

MalpensaNews

Niente palestra? C'è la ginnastica da cucina

Orlando Mastrillo · Friday, May 8th, 2020

È possibile **rimanere in forma ed allenati anche senza andare in palestra** e senza l'utilizzo di attrezzi super tecnologici? In che modo? Semplicemente sfruttando gli oggetti che si hanno in casa. Del resto ai tempi dei nostri nonni e bisnonni non esistevano “leg machine”, tapis roulant, cyclette, il cardio fitness. Eppure i nostri cari erano ugualmente in forma, agili, prestanti e muscolosi.

Per potenziare muscoli di gambe e braccia sfruttavano l'orto, il carretto, le scale, il pozzo per l'acqua, il paiolo per la polenta, la frusta per montare le uova a neve, lo spazzolone per i pavimenti. E proprio questi attrezzi, nello specifico quelli domestici e della cucina, sono i protagonisti del contest **“Kitchen Gym”** che i docenti di scienze motorie degli **Istituti Acof Olga Fiorini e Marco Pantani** hanno pensato per gli studenti di tutti gli indirizzi della scuola e per le loro famiglie.

Il concorso consiste nella creazione di uno o più video brevi che vedano protagonisti i ragazzi insieme ai propri famigliari nello svolgimento di attività fisiche con l'utilizzo dei semplici attrezzi da cucina. L'esercizio da svolgere deve essere proposto dallo studente, spiegato e fatto eseguire da uno o più parenti, usando al meglio la propria creatività. La giuria composta dai docenti di scienze motorie osserverà con cura tutti i lavori inviati (con scadenza il 25 maggio) e decreterà il vincitore, che si aggiudicherà il più alto gradino del podio con l'assegnazione del “cucchiaino d'oro”.

“L'idea nasce da una mia iniziativa che proposi, come insegnante di corsi di ginnastica di mantenimento per adulti, durante il mio primo anno di ISEF (ora Scienze Motorie), nel lontano 1980”, racconta **Marco Caccianiga**, docente di Scienze Motorie e promotore del progetto. “Il corso si svolgeva alla sera in una palestra scolastica di Varese non particolarmente attrezzata, ed era composto prevalentemente da signore di una certa età e di un certo...peso...e, dunque, mi venne in mente di far portare loro tutto ciò che normalmente utilizzavano in cucina, alimenti e stoviglie, così da renderli degli attrezzi ginnici. Ed ecco che nacque la “Kitchen Gym”, dove una confezione di zucchero si trasforma in un manubrio per l'irrobustimento degli arti superiori, oppure un mestolo ed una pentola consentono un movimento per la mobilità articolare. Fu apprezzatissima e coinvolgente al punto che le signore mi dissero che “torchiavano” persino i mariti, obbligandoli ad esercizi a coppie... E, da qui, l'idea di coinvolgere i nostri alunni in un'attività simpatica, divertente e mentalmente rilassante in un periodo particolarmente complicato come questo che stiamo vivendo”.

Un'altra iniziativa promossa dai docenti dell'Istituto con lo scopo di far riflettere i ragazzi attraverso lo stimolo della loro creatività è quella del **Contest #lavitadopoilcoronavirus**, rivolto agli studenti di tutta la scuola. La challenge consiste nell'immaginare come potrebbe cambiare in

meglio il mondo e la vita dopo il coronavirus, e creare un elaborato utilizzando la forma artistica che preferiscono (es. pittura, fumetto, scrittura, grafica, video, ecc...). I lavori premiati saranno poi pubblicati sul profilo Instagram e sulla pagina Facebook della scuola.

This entry was posted on Friday, May 8th, 2020 at 3:23 pm and is filed under [Scuola](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.