

EPISODIO 04



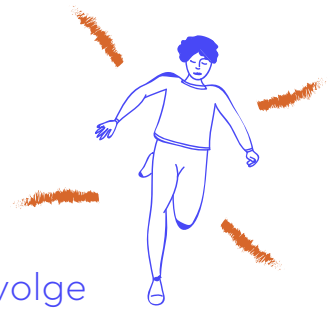
BALENA di Pino Pascali / Lino Sivilli
LE ATTIVITÀ

Fondazione "Pino Pascali, Museo d'arte Contemporanea"

I Musei raccontano la Puglia – Corri al Museo!

l'attività

PERIPHERAL HEART ACTION



Pascali realizza opere chiamate "finte sculture" in cui l'artista stravolge il concetto stesso di scultura, privandola di una sua precisa connotazione: il peso. La tela, dunque, non è più sfondo di una raffigurazione artistica ma copre rivestendo la struttura dalle forme ben precise sostituendo i tradizionali materiali scultorei. I soggetti delle finte sculture sono grandi animali, come la balena, che a volte, come in questo caso, escono dal muro con il capo e la coda.

Proprio partendo dalla particolare collocazione dell'opera e dalla sua suddivisione in una parte superiore ed una inferiore abbiamo deciso di incentrare le nostre attività. Procederemo quindi ad allenare la parte superiore e quella inferiore del nostro corpo attraverso il **PHA** un acronimo che sta per **Peripheral Heart Action** (azione periferica del cuore), un tipo di allenamento eseguito in modalità *circuit training* che a differenza delle varianti tradizionali prevede di stimolare consecutivamente senza pausa gruppi muscolari il più possibile distanti tra loro alternando parte superiore ed inferiore per facilitare la circolazione e intensificare ulteriormente il lavoro cardiovascolare.

PHA è il nome di un allenamento *total body* finalizzato alla cultura estetica.

La teoria del PHA si basa sullo stimolo ininterrotto e prolungato di tutti i gruppi muscolari, sfruttando i cosiddetti esercizi multi-articolari.

Per organizzare un buon *Peripheral Heart Action Training* è inoltre essenziale che lo stimolo recluti i muscoli più distanti tra loro, alternando grossi e piccoli, intervallando la parte alta e quella bassa.

👉 MATERIALI: 2 bottiglie d' acqua, un cronometro, un tappeto morbido dove poggiare le ginocchia, un tavolo stabile

👉 PARTECIPANTI: uno più componenti della famiglia

👉 OBIETTIVO: eseguire gli esercizi a circuito nel numero di giri prescritto cercando di limitare il più possibile la fase di recupero

👉 ESECUZIONE: bisogna eseguire 3 giri di un circuito da 6 esercizi, 15 secondi per ognuno, alternandoli parte superiore-parte inferiore

3 giri

15" push up (piegamenti sulle braccia)

15" squat

15" strict press

15" lunges (affondo)

15" table row o (row con bottiglie d' acqua per chi non può usare il tavolo)

15" ponte per glutei

Nel momento in cui viene completato il giro si può recuperare 1 minuto, se la frequenza cardiaca dovesse essere troppo alta durante l' esecuzione del circuito, prendersi qualche secondo di recupero per abbassarla.*

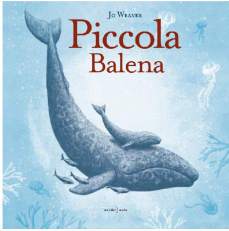
* per realizzare al meglio gli esercizi, segui la pagina Facebook di **CartApulia** e visualizza il **video del 29 aprile 2021 dal Museo di Storia Naturale di Foggia**, in cui Alessandro, Alessio e Marco spiegano come eseguire in maniera corretta il *Peripheral Heart Action Training*.



i consigli di lettura



"PICCOLA BALENA"



di JO WALKER / edizioni Orecchio Acerbo

Le balene grigie fanno nascere i loro piccoli nelle tiepide acque del Pacifico, davanti alle coste della California.

Qui si fermano per allattarli, per poi riprendere la loro rotta verso il grande Nord, verso il loro habitat naturale. Il lungo percorso di ritorno le madri lo fanno da sole con accanto solo i propri cuccioli che per la prima volta sono chiamati a un viaggio faticoso, attraverso luoghi sconosciuti, e non privi di pericoli. "Piccola Balena" è la storia di una di loro.

"LA BALENA DELLA TEMPESTA IN INVERNO"



di BENJI DAVIES / edizioni EDT-Giralangolo

Un libro che ha raccolto molti premi in giro per l'Europa e racconta di un'avventura sul mare ghiacciato, di un salvataggio da brivido e di un'amicizia che resiste al trascorrere delle stagioni, i cui protagonisti sono il piccolo Nico, il suo papà pescatore e i loro sei gatti; l'ambientazione è quella del mare del nord e tutto gira intorno all'amica balena. L'autore racconta la solitudine, la paura, lo spaesamento dei bambini con una leggerezza e poesia unica.

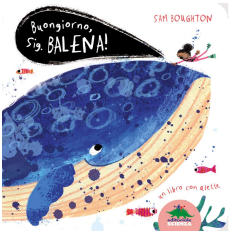
"SE VUOI VEDERE UNA BALENA"



di ERIN E. STEAD - JULIE FOGLIANO / edizioni Babalibri

"Se vuoi vedere una balena, devi sapere a cosa non assomiglia: certamente non assomiglia a delle rose rosa o a un pellicano o a dei pirati. Se vuoi vedere una balena devi procurarti una poltrona - non troppo comoda per non rischiare di assopirti - e scrutare attentamente il mare. Se vuoi vedere una balena devi aspettare... e aspettare... e aspettare...".Una storia delicata che insegna in modo poetico il valore della pazienza e dell'attesa.

"BUONGIORNO SIGNOR BALENA!"



di SAM BOUGHTON / edizioni Giunti

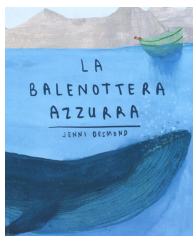
Nelle pagine riccamente illustrate sei bambini condividono "la scena", interagiscono e si scambiano saluti con rinoceronti, zebre, leoni, avvoltoi, elefanti, giraffe, balene, polpi, meduse, tartarughe, foche, squali ecc. Attraverso una tecnica mista di acquerello e collage, l'artista Sam Boughton dà vita a illustrazioni espressive e colorate, accompagnate da brevi ma rigorosi testi che danno informazioni aggiornate sugli animali.



"PANCIA DI BALENA"

di ANTÓNIO JORGE GONÇALVES / edizioni Equilibri

La domenica mattina può essere terribilmente noiosa se i genitori poltriscono tra le coperte. Sari fugge di casa e raggiunge Azur sulla spiaggia. L'amico ha un avventuroso progetto: costruire una barca e andare per mare alla ricerca della terra-dove-NESSUNO-MAI-si-annoia. Ma il mare non è impresa facile per due bambini, soprattutto se ad attenderli c'è una terribile tempesta e un'enorme balena nera! La storia, nata come spettacolo teatrale prima di essere tradotta in libro, evoca, con i suggestivi disegni, il teatro delle ombre, riuscendo a dar vita a un racconto essenziale e poetico.



"LA BALENOTTERA AZZURRA"

di JENNI DESMOND / edizioni Lapis Edizioni

La balenottera azzurra è un mammifero enorme e fortissimo. Sul nostro pianeta non c'è creatura più grande. Può arrivare a essere lunga 33 metri. Come un camion, una ruspa, una barca, una macchina, una bici, una moto, un furgone e un trattore... uno dietro l'altro. Ma lo sapete perchè si chiama "azzurra" anche se è grigia? Come comunicano le balene e perchè noi non le sentiamo? Un albo illustrato per scoprire tutto di una delle creature più affascinanti del nostro pianeta.



"STORIA DI UNA BALENA BIANCA RACCONTATA DA LEI STESSA"

di LUIS SEPÚLVEDA / edizioni Guanda

Da una conchiglia che un bambino raccoglie su una spiaggia cilena, a sud, molto a sud del mondo, una voce si leva, carica di memorie e di saggezza. È la voce della balena bianca, l'animale mitico che per decenni ha presidiato le acque che separano la costa da un'isola sacra per la gente nativa di quel luogo, la Gente del Mare. Una storia di amore per la natura, raccontata dalla voce della Balena Bianca.



"L'ISOLA DELLE BALENE"

di MICHAEL MORPURGO / edizioni Il Castoro

Nel 1914 sulla costa della Cornovaglia, due ragazzini fanno amicizia con il Migratore, personaggio solitario, al quale sarebbe proibito avvicinarsi. Insieme all'eccentrico vecchio, Gracie e Daniel cercano di fermare gli isolani, che partecipano in massa alla mattanza delle balene arenate sulla spiaggia. Un romanzo per ragazzi che educa all'amore e al rispetto per il mondo e la vita, senza pregiudizi e condizionamenti.

il gioco di enigmistica

IL CRUCIPUZZLE

In questa tabella sono nascoste 12 parole riferite all'opera, agli artisti e al museo raccontato in questo episodio di ClikArte.

Sono scritte in orizzontale (da destra a sinistra o da sinistra a destra), in verticale (dall'alto in basso o dal basso in alto) o in diagonale (in tutti i versi possibili).

Quando ne individui una, cerchia tutte le lettere che la compongono.

M	U	S	E	O	P	A	A
A	C	T	E	L	A	R	C
R	O	A	O	D	S	E	E
E	D	P	A	E	C	P	N
B	A	L	E	N	A	O	T
C	S	I	V	I	L	L	I
E	O	E	T	N	I	F	N
S	C	U	L	T	U	R	E

- MUSEO
- MARE
- CODA
- BALENA
- SIVILLI
- PASCALI
- CAPO
- TELA
- SCULTURE
- CENTINE
- FINTE
- OPERA



FONDAZIONE
MUSEO
PINOPASCALI



**REGIONE
PUGLIA**

Assessorato Cultura,
Tutela e sviluppo
delle imprese culturali, Turismo,
Sviluppo e Impresa turistica



**APULIA
FILM
COMMISSION**
PUGLIA, SCENES TO EXPLORE

CARTAPULIA
La Carta dei Beni Culturali pugliesi

