

ISI BARGA

“Incontriamoci sulla neve , ritroviamoci a camminare”

In collaborazione con ISI Garfagnana

ITT Borgo dal 15/02 al 18/02

LICEI e IPSEOA dal 22/02 al 25/02

Questionario sull'esperienza

(scegliere una sola risposta per ogni domanda)

1) non avevo mai messo gli sci prima

- a) ho imparato lo spazzaneve
- b) ho imparato a curvare unendo gli sci
- c) non ho imparato perché avevo paura

2) avevo già provato a sciare prima

- a) sono riuscito/a a migliorare lo stile
- b) il mio livello iniziale non è migliorato
- c) sono peggiorato/a perché le condizioni della neve non erano soddisfacenti

3) ripeterei l'esperienza

- a) sempre anche con scuole diverse
- b) forse , ma con gli alunni del mio corso di studi
- c) non ripeterei l'esperienza

4) la mia alimentazione durante l'attività fisica

- a) ho mangiato molto di più del normale
- b) non è cambiata sostanzialmente
- c) ho mangiato cose che non avevo mai assaggiato prima

5) la colazione è stata

- a) abbondante
- b) normale come a casa
- c) non ho fatto colazione

6) durante il tempo libero

- a) frequentavo solo i/le compagni/e della camera o della scuola
- b) frequentavo anche ragazzi/e delle altre classi e scuole
- c) stavo in camera da solo/a

7) a livello fisico:

- a) ho sentito la muscolatura dolorante
- b) in un primo momento ho avuto dolori che sono passati nei giorni successivi
- c) non mi sono accorto di niente

8) la mia autostima :

- a) è aumentata
- b) mi sento sempre incapace
- c) ho capito che si può migliorare sempre

9) il fumo ha influito sull'attività fisica

- a) non fumo
- b) ho fumato meno perché per l'impegno fisico
- c) ho fumato di più ma solo la sera

Altre considerazioni su questa esperienza ed eventuali suggerimenti:
