



INTENSITÀ FISICA

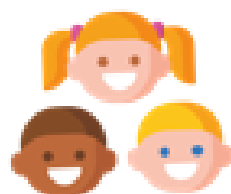
MODALITÀ

COME

DOVE

TEMPO

INTENSITÀ COGNITIVA



BLANDA

INDIVIDUALE

SEDUTI

AULA

5' - 10'

MODERATA



MATERIALE: per i nodi un pezzo di funicella da 60cm, un laccio da scarpe, una cravatta

→ Impariamo i nodi dei marinai

Saper fare i nodi vi permette di trasportare facilmente vari oggetti: pensate ad un carico sul portapacchi della bici, al trasporto sul tetto dell'auto o del camper; al traino di un carro o un carico pesante.

Saper fare i nodi può essere utile per la sicurezza: scalare una montagna, calare, trasportare, mettere in sicurezza una persona in caso di soccorso. I nodi marinai hanno delle caratteristiche precise: a parte la funzione specifica che ognuno assolve, devono poter sopportare tensioni molto forti e allo stesso tempo sciogliersi velocemente e facilmente quando serve. Assicurare bene qualcosa al suo posto e poterlo liberare in fretta quando è il momento è nella maggior parte dei casi una questione di sicurezza e per questo i nodi a bordo ricevono tanta attenzione.

VARIANTE 1

IL NODO DELLE SCARPE

Chi riesce per primo a... allacciare entrambe le scarpe, poi slacciarle e infine riallacciarle!

In un minuto quante volte riesci ad allacciarti e slacciarti le scarpe?

VARIANTE 2

IL NODO DELLA CRAVATTA



VARIANTE 3

SEMPRE PIÙ DIFFICILE!

Chi riesce a fare il nodo al bavaglino, alla sciarpa e ai lacci delle scarpe con le mani dietro la schiena?

NOTE

