

Dopo l'esperienza positiva dello scorso anno si è pensato di riproporre, come progetto nell'ambito della continuità, quello del *percorso vitae*, che vede coinvolti gli alunni delle classi quinte della scuola primaria e quelli delle classi terze della secondaria di primo grado. Il *percorso* si struttura in tre lezioni, seguendo la formula risultata già efficace lo scorso anno scolastico, che riproponiamo come lettura di seguito.



I bambini si sono messi alla prova su un circuito di allenamento all'aperto utilizzando gli attrezzi del percorso vitae presenti presso l'area verde attrezzata vicino al campo sportivo di Rufina.

La prima lezione è stata teorica, per 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 nell'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 e hanno applicato, tramite giochi, le posizioni fondamentali del corpo in relazione ai piccoli e grandi attrezzi ma anche a corpo libero.

Nell'ultima lezione 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.