

ISTRUZIONI SPORT DAY
PER I DOCENTI DELLE SCUOLE SUPERIORI



LO SPORT DAY: UN'ALTERNATIVA SPORTIVA ALLA CORSA CONTRO LA FAME

La Corsa contro la Fame è un progetto che da sempre coniuga lo sport alla solidarietà. L'evento finale diventa dunque la tappa conclusiva di un percorso, che prevede un impegno fisico da parte di ogni studente, indipendentemente se si tratta di una corsa, una camminata o una challenge.

Proprio per questo, abbiamo deciso di dare alle scuole secondarie di secondo grado una scelta in più per l'evento finale: lo sport day! Un'alternativa alla corsa in cui il docente coordinatore e gli studenti possono scegliere fra diverse attività che proponiamo. Lavorando in squadra, i ragazzi capiranno ancora di più il valore dei piccoli gesti che, se fatti insieme, possono salvare vite.

Le tappe del progetto con cambiano, ci sono solo diverse opzioni per l'evento finale:



LA NOSTRA DIDATTICA IN CLASSE

Svolgiamo l'ora di didattica in classe con un nostro esperto



I RAGAZZI IN AZIONE

I ragazzi entrano in azione tramite l'utilizzo del passaporto solidale



L'EVENTO FINALE

Scegli l'evento finale: la classica corsa, una camminata, la challenge, lo sport day!

Lo sport day è dunque una giornata di sport, in cui più gli studenti più si impegneranno, più andranno a moltiplicare le promesse di donazione raccolte con il proprio passaporto solidale.

A fine giornata, ogni studente convertirà la propria attività sportiva con i giri di corsa equivalenti!

DURANTE LO SPORT DAY

CONVERTI I MINUTI GIOCATI IN GIRI DI CORSA

Es: 35 minuti di pallamano = 7 giri

Calcola l'equivalente dei giri percorsi dell'attività

I GIORNI DOPO LO SPORT DAY

PROMESSA DI DONAZIONE X NUMERO DI GIRI

Es. 7 giri x 2 euro = 14 euro

Moltiplica la promessa di donazione con i numeri di giri

CONSEGNA DELLA DONAZIONE

Ritiro donazione e consegna a scuola

Conferma la consegna di donazione

SCOPRI SUL RETRO LE ATTIVITÀ CHE PROPONIAMO E SCEGLI QUELLE CHE PREFERISCI

ECCO LE ATTIVITÀ CHE PROPONIAMO PER LO SPORT DAY: SCEGLI QUELLE CHE PREFERISCI

5
MINUTI
=
1 GIRO
DI CORSA



LA REGOLA DI BASE VALE PER TUTTI GLI SPORT IN ELENCO:
5 MINUTI DI ATTIVITÀ VALGONO UN GIRO DI CORSA.
OGNI ATTIVITÀ POI AVRÀ IL GIRO BONUS,
CIOÈ LA POSSIBILITÀ DI AGGIUDICARSI UN GIRO EXTRA.

LEGENDA  = TIPO DI ATTIVITÀ  = CONSIGLIO PER L'ATTIVITÀ  = BONUS GIRO IN PIÙ

LE NOSTRE PROPOSTE DI SPORT

 **CALCIO A 7/5**

 **DUE TEMPI DA 25 MINUTI**

 **GOAL FATTO O RIGORE PARATO**



 **BASKET**

 **4 TEMPI DA 10 MINUTI**

 **OGNI CANESTRO DA 3 PUNTI**



 **PALLAVOLO**

 **ALMENO 3 SET**

 **ACE**



 **PALLAMANO**

 **2 TEMPI DA 25 MINUTI**

 **GIOCATORE CHE FA PIÙ RETI /
PORTIERE CHE SUBISCE MENO RETI**



 **RUGBY**

 **2 TEMPI DA 25 MINUTI**

 **MAGGIOR NUMERO DI "META"**



 **BADMINTON**

 **ALMENO 3 SET DA 15 PUNTI**

 **MAGGIOR NUMERO DI SET VINTI**



 **PING PONG**

 **3/5 SET DA 11 PUNTI**

 **MAGGIOR NUMERO DI SET VINTI**



 **HOCKEY INDOOR**

 **2 TEMPI DA 20 MINUTI**

 **MAGGIOR NUMERO DI RETI**



 **CIRCUITO AEROBICA**

 **SQUAT, PLANK, CRUNCH, JUMBING
JACK, AFFONDI, 5 CIRCUITI**

 **5 CIRCUITI COMPLETATI**



 **BASEBALL**

 **4/5 INNING**

 **FUORICAMPO**

