



# *“Il giro del mondo in 40 giorni”*

**Dipartimento di Educazione Fisica**

## **Premessa**

Tutti noi in questo periodo, rispettosi delle regole stabilite per meglio contrastare la diffusione del Covid-19, trascorriamo le nostre giornate dentro casa, confinati per lunghe ore davanti a schermi: Il PC, il tablet, il telefonino, il video-game, la TV.

Questi formidabili strumenti tecnologici ci stanno offrendo la possibilità di essere sempre informati e di poter mantenere costanti rapporti con i nostri compagni, gli amici, i professori e tutte quelle persone che in un modo o in un altro fanno parte della nostra rete sociale, chiedendoci come contropartita lo stare seduti per ore e ore. La nostra quotidianità è fortemente legata alla sedentarietà.

I rischi di un'eccessiva sedentarietà sono notevoli: dalla diminuzione della forza muscolare e dell'ampiezza dei movimenti, alla riduzione della capacità respiratoria e cardiaca!

Per limitare tali rischi basta poco: anche il semplice camminare può costituire una valida attività preventiva per mantenerci in forma ed essere pronti a riprendere la regolare attività motoria/sportiva appena le condizioni ce lo permetteranno.

## **La proposta**

Come insegnanti di Educazione Fisica abbiamo proposto ai nostri alunni una grande sfida: compiere il giro del mondo in 40 giorni senza mai uscire da casa, dall'1 aprile al 10 maggio!

Tramite una qualsiasi APP contapassi installata sul cellulare ciascuno di loro si impegna a percorrere giornalmente una media di 1.500 metri.

Alla fine dei 40 giorni, sommando i km percorsi da ciascuno, si raggiungeranno i 40.000 km circa, corrispondenti alla circonferenza del nostro pianeta!

L'obiettivo potrà essere raggiunto solo se ciascuno si impegnerà nel quotidiano a dare il proprio contributo. A supporto della condivisione dell'obiettivo abbiamo proposto il seguente video:

<https://www.youtube.com/watch?v=w9ZCs4JibHU>