



ISTITUTO DUCHENNE – Scuola Nazionale di Educazione Fisica – Firenze

Consigli di Benessere

a cura del Dott. Marco Pecchioli – medico ortopedico direttore Istituto Duchenne

“A tutti i bambini del mondo”

- Sai nuotare..... noallora impara!
- Sai fare le capriole..... noallora impara!
- Sai sciare.....noallora impara!
- Sai pattinare..... noallora impara!
- Sai saltare la corda..... noallora impara!
- Sai fare la verticale..... noallora impara!
- Sai lottare per difenderti..... noallora impara!
- Sai andare in bicicletta..... noallora impara!
- Sai saltare..... noallora impara!
- Sai arrampicarti..... noallora impara!
- Sai andare a cavallo..... noallora impara!
- Sai scalare le montagne..... noallora impara!
- Sai tirare con l’arco..... noallora impara!
- Sai..... noallora impara!
-noallora impara!!

Impara più cose possibile!!!

Imparare tutte queste cose però può essere pericoloso; ad esempio, imparare a nuotare...si può affogare!!
Imparare a far le capriole...ci si può far male... allora l’Educazione Fisica ti prende per mano e ti insegna come si fa ad imparare tutte queste cose senza farsi male...nel minor tempo possibile...ed anche se non si è “tagliati” ...e poi? ...e poi le sai fare e ti ritrovi un corpo molto più efficiente di quando non le sapevi fare!
Inoltre hai imparato tante cose nuove che puoi utilizzare nelle esperienze della vita quotidiana, o per divertirti; le puoi insegnare ai tuoi amici, ai tuoi figli, o ti possono essere utili per aiutare gli altri.

E non devi impararle per vincere gli altri; devi impararle perché è bello!!!

Non serve granché dire “io sono più bravo di te”

