

Carissimi ragazzi,
in questi giorni di isolamento, in cui siamo costretti a rimanere a casa, mi mancate tantissimo! Mi mancano i vostri sorrisi e persino le vostre urla in palestra! :-)

Stiamo vivendo un periodo che finirà su tutti i libri di storia e ognuno di voi potrà raccontare come ha vissuto questi lunghe settimane di isolamento, sacrifici e incertezze; sono sicura però che questa esperienza ci insegnerà anche moltissime cose che non si trovano in nessun libro di scuola.

Voglio invitarvi a fare questo compito:

tutti voi avete provato quest'anno almeno uno sport di squadra.....

Provate a pensare alle analogie,(=somiglianze) che potreste trovare tra il giocare a pallavolo, basket, rugby, ecc e gli sforzi che lo Stato Italiano e noi stiamo cercando di fare per vincere questa "partita" contro il corona virus. Fate le vostre riflessioni, trovate ciò che puo' insegnare il praticare uno sport di squadra al fine di essere un migliore cittadino in una società civile che cerca per il bene della "squadra" (=società) di rispettare le regole e permettere anche ai meno dotati (anziani, ammalati di altre patologie) di "partecipare alla partita" (=poter essere curati); **scrivete a riguardo una quindicina di righe e speditemele su Edmodo dopo esservi registrati con le password elencate a fondo pagina alla rispettiva classe di Educazione Fisica.** Se non doveste riuscire ad entrare per qualche motivo in Edmodo speditemi l'elaborato al seguente indirizzo mail:

rucano.educazionefisica@gmail.com

Mi raccomando però, non tralasciate di fare esercizi ginnici quotidiani, altrimenti quando ci ritroveremo non sarò la sola rotondetta e fuori forma! :-)))

Ora vi mando qualche idea per allenarvi in casa.: cercate di fare questi esercizi tutti i giorni della settimana;

lunedì prossimo, per variare ,vi darò altri esercizi.

Appoggiate la vostra fune per terra o disegnate con lo scotch una linea.

- Posizionatevi di fianco alla fune/ riga e saltate a gambe unite da una parte all'altra per un minuto.
- 10 Piegamenti sulle gambe e poi mettetevi sopra la fune con un piede e tenete l'equilibrio per almeno 10 secondi .
- Ripetete l'esercizio e tenete l'equilibrio con l'altra gamba.
- Partite a gambe divaricate sagittalmente (una avanti e l'altra dietro) sopra la corda ed eseguite 20 saltelli scambiando la posizione delle gambe.
- 20 addominali alti salendo con il busto verso le cosce e e 20 bassi salendo con gli arti inferiori e il bacino verso il soffitto (come facevamo durante il nostro avviamento motorio in palestra).
- Appoggiate le mani a terra una a destra e una a sinistra della corda e saltate con i piedi uniti 20 volte da destra a sinistra della fune.

... avete ancora energia???? Ottimo, allora provate questo esercizio di coordinazione:

- <https://youtu.be/wlPrxZf8BBU>

e per i ballerini:

- <https://youtu.be/SZ-wZuh2pNc>

Buon divertimento!!!

Come dovrebbe essere spiegato sul sito dovrete entrare in Edmodo con le credenziali

usate per entrare nella classe di francese della Prof. Grandi, una volta entrati dovrete registrarvi nella vostra classe di Educazione Fisica con la seguente password:

1A Educazione Fisica YOUR CODE **kikmdv**

2A Educazione Fisica YOUR CODE **nmwcb9**

3A Educazione Fisica YOUR CODE **b7hqr5**

1B Educazione Fisica YOUR CODE **x8wh2k**

2B Educazione Fisica YOUR CODE **sj223g**

3B Educazione Fisica YOUR CODE **sx3cdq**

Un caro saluto a voi e alle vostre famiglie.

Cinzia Rucano