

## RINGO STARR

Introduzione SOLO STRUMENTALE	16 tempi	<b>Camminare</b> sul posto
A volte penso che a quelli come me Il mondo non abbia mai voluto bene	16	<b>Camminare</b> sul posto
Il cerchio della vita impone che per un re leone vivano almeno tre iene	16	<b>Camminare</b> sul posto
Gli amici ormai si sposano alla mia età Ed io mi ***** se non indovino all'Eredità	16	<b>Flettere gb sn avanti</b> e ritorno (2 tempi), gamba destra e ritorno (2 tempi) x 16 volte
Forse dovrei partire, andarmene via di qua E cambiare la mia vita in toto tipo andando in Africa	16	
Ma questa sera ho solo voglia di ballare Di perdere la testa e non pensare più	16	<b>16 saltelli</b> , con gb destra avanti sn dietro e cambio
Ché la mia vita non è niente di speciale E forse alla fine c'hai ragione tu (perché)	16	<b>4 saltelli</b> (1 avanti, 1 indietro, 1 sn, 1 a ds) x 4 volte
In un mondo di John e di Paul, io sono Ringo Starr	8	<b>Affondo</b> a sinistra (4 tempi) e ritorno (4 tempi)
In un mondo di John e di Paul, io sono Ringo Starr	8	<b>Affondo</b> a destra (4 tempi) e ritorno (4 tempi)
In un mondo di John e di Paul, io sono Ringo Starr	8	<b>Affondo</b> a sinistra (4 tempi) e ritorno (4 tempi)
Uooooo uooooo	8	<b>Affondo</b> a destra (4 tempi) e ritorno (4 tempi)
Tu eri Robin poi hai trovato me Pensavi che fossi il tuo Batman Ma ero solo il tuo Ted, eh eh	16 tempi	<b>4 squat</b> lenti /2 tempi per piegare le gb e 2 tp per il ritorno
E quando dico che spero Che trovi un ragazzo migliore di me fingo	16	<b>4 squat</b> lenti /2 tempi per piegare le gb e 2 tp per il ritorno
Che i migliori alla fine se ne vanno sempre E che cosa rimane? Ringo	16	Recuperare camminando sul posto e respirando profond.te
Ma questa sera ho solo voglia di ballare Di perdere la testa e non pensare più	16	<b>8 Jumping jack</b>
Ché la mia vita non è niente di speciale E forse alla fine c'hai ragione tu (perché)	16	<b>8 jumping jack</b>
In un mondo di John e di Paul, io sono Ringo Starr	8	<b>Affondo avanti</b> in 4 tempi e ritorno in 4 tempi, cambio gamba e ritorno, x 7 volte
In un mondo di John e di Paul, io sono Ringo Starr	8	
In un mondo di John e di Paul, io sono Ringo Starr	8	
Uooooo uooooo	8	<b>Sedersi</b> a terra
Ringo .....	8	In appoggio sui glutei, sollevare le gambe a 45° e “bicicletta”
Ringo .....	8	(flesso estensione alternata delle gambe) per rinforzare i
Ringo .....	8	muscoli addominali.
Ringo .....	8	Proseguì fino alla fine di “Ringo”. (Prova a mantenerti in
In un mondo di John e di Paul, io sono Ringo Starr	8	equilibrio sui glutei!) <b>Alzarsi e recuperare</b>
Ma questa sera ho solo voglia di ballare Di perdere la testa e non pensare più	16 tempi	<b>32 passi veloci di corsa sul posto</b>
Ché la mia vita non è niente di speciale E forse alla fine c'hai ragione tu (perché)	16	con un saltello corpo proteso dietro mani a terra, richiamare
In un mondo di John e di Paul, io sono Ringo Starr (Ringo)	8	le gambe e rialzarsi ( <b>Burpees</b> ): quanti ne riesci a fare?
In un mondo di John e di Paul, io sono Ringo Starr (Ringo)	8	
In un mondo di John e di Paul, io sono Ringo Starr (Ringo)	8	Applauso finale!!!

### LEGENDA

SN =SINISTRA / DS = DESTRA / GB = GAMBA / BR = BRACCIO / JUMPING JACK = CERCA SU INTERNET / BURPEE = CERCA SU INTERNET / SQUAT = CERCA SU INTERNET

## RINGO STARR

RAGAZZI, vi sfido: vi chiedo di fare una cosa **DIF-FI-CI-LIS-SI-MA!**

Come avete visto, ho scritto le parole della canzone Ringo starr nella colonna a sinistra, e la descrizione dell'esercizio da eseguire nella colonna a destra. Nella colonna centrale ho indicato i tempi che corrispondono al testo.

Cosa dovete fare?

Innanzitutto indossate le scarpe (per non scivolare), non mettetevi su tappeti o tappetini (per non inciampare), state lontano da spigoli e finestre aperte. State concentrati su ciò che fate e ascoltate il vostro corpo, **NON DOVETE FARVI MALE**. Sono le stesse raccomandazioni che vi do a scuola ma purtroppo non ora non vi vedo. **MI MANCATE! ... ma torniamo a noi ... ORA DOVETE SUDARE!**

1) Ascoltate più volte la canzone (basta cercarla su youtube, io ho usato questa versione

<https://www.youtube.com/watch?v=QFZMvTAKaiE> ma siete liberi di usare la versione che preferite)

2) Leggete e interpretate l'esercizio che ho descritto a parole (li avete proposti voi, ho cercato di inserirli quasi tutti)

3) eseguite la sequenza dei movimenti con la musica.

Leggere gli esercizi anziché guardarli o eseguirli su imitazione sarebbe più semplice, ma ne approfitto per farvi capire e ragionare su quanto la terminologia specifica di ogni materia sia importante da conoscere ed utilizzare.

Se volete potete lavorare in gruppo (con wapps, zoom o altre applicazioni) per aiutarvi e confrontarvi sulla correttezza dei diversi esercizi. **POTETE PROVARE LA STESSA SEQUENZA ANCHE CON SOFIA (è più veloce)** o altre canzoni che avete suggerito, tutte belle ma lacune poco adatte a questo tipo di lavoro.

Chi vuole potrà inviarmi il video in classroom. Coinvolgete anche chi è a casa, farlo insieme sarà più divertente!

Buon divertimento!