

Gli alunni della secondaria raccontano... l'attività fisica e sportiva

Stralci tratti da:

Diario di bordo delle attività fisiche, lettere e commenti su video inoltrati

Buongiorno!

Io sto bene, fino a 10 giorni fa uscivo tanto con gli amici del quartiere, giocavamo e passeggiavamo insieme, ma adesso non usciamo più.

Dietro casa ho un giardino piccolissimo e non ci vado mai.

Qualche volta faccio una passeggiata breve nel mio quartiere, ma in casa non faccio attività fisica... solo qualche balletto se sento la musica giusta!!

Spero tanto che le cose ritornino normali.... o almeno di poter uscire liberamente!!

Mi manca la scuola e tutto il resto...

Le auguro di stare sempre bene!

Buonasera professoressa, come sta?

Con mia mamma e mio fratello facciamo questi esercizi, anche quelli con un manico di scopa!!!

Pure il balletto!!! E' divertente e ci facciamo quattro risate e dopo ci sentiamo bene anche fisicamente.

Ho ascoltato la canzone "Aggiungi un posto a tavola" e mi sono un po' commosso!

Ho voglia di vederla e di tornare a scuola!

Ciao

Buonasera,

anche se le nostre distanze erano di gran lunga maggiori di quelle consigliate, dopo le ultime notizie in TV e divieto da parte dei nostri genitori non abbiamo più giocato a calcio.

Ho provato ad aprire il video relativo al FLASH MOB da lei indicato, ho visto un gruppo di ragazze che ballavano in modo sincronizzato all'interno di un posto pubblico che sembrava un aeroporto, successivamente si sono unite altre persone creando un momento spensierato fra il pubblico che osservava.

Personalmente l'ho trovato un gesto insensato anche se sicuramente curioso.

Ho cercato in internet il significato di FLASH MOB e ho capito che lo scopo è proprio quello di creare momenti improvvisi attraverso un gruppo di persone che mettono in pratica delle azioni insolite, mettendosi d'accordo in modo segreto.

Ultimamente non posso più praticare il mio sport, il calcio, per via di questa emergenza sanitaria.

Però riesco comunque a fare attività fisica. Siccome ho il computer al terzo piano, e adesso il grosso del lavoro va svolto con questi mezzi tecnologici, faccio un semplice

esercizio salendo e scendendo le scale (circa 15 volte al giorno).

Faccio un po' di movimento anche giocando a calcio con mio fratello in giardino, per circa mezz'ora al giorno.

- Ho giocato in giardino a pallavolo e mi sono allenato a fare la schiacciata.
- Ho giocato con il cane, poi l'ho portato a fare un giro intorno al mio quartiere ritornati a casa ancora a giocare con il cane a farmi rincorrere.
- Ho sistemato il giardino insieme a mio e papà e ho tagliato l'erba e ho girato la terra nelle aiuole.
- Ho portato fuori il cane poi giocato nel mio giardino perché non c'era nessuno fuori che giocava.
- Ho giocato con il pallone e mi sono allenato a parare le palle tirate al muro.
- Ho giocato a ping-pong con mio papà e ho vinto.
- Ho giocato a calcio in giardino e ho fatto un po' di dribbling tra gli alberelli e ho palleggiato.
- Ho fatto un po' di attività fisica in giardino.
- Domenica: "Ho fatto un po' di riposo".

Ritengo che il video sia interessante e permetta di fare alcune considerazioni... Pensiamo alla concentrazione, che permette di sfruttare al meglio tutte le energie e le capacità che un atleta possiede; la fiducia in sé stessi, che dà sicurezza non solo nello sport, ma anche nella vita.

... Nello sport è importante soprattutto la condizione fisica, ma deve essere controllata dalla testa. Infatti ogni atleta deve conoscere bene i propri limiti per evitare infortuni e per dare il meglio di sé...

I limiti però possono anche essere superati... una persona con l'allenamento può raggiungere buoni risultati.

... ieri con l'applicazione Seven in videochiamata ho fatto gli esercizi proposti con una mia compagna di classe, Alessia.

Il video che ha messo sull'atletica e sul Flashmob mi sono piaciuti molto, soprattutto il secondo è stato bello vedere come delle apparentemente normali hostess incominciano a ballare! Mi è piaciuto ovviamente anche quello dell'atletica, mi ha un po' ricordato quello che facevamo a scuola, negli scorsi anni, le famose e amate da tutti "GIORNATE DELL'ATLETICA".

Cara prof., da quando siamo a casa lo sport che riesco a fare è qualche palleggio a calcio con i miei fratelli e qualche corsetta nella mia via ...

Tre volte alla settimana il mio mister ci manda sul gruppo di calcio dei video da guardare con degli esercizi da fare per tenerci in allenamento.

Spero che possiamo tornare presto a scuola e magari giocare a Palla al Balzo con i miei compagni!