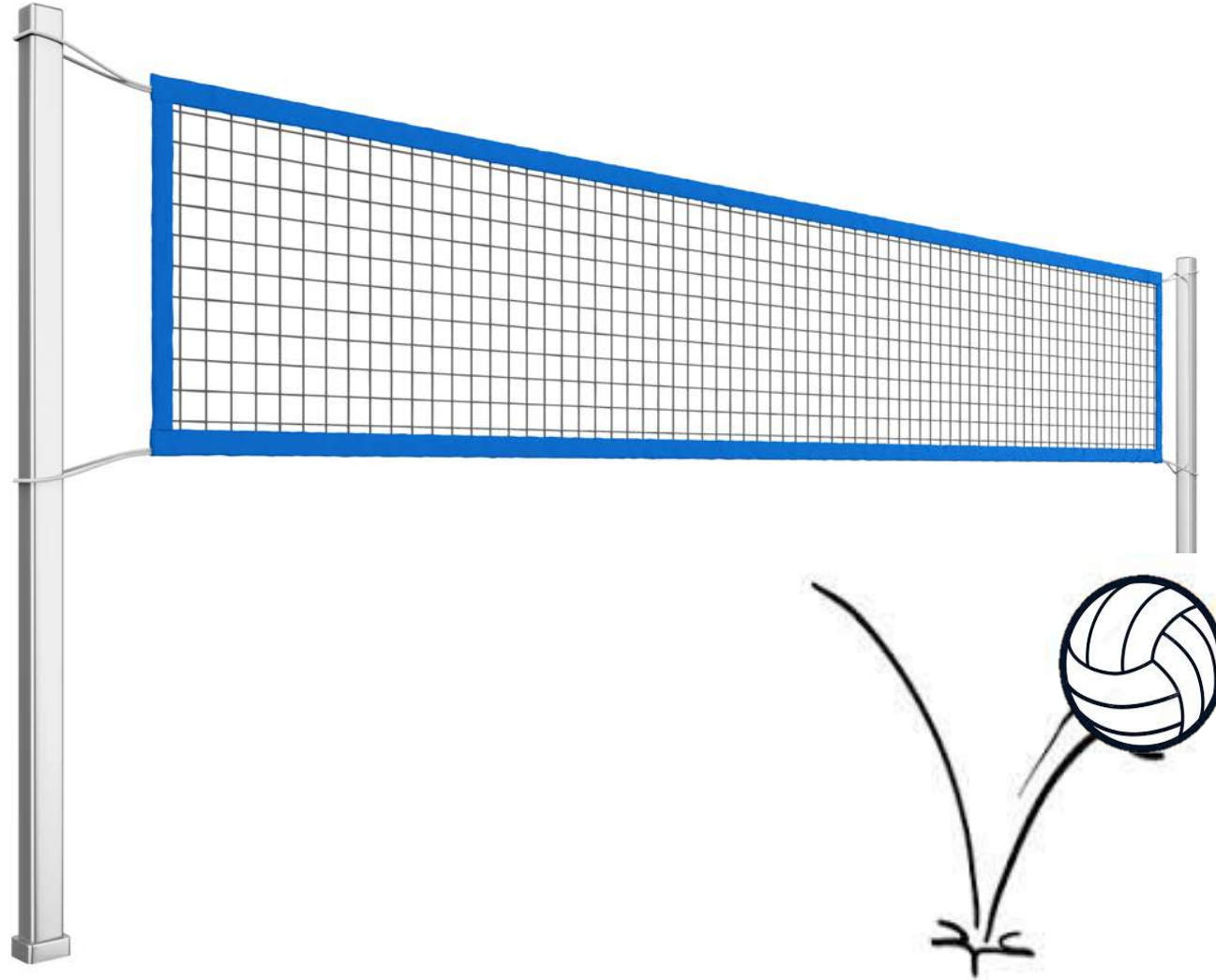
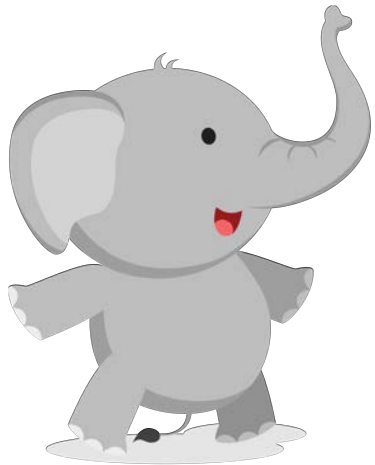
IL PERIMETRO

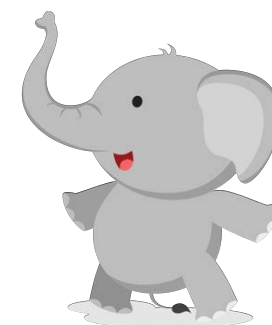


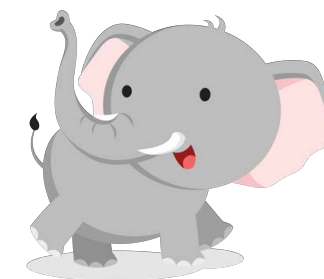
INDIANA JONES



PALLAVOLO DEGLI ELEFANTI







7. GIOCHI DI RAPIDITÀ E DESTREZZA



In attesa di tempi migliori...



IL TAPPETO VOLANTE



GIOCHI CON I FAZZOLETTI





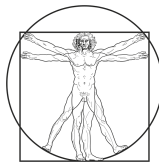
SFIDE A TEMPO



8. PERCORSO SCUOLA VIVA







DA VINCI

PIAZZA ARMERINA



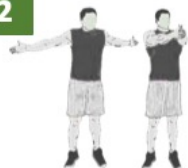
PERCORSO SCUOLA VIVA

1



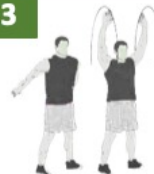
RUOTARE IL COLLO

2



APRI E CHIUDI LE BRACCIA

3



RUOTA LE BRACCIA
30 sec. AVANTI e 30 sec. INDIETRO

4



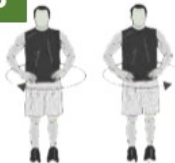
GIRA IL BUSTO
A DESTRA E A SINISTRA

5



RUOTA LE BRACCIA

6



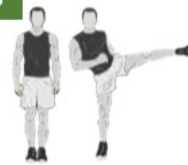
RUOTA IL BUSTO
FORMANDO DEI CERCHI

7



RUOTA LE GAMBE
30 sec. a DX e 30 sec. a SX

8



CALCI LATERALI
30 sec. a DX e 30 sec. a SX

9



STEP JACKS

RISCALDAMENTO PRE WORKOUT

(PRECEDUTO DA ALMENO 5' DI CORSA LEGGERA O PASSO)



Confederazione Associazioni
Diplomati Isef & Laureati Scienze Motorie



ESEGUITE OGNI ESERCIZIO DI RISCALDAMENTO PER 30"

DA VINCI
 PIAZZA ARMERINA

PERCORSO SCUOLA VIVA

LOWER BODY

STAZIONE 1

GINOCCHIA AL GOMITO

10 SOFT
16 MEDIUM
20 STRONG

RIPETIZIONI ALTERNATE

RIPIETERE X 3 SERIE

Confederazione Associazioni
 Diplomi Isef & Laureati Scienze Motorie

APIEF ENNA
Associazione provinciale insegnanti di Educazione Fisica Enna

RIPOSO 1 MINUTO TRA UNA SERIE E L'ALTRA

DA VINCI
 PIAZZA ARMERINA

PERCORSO SCUOLA VIVA

UPPER BODY

STAZIONE 4

PLANK JACKS

10" SOFT
20" MEDIUM
30" STRONG

RIPETIZIONI SIMULTANEE

RIPIETERE X 3 SERIE

Confederazione Associazioni
 Diplomi Isef & Laureati Scienze Motorie

APIEF ENNA
Associazione provinciale insegnanti di Educazione Fisica Enna

RIPOSO 30" TRA UNA SERIE E L'ALTRA

DA VINCI
 PIAZZA ARMERINA

PERCORSO SCUOLA VIVA

ABS

STAZIONE 3

GINOCCHIA AI GOMITI

10 SOFT
16 MEDIUM
20 STRONG

RIPETIZIONI ALTERNATE

RIPIETERE X 3 SERIE

Confederazione Associazioni
 Diplomi Isef & Laureati Scienze Motorie

APIEF ENNA
Associazione provinciale insegnanti di Educazione Fisica Enna

RIPOSO 30" TRA UNA SERIE E L'ALTRA

DA VINCI
 PIAZZA ARMERINA

PERCORSO SCUOLA VIVA

TOTAL BODY

STAZIONE 4

SQUAT

30" SOFT
45" MEDIUM
60" STRONG

RIPETIZIONI ALTERNATE

RIPIETERE X 3 SERIE

Confederazione Associazioni
 Diplomi Isef & Laureati Scienze Motorie

APIEF ENNA
Associazione provinciale insegnanti di Educazione Fisica Enna

RIPOSO 1 MINUTO TRA UNA SERIE E L'ALTRA

DA VINCI
 PIAZZA ARMERINA

PERCORSO SCUOLA VIVA

SPEED HIIT

STAZIONE 1

JUMPING JACKS

15" SOFT
30" MEDIUM
45" STRONG

RIPETIZIONI CONTINUE

RIPIETERE X 3 SERIE

Confederazione Associazioni
 Diplomi Isef & Laureati Scienze Motorie

APIEF ENNA
Associazione provinciale insegnanti di Educazione Fisica Enna

RIPOSO 1 MINUTO TRA UNA SERIE E L'ALTRA

DA VINCI
PIAZZA ARMERINA

PERCORSO SCUOLA VIVA

LOWER BODY

STAZIONE 1



GINOCCHIA AL GOMITO

10 SOFT	16 MEDIUM	20 STRONG
---------	-----------	-----------

RIPETIZIONI ALTERNATE

RIPETERE X 3 SERIE

Confederazione Associazioni
Diplomati Isef & Laureati Scienze Motorie

APIEF ENNA

RIPOSO 1 MINUTO TRA UNA SERIE E L'ALTRA

DA VINCI
PIAZZA ARMERINA

PERCORSO SCUOLA VIVA

LOWER BODY

STAZIONE 2



SUMO SQUAT

10 SOFT	16 MEDIUM	20 STRONG
---------	-----------	-----------

RIPETIZIONI ALTERNATE

RIPETERE X 3 SERIE

Confederazione Associazioni
Diplomati Isef & Laureati Scienze Motorie

APIEF ENNA

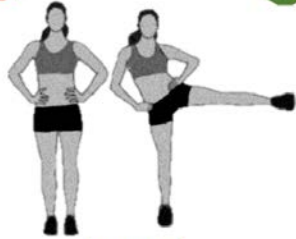
RIPOSO 1 MINUTO TRA UNA SERIE E L'ALTRA

DA VINCI
PIAZZA ARMERINA

PERCORSO SCUOLA VIVA

LOWER BODY

STAZIONE 3



ALZATE LATERALI

10 SOFT	16 MEDIUM	20 STRONG
---------	-----------	-----------

RIPETIZIONI ALTERNATE

RIPETERE X 3 SERIE

Confederazione Associazioni
Diplomati Isef & Laureati Scienze Motorie

APIEF ENNA

RIPOSO 30" TRA UNA SERIE E L'ALTRA

DA VINCI
PIAZZA ARMERINA

PERCORSO SCUOLA VIVA

LOWER BODY

STAZIONE 4



AFFONDI AVANTI

20 SOFT	30 MEDIUM	40 STRONG
---------	-----------	-----------

RIPETIZIONI ALTERNATE

RIPETERE X 3 SERIE

Confederazione Associazioni
Diplomati Isef & Laureati Scienze Motorie

APIEF ENNA

RIPOSO 30" TRA UNA SERIE E L'ALTRA

DA VINCI
PIAZZA ARMERINA

PERCORSO SCUOLA VIVA

LOWER BODY

STAZIONE 5



GINOCCHIA AL PETTO

10" SOFT	20" MEDIUM	30" STRONG
----------	------------	------------

SECONDI ALTERNATI

RIPETERE X 3 SERIE

Confederazione Associazioni
Diplomati Isef & Laureati Scienze Motorie

APIEF ENNA

RIPOSO DOPIO DEL LAVORO TRA UNA SERIE E L'ALTRA

DA VINCI
PIAZZA ARMERINA

PERCORSO SCUOLA VIVA

LOWER BODY

STAZIONE 6



JUMPING LUNGES

10" SOFT	20" MEDIUM	30" STRONG
----------	------------	------------

SECONDI ALTERNATI

RIPETERE X 3 SERIE

Confederazione Associazioni
Diplomati Isef & Laureati Scienze Motorie

APIEF ENNA

RIPOSO 1 MINUTO TRA UNA SERIE E L'ALTRA





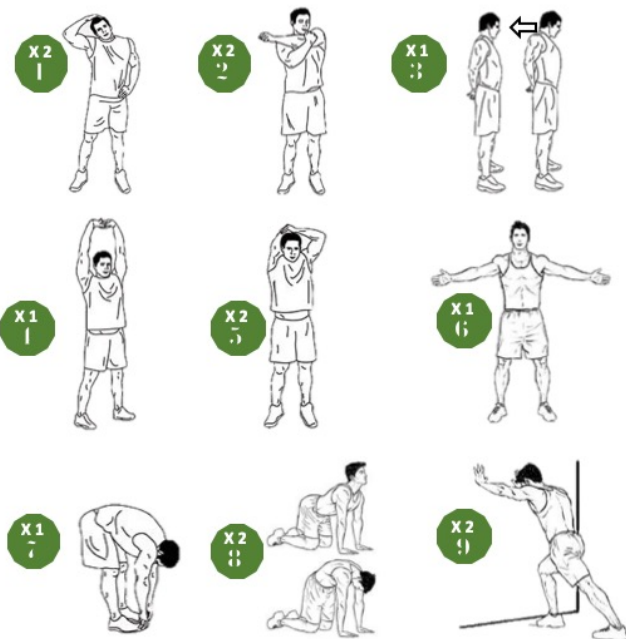
DA VINCI

PIAZZA ARMERINA

UPPER
BODY

PERCORSO SCUOLA VIVA STRETCHING DEFATICANTE

UPPER
BODY



MANTIENI LA POSIZIONE PER 30'' – RIPOSO 5''



Confederazione Associazioni
Diplomati Isef & Laureati Scienze Motorie



**COMPLETA LA SEDUTA CON UNA ANDATURA A PASSO
REGOLARE FINO A COMPLETO RECUPERO**



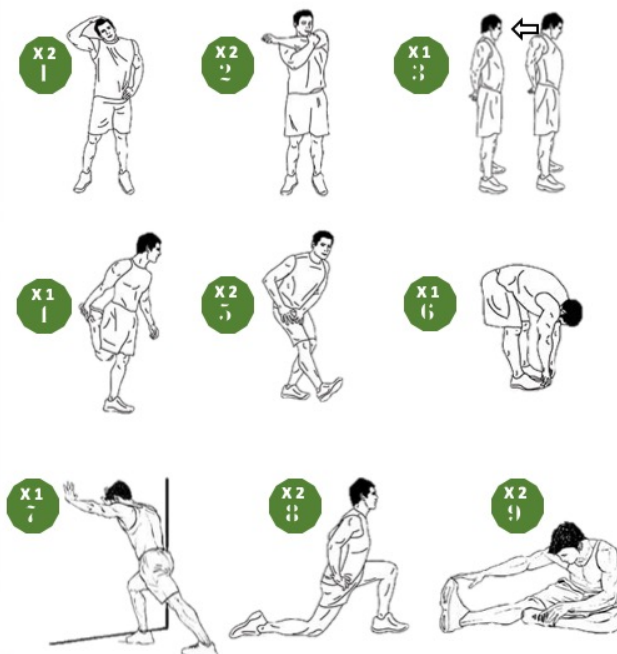
DA VINCI

PIAZZA ARMERINA

LOWER
BODY

PERCORSO SCUOLA VIVA STRETCHING DEFATICANTE

LOWER
BODY



MANTIENI LA POSIZIONE PER 30'' – RIPOSO 5''



Confederazione Associazioni
Diplomati Isef & Laureati Scienze Motorie



**COMPLETA LA SEDUTA CON UNA ANDATURA A PASSO
REGOLARE FINO A COMPLETO RECUPERO**

Video

Gioco dell'elastico

<https://www.youtube.com/watch?v=ZqAhPjBist0>

<https://www.youtube.com/watch?v=XN8qO0EhpNw>

https://www.youtube.com/watch?v=31mWhc3_Uh0

Serie con la scala di corda

<https://www.youtube.com/watch?v=TcD9Aa6ldZw>

<https://www.youtube.com/watch?v=A77gLnV0JmY>

<https://www.youtube.com/watch?v=OEIWdiAzkc0>

<https://www.youtube.com/watch?v=IJX7o7eRkb4>

<https://www.youtube.com/watch?v=AS6lp1hjlY>

Indiana Jones

https://www.youtube.com/watch?v=ciafyaQL5F0&t=1s&ab_channel=ParklandSchoolDivision

Pallavolo degli elefanti

<https://www.youtube.com/watch?v=U33kY5iEwHk>

https://www.youtube.com/watch?v=r_iF3earlDs

Il tappeto volante

https://www.youtube.com/watch?v=3IPyu-02yvs&t=668s&ab_channel=ParklandSchoolDivision

Sfide a tempo

https://www.youtube.com/watch?v=qCQ7BcTG4yQ&t=1s&ab_channel=AdaptedPhysicalActivity

Stay tuned

Web
www.capdi.it

Instagram
[capdilsm](https://www.instagram.com/capdilsm)

Twitter
[@capdilsm](https://twitter.com/capdilsm)

Facebook
<https://www.facebook.com/capdilsm/>

Formazione 2021-22
DeA Scuola
Capdi & LSM

Work in progress



Jean Giraudoux (1882-1944)
scrittore

*«Lo sport consiste nel
delegare al corpo
alcune delle più
elevate virtù
dell'animo»*