

Le passeggiate del venerdì

Scritto da Redazione

Venerdì 01 Marzo 2013 15:08 - Ultimo aggiornamento Mercoledì 17 Giugno 2015 10:49



Con grande piacere ho accettato l'incarico, che mi è stato proposto dal Presidente Pippo Caramagno, di svolgere attività sportiva all'aria aperta, inserita quest'anno nel programma dell'Unitre.

In qualità di insegnante, ho il piacere di condividere con gli amici dell'Unitre questa iniziativa, ciò mi permette di dare ancora qualche consiglio, affinché essi possano migliorare le proprie condizioni fisiche.



L'attività consiste: in prima fase un breve riscaldamento ed atti respiratori, e di coordinazione nei movimenti, essi hanno lo scopo ben preciso di evitare eventuali dolori o contratture muscolari, che potrebbero insorgere durante la passeggiata, poi si inizia a camminare ognuno secondo le proprie possibilità, si conclude con esercizi defaticanti.

Il primo incontro, da parte di tutti è stato carico di entusiasmo e voglia di iniziare, nonostante il tempo un po' inclemente.

Mi rendo conto delle difficoltà dei miei "alunni", pertanto cerco di proporre esercizi adatti alle loro reali situazioni fisiche.

Per me, la passeggiata è certamente una esperienza nuova, mancava nel mio bagaglio di

Le passeggiate del venerdì

Scritto da Redazione

Venerdì 01 Marzo 2013 15:08 - Ultimo aggiornamento Mercoledì 17 Giugno 2015 10:49

insegnante.



Fare attività con persone che cercano non solo il beneficio fisico, ma l'amico, la socialità, l'allegria attraverso la conversazione, è piacevole.



I luoghi sono casuali e cercati, importante è avere spazio ed aria "buona".

Con il migliorare del tempo le passeggiate saranno anche il martedì, sempre più lunghe, in modo di dare più continuità all'allenamento.

Noto con vero piacere che gli alunni partecipano, con interesse ed entusiasmo, tutto ciò mi dà un maggiore slancio, e mi auguro che questa bella esperienza si protragga nel tempo.

Giulio Cerri

Le passeggiate del venerdì

Scritto da Redazione

Venerdì 01 Marzo 2013 15:08 - Ultimo aggiornamento Mercoledì 17 Giugno 2015 10:49

{jcomments on}