

# Il “Diario del movimento”



Ciao,

eccoti le spiegazioni per il “**diario del movimento**”. Diario che dovrai cercare di compilare ogni giorno.

Il diario comincia proprio oggi, lunedì 23 marzo 2020 e termina alla fine delle vacanze di Pasqua, 19 aprile 2020.

Eccoti l'esempio del **diario**:



L'idea è quella di inviarti settimanalmente 5 schede riguardo il movimento per darti così degli spunti su cosa potresti fare a casa o in giardino in questo periodo particolare.

Il secondo obiettivo è quello di stimolarti o guidarti verso una “vita sana” cercando di farti muovere almeno 30 minuti al giorno.

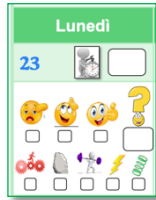
## Come funziona

1. Stampa il “Diario marzo – aprile”
2. Stampa o salva le 5 schede che ricevi settimanalmente.  
Le schede riguardano i 5 fattori della condizione fisica:



3. Ogni giorno scegli una o più schede e prova a fare gli esercizi.
4. Quando hai finito di fare gli esercizi o meglio ancora a fine giornata (dopo cena) compila il tuo calendario.

# Come?






1. Prendi la casella odierna:

2. Accanto alla casella "cronometro" devi rispondere alla domanda:  
**Quanto tempo di attività fisica ho fatto oggi? Quanti minuti mi sono mosso?**



35'

3. Fai una croce  o colora la casella sotto lo smile che risponde alla domanda:  
**Quanto mi sono sentito stanco dopo l'attività motoria svolta?**

<p>Distrutto Affaticato</p>  <input type="checkbox"/>	<p>Più o meno è andata. Un po' di fatica, ma senza problemi.</p>  <input type="checkbox"/>	<p>Ho ancora tanta energia da spendere</p>  <input checked="" type="checkbox"/>
---	--	--

4. Sotto al punto di domanda devi risponde a:  
**Domani penso di fare più sport? Quanto tempo in più?**  
Ad esempio, 5 minuti, 10 min, ecc



5. Fai una croce  o colora la casella sotto l'attività svolta o meglio sotto il simbolo della scheda che hai scelto.

				
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

Il simbolo della scheda lo trovi sul foglio degli esercizi in alto a destra.

Es. scheda:



Buon divertimento!!

Se hai bisogno non esitare a contattarmi: [valentina.ciceri@cugnasco-gerra.ch](mailto:valentina.ciceri@cugnasco-gerra.ch)

Carissimi saluti, la tua maestra di Educazione Fisica

Valentina