

## UN CERCHIO DI DIVERTIMENTO

Quest'anno, nonostante l'emergenza sanitaria, le classi dell'Istituto Lucatelli hanno potuto praticare l'attività motoria grazie al fatto di avere a disposizione due palestre ampie in cui è possibile mantenere la distanza di sicurezza.

Noi ragazzi della IB, con la nostra insegnante di Educazione Fisica, la prof.ssa Emanuela Sperandio, muniti di mascherina e visiera, abbiamo potuto svolgere diverse attività tra cui la funicella, il salto in alto, il vortex e il cerchio.

È di quest'ultimo che abbiamo deciso di parlare.

Il cerchio è uno dei 5 attrezzi usati nella ginnastica ritmica; è di plastica e ha un diametro interno di 70-90cm, che varia in base all'altezza dell'atleta. È rigido e il suo peso minimo è di 300g.

Con esso si possono fare diverse attività: salti, lanci, roteazione su arti superiori e inferiori e sul bacino, trottola e "cerchio intelligente".



Questo semplice attrezzo è utile per migliorare la coordinazione, il controllo del proprio corpo e la concentrazione.

Noi ragazzi abbiamo provato a fare diversi esercizi, ma sicuramente uno dei più divertenti è stato l'hula hoop. Alcuni di noi sapevano già farlo, altri hanno più o meno imparato...



È stato davvero interessante svolgere questa attività e torneremo presto a raccontarvi altre esperienze.

### ***Gli alunni della IB – Scuola Secondaria di I grado***

