

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "G.ASPRONI"-IGLESIAS

Liceo Scientifico e Sportivo " G.Asproni", Liceo Artistico " R. Branca"

PROGETTO:

THE TREKKING OF THE SOUL

Premessa

Il trekking Urbano è una forma di sport dolce adatto a tutti , gli itinerari sono differenziati per lunghezza e difficoltà al fine di poter essere percorsi sia da persone allenate ma anche dai meno esperti. E' un nuovo modo di fare sport, un po' più "vagabonding", libero e ricco di sorprese, coniugando la possibilità di immergersi nell'arte e nella natura facendo sport.

Il trekking urbano è un'attività che oltre a far bene allo spirito e alla mente, permette di mantenersi in forma . Camminare a passo sostenuto per almeno 20' minuti consente,infatti di bruciare circa 150 Kcal.

Finalità

Far scoprire ai ragazzi i maggiori luoghi di culto della città di Iglesias ,coniugando sport ,storia ,arte e cultura, nonché sperimentare dal punto di vista fisiologico le varie tappe del percorso in termini di dispendio calorico , impegno fisico e parametri cardiaci, essere consapevoli dell'importanza dei luoghi di culto che andranno a visitare collocandoli nel giusto contesto storico.

Offrire ai ragazzi un opportunità di crescita non solo dal punto di vista motorio e intellettuale ma anche dal punto di vista spirituale.

Obiettivi da perseguire

*Fare in modo che gli alunni sappiano analizzare un attività cardiaca ,classificandola dal punto di vista fisiologico.

*Conoscere nelle varie tappe del percorso ,i vari luoghi di culto da un punto di vista storico e architettonico, evidenziandone peculiarità principali.

Partecipanti

Tutte le classi del Liceo Scientifico e sportivo e del Liceo Artistico interessate che aderiranno al progetto.

Modalità di intervento e attività che si intendono attivare:

Creazione da parte dei ragazzi di una guida all'interno della quale ci saranno spiegate tutte le sette tappe da affrontare nel trekking. La spiegazione riguarderà gli aspetti storico e religiosi dei vari luoghi di culto.

I ragazzi faranno da guide per tutto per il percorso.

Creazione da parte dei ragazzi di un diario di bordo dove verranno inseriti tutti i dati relativi all'impegno fisico profuso.

Materiali:

google maps

internet

cardiofrequenzimetro

smartwach

Luogo:

Iglesias: chiesa Valverde, chiesa delle Anime, Chiesa della Madonna Delle Grazie, Chiesa S.Francesco, Cattedrale, Chiesa della Purissima e Chiesa del Buoncammino

Tempi

5 ore

IL RESPONSABILE

