



TRA CORPO E MENTE

GINNASTICA FORMATIVA

Questa ginnastica ha per obiettivo quello di "formare" fisicamente i soggetti in età di accrescimento, attraverso esperienze motorie le più varie, condotte nel modo più razionale e nella massima sicurezza.

Essa è la ginnastica che dovrebbe essere fatta in tutte le scuole e gratis e che purtroppo non è fatta per i più svariati motivi.

Questa ginnastica rappresenta una necessità ed è per questo motivo che essa fu introdotta obbligatoriamente in tutte le scuole d'Italia già nell'800.

Essa doveva servire a compensare l'inattività causata dalle esigenze di studio (a quell'epoca studiavano soltanto i figli dei benestanti) ed anche prevenire le malattie respiratorie (la tisi era una malattia molto diffusa in quel periodo).

La GINNASTICA FORMATIVA come si è già detto è un'esigenza igienica fondamentale per la salute bambino. Essa inoltre rivolgendosi al fisico per farlo muovere in modo sano e sicuro, lo aiuta a crescere forte ed armonioso; ma crea le premesse anche per il superamento di "paure" non giustificate, permette di capire in modo concreto la possibilità di imparare cose che ci sembrava impossibile di riuscire a fare e soprattutto allena la mente, la forza di volontà ed amplifica la sicurezza in se stessi.

Essa insegna anche (e non è cosa da poco ai nostri giorni) la dimensione del pericolo, insegnando a valutare ed a confrontare le nostre capacità, con la difficoltà da superare. Ciò è molto utile per evitare incidenti e per riportare nelle esperienze della vita quotidiana, tale capacità di valutazione.

Si può affermare che oggi i ragazzi abbiano veramente bisogno anche di ciò, tenuto conto del fatto che mancano spesso le opportunità di esercitare queste capacità di giudizio e di valutazione, che non possono di certo essere apprese stando sui libri, o davanti ad un televisore o ad una play-station...

Le Palestre dell'ISTITUTO DUCHENNE sono molto ben attrezzate per questa ginnastica e gli insegnanti sono molto preparati in questo genere di attività motoria.

STUDIO DI EDUCAZIONE FISICA "TRA CORPO E MENTE"

Via Sette Ponti, 11D - 50066 Reggello (FI)

Per informazioni: Gabriele 328 7574385 / 393 7818109