

Mens sana in corpore sano

Questa frase latina che letteralmente significa “mente sana in corpo sano” è tratta da un verso di Giovenale (*Sat. X, 356*): *Orandum est ut sit mens sana in corpore sano* («bisogna chiedere agli dèi che la mente sia sana nel corpo sano»), e si riferisce all’importanza dell’esercizio fisico per poter sfruttare al meglio anche le proprie capacità mentali necessarie nello studio. Quindi mantenere una buona forma fisica è una condizione necessaria per mantenere anche una buona forma mentale e avere un maggior benessere complessivo.

Adesso che non potete giocare a calcio, pallavolo, basket e in generale praticare attività fisica all’aperto, vi consiglio di seguire queste 6 lezioni di attività motoria tenute dalla signora Barbara Tran, istruttrice di Kung Fu e madre di due vostri compagni di scuola, utili per mantenersi in forma anche restando a casa.

Vi allego il link di YouTube da cui potrete visualizzare le video-lezioni e seguirle con cadenza anche giornaliera.

<https://www.youtube.com/watch?v=-SxCNvebhh4>

<https://www.youtube.com/watch?v=fYoL19XBHD8>

<https://www.youtube.com/watch?v=67u7kaEsg2w>

<https://www.youtube.com/watch?v=1RDhvZEICKQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=fBM7ZrKsTls>

<https://www.youtube.com/watch?v=ibAw8DIUyGo>

Il Dirigente Scolastico

Bruno Rossilli