

I

La ginnastica

COME MI SENTO?

**Skimming:** di cosa parla il testo? _____**Prelettura:** di cosa parlerà nello specifico? _____ ?

?

?

Preconoscenze: cosa so già? _____

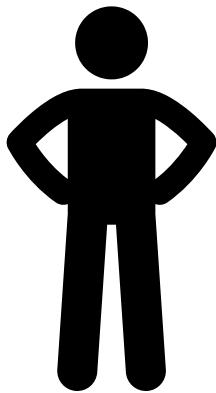
Perché fare ginnastica?

Avere gli occhi degli altri addosso mette il cervello in modalità di **sopravvivenza**, spingendolo a scappare o ad attaccare. Quando il cervello è in questa modalità produce un ormone chiamato cortisolo che **sospende le funzioni superiori del cervello** (memoria, fantasia, attenzione...) per dare forza alle capacità che ci permettono di sopravvivere. Di solito però quando dobbiamo parlare davanti agli altri non stiamo per morire per cui il fatto che il cervello ci metta in pausa queste funzioni ci crea problemi, per esempio dimentichiamo quello che volevamo dire.



Avere **il controllo del corpo permette di ridurre l'ansia**. Per avere il controllo del corpo dobbiamo imparare a conoscerlo ed allenarlo.

Qual è la postura ideale per parlare davanti agli altri?



La posizione migliore per parlare in pubblico è una posizione che **ci faccia sentire sicuri** e che faccia capire agli altri che sappiamo quello che stiamo facendo.

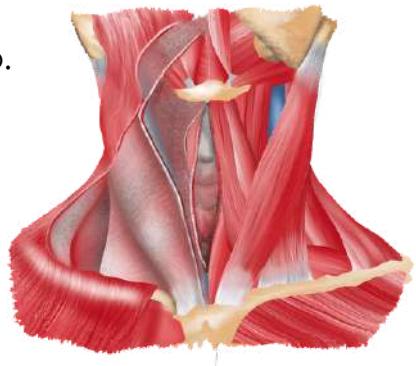
Allarga i piedi in modo che abbiano la stessa larghezza delle spalle, tieni la schiena dritta, le spalle rilassate e lascia un po' di spazio tra le braccia e il corpo.

I gesti che fai durante il discorso devono essere decisi e provati in anticipo, come il discorso parlato, anche **il discorso del corpo deve essere programmato e studiato in anticipo**.

Stretching per il collo

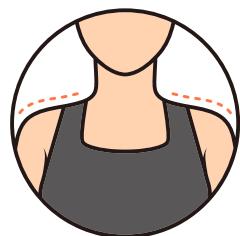
Ogni parte del corpo e della mente andrebbe allenata. Vediamo come fare ad allenare il collo.

- Abbassa la testa fino a toccare il petto e spingila indietro.
Ripeti per 10 volte.
- Gira la testa per guardare a destra e poi girala per guardare a sinistra. Ripeti per 10 volte.
- Fai fare alla testa 3 giri completi verso destra.
Ripeti verso sinistra.



Stretching per le spalle

Per allenare le spalle prima di un discorso puoi fare questo esercizio.



- Inspira sollevando le spalle.
- Espira rilasciandole cadere.

Ripeti l'esercizio più volte.

Stretching per tutto il corpo

Per essere in forma e pronti dobbiamo allenare tutto il corpo. Prova a svolgere questo esercizio.

- Alza il braccio destro all'altezza delle spalle e disegna un 8 usando solo l'indice.
- Continua disegnando l'8 con: polso, gomito, spalla e poi con tutta la parte superiore del corpo.
- Dopodiché torna indietro: parte superiore del corpo, spalla, gomito, polso, indice.
- Ripeti da capo con il braccio sinistro.



Ripetizione: cos'ho dimenticato?

TUTTO CHIARO?



Ripasso creativo: trasforma il testo in qualcos'altro che userai per studiare.

Puoi fare disegni, mappe, sketchnote, lapbook, riassunti, giochi, canzoni... scegli tu.

