

## Catalogo di domande: Quick-Back

### Catalogo di domande

Viene qui proposta una raccolta di domande-tipo da utilizzare nel Quick-Back. Le domande coprono almeno uno dei criteri elaborati nell'ambito di qief.ch. Naturalmente questa lista non pretende di essere esaustiva e può essere modificata a piacimento.

- Oggi ero al limite / stimolato / motivato / sicuro / incerto...
- Oggi mi è piaciuto che tutti abbiamo lavorato molto / siamo stati all'aperto / abbiamo giocato molto / abbiamo imparato come aiutarci a vicenda / abbiamo avuto modo di prepararci per la prova.
- Mi sento pronto sotto il profilo mentale / fisico / tecnico / per la prova di calcio / ginnastica acrobatica con il partner / pallavolo / CO...
- Oggi l'atmosfera in palestra era aggressiva / allegra / tesa / armoniosa...
- Il riscaldamento mi è sembrato di buona intensità / divertente / motivante / noioso...
- La parte principale mi è sembrata interessante / motivante / noiosa / divertente / utile / arricchente...
- La classe nel complesso mi è sembrata motivata / irritata / nervosa / allegra / interessata / al limite / troppo poco stimolata...
- Quanto ci è stato chiesto oggi a lezione era troppo difficile / adeguato / troppo facile...
- Ritengo che abbiamo avuto tempi / opportunità / spazi... sufficienti per provare.
- Trovo ottimo aver imparato oggi come aiutarci a vicenda / imparare insieme / correggerci l'un l'altro.
- Grazie alle diverse stazioni / alle forme di gioco adattate / all'allenamento personalizzato / al feedback individuale dato dal docente abbiamo tratto grande vantaggio dalla lezione.
- Oggi mi sono annoiato perché abbiamo già fatto moltissime volte gli esercizi proposti / non mi piace la pallavolo / non tutti hanno dato il meglio / il docente ha aiutato solo chi non riesce affatto / avrei giocato più volentieri a calcio...
- Gli esercizi di rilassamento alla fine della lezione mi hanno aiutato molto / mi hanno riportato alla calma / erano la cosa migliore dopo una bella partita a calcio / erano assolutamente inutili, avrei preferito giocare 5 minuti in più / dovremmo inserirli in ogni lezione...
- Domani probabilmente mi faranno male i muscoli perché mi sono sforzato troppo / gli esercizi erano troppo impegnativi / non mi sono accorto di esagerare / non ho mai fatto esercizi del genere prima / ho usato muscoli che non uso mai di solito...
- Il riscaldamento di Carla e Sandro era eccellente / faticoso / ottimale per il programma / divertente / innovativo...
- Oggi abbiamo imparato ad aiutarci a vicenda e ad accettare l'aiuto / giocare insieme gli uni contro gli altri / giocare in modo corretto / che la vittoria non è tutto / che possiamo raggiungere lo scopo solo lavorando tutti insieme...
- I problemi sorti nella lezione scorsa li abbiamo risolti oggi / sono ancora irrisolti / possiamo risolverli da soli / non sono poi così gravi...
- Sono riuscito per la prima volta a...
- Ogni volta imparo qualcosa in più e questo mi motiva a continuare.
- Anche se non sono il migliore, giocare a calcio mi diverte / mi passano sempre la palla / ogni tanto posso fare goal...
- Trovo stupido che anche oggi abbiamo giocato ancora una volta a calcio / non abbiamo potuto chiudere l'ora con un gioco / abbiamo fatto un riscaldamento così lungo...
- Ho avuto paura sul trampolino / alla sbarra / quando dovevo fare gli esercizi da solo / giocando a calcio / di perdermi nella CO / facendo i tuffi in piscina / giocando a pallanuoto...
- Dopo una mezz'ora ero senza fiato anch'io / avevo dato tutto / ero ancora freddo / giocando a pallavolo ho iniziato ad aver freddo...
- La corsa dei 12 minuti / la mezz'ora di nuoto / la CO / la corsa nel bosco è stata molto faticosa...
- La partita di calcio / unihockey / pallamano / pallacanestro... oggi grazie a diversi adattamenti è stata molto combattuta / divertente / faticosa / impegnativa / interessante...
- Mi piacerebbe vincere il torneo della scuola / spero che otterremo un buon piazzamento nel torneo / non mi importa la classifica, importante è divertirsi / che la squadra vinca...(sport individuali).