

Gli alunni delle classi quinte della scuola primaria e quelli delle classi terze della secondaria di primo grado hanno avuto la possibilità, durante tre incontri, di conoscere e sperimentare il *percorso vitae* che è presente nel loro paese.



La prima lezione è stata teorica, al fine di conoscere gli obiettivi del *percorso vitae*, i benefici, a chi è rivolto e quali sono gli attrezzi impiegati. Gli alunni si sono soffermati sull'importanza di praticare sport all'aria aperta, riprendendo anche alcune nozioni



già acquisite nel precedente incontro sul trekking; hanno riflettuto sulla possibilità per tutti di praticare sport tramite l'utilizzo di macchinari che sono presenti anche nelle palestre. Gli studenti hanno osservato come sia importante saper leggere i cartelli esemplificativi presenti accanto ad ogni stazione, per poter eseguire un allenamento adeguato al proprio livello di performance fisica e, infine, hanno lavorato sulla conoscenza e l'applicazione di esercizi di riscaldamento e defaticamento.

La seconda lezione si è svolta in palestra, per poter applicare ciò che era stato spiegato in teoria. Gli alunni si sono allenati alla spalliera secondo una difficoltà graduale di esercizi che hanno coinvolto arti superiori e inferiori. Hanno applicato, tramite giochi, le posizioni fondamentali del corpo in relazione ai piccoli e grandi attrezzi ma anche a corpo libero.





Nell'ultima lezione, che si è svolta nelle mattinate del 10 e 13 maggio, gli alunni delle classi quinte hanno incontrato gli alunni delle classi terze della scuola media presso l'area verde attrezzata accanto al campo sportivo di Rufina, per allenarsi insieme seguendo il ***percorso vitae*** presente, integrato da esercizi a corpo libero guidati dagli stessi alunni delle classi terze. Il Comune di Rufina ha collaborato per la buona riuscita di tale progetto apponendo i cartelli esemplificativi accanto ad ogni attrezzo e facendo trovare l'area pulita per poter svolgere in sicurezza l'allenamento. Inoltre c'è stato un continuo scambio di informazioni affinché tutto fosse ben organizzato.

