

PROGRAMMA DELLA GIORNATA 20 SETTEMBRE 2011

PREMESSA:

1. L'abbigliamento prevede indumenti sobri e comodi. Chi possiede o è in grado recuperare un camice bianco lo indossi, altrimenti sarebbe ideale una t-shirt o camicia bianca e jeans per un discorso di uniformità, ma lasciamo libera scelta a tutti i partecipanti. Assolutamente vietati colori o coccarde politiche. *Il camice serve a richiamare i primi 3 punti del documento condiviso (10 punti per un cambiamento).*
2. Il luogo assegnatoci dalla Questura di Roma è in piazza Montecitorio, spazio compreso tra via della colonna antonina e l'obelisco; non sono ammessi cortei.
3. L'organizzazione con impronta militare non vuole richiamare nessuna tendenza politica, ma permette solo una rapida ed efficace organizzazione. *Inoltre da un'immagine serie ed educativa all'evento (punti 5-9 del documento) oltre che un grande effetto coreografico.*
4. Tutti i partecipanti dovranno presentarsi in piazza entro le 10; munirsi per quanto è possibile di bandiere possibilmente col logo, striscioni, cartelloni con slogan per l'evento
5. All'arrivo verranno distribuiti degli adesivi da applicare a sinistra sul petto e si chiederà l'obolo di 50 cent. per recuperare le spese di stampa. Inoltre si consegneranno i volantini che tutti voi avrete stampato precedentemente a casa a dei responsabili per la distribuzione ai cittadini (troverete i volantini da stampare sulla pagina ufficiale in giornata), che avverrà nel corso della manifestazione (precisamente dopo la Lectio Magistralis).

MANIFESTAZIONE:

Ore 10.00-10.30: Afflusso partecipanti in Piazza Montecitorio, distribuzione patch da apporre sul camice o sulla maglia e presentazione responsabili dell'evento;

Ore 10.30: Inizio manifestazione

Ore 10.45: Adunata dei partecipanti nella zona dedicata e inquadramento a gruppi di 100 persone, disposti per righe e file 10x10. Ogni gruppo (circa 5-6) si distanzierà circa un paio di metri l'uno dall'altro e verrà controllato da 1 responsabile, che impartirà l'ordinativo: "ORGANIZZIAMOCI". I responsabili di gruppo sono **Sara Attanasio, Emma Gianni, Lorenzo Bajo, Nadia Musumeci, Daniele Iacò, Erica Favaro Fabris**. Nel caso in cui il numero fosse inferiore a 100 per qualche gruppo, questi verranno ordinati per righe e file di numero ridotto;

Ore 11.00: Una volta raggruppati, ogni responsabile impartirà l'ordinativo: "COMITATO SCIENZE MOTORIE ORDINATI" e i gruppi assumeranno una posizione di semi attenti in silenzio e si eseguirà automaticamente un sinist-riga per allinearsi (volgendo lo sguardo verso la spalla del compagno di sinistra e sollevando il braccio destro avanti sulla spalla destra del collega avanti, ciò permetterà un inquadramento di tutti i partecipanti); *l'effetto coreografico è assicurato!* Durante questa operazione ogni collaboratore controllerà le file passando in rassegna ciascun gruppo (un trucco è osservare le fila in diagonale, così possiamo notare subito allineamento frontale e laterale) e al termine si posizionerà accanto al primo della prima fila di sinistra. Davanti ai gruppi sono presenti due responsabili principali che guideranno la manifestazione: **Cristiano Lollo e Michela Folli**. Non appena gli inquadratori hanno sistemato i propri gruppi e saranno in posizione faranno un cenno di assenso, i due responsabili principali daranno le spalle ai blocchi, posizionati più o meno davanti al blocco centrale, con megafono e voce scandita diranno: "DOTTORI IN SCIENZE MOTORIE, ONORI ALLE ISTITUZIONI DELLA REPUBBLICA ITALIANA" uno di loro alzerà il proprio braccio dritto verso l'alto (non come il saluto romano), per richiamare l'attenzione dei gruppi. Dopo circa 30 secondi abbasserà il braccio e comincerà a cantare col megafono (la pausa rappresenta la parte musicale del brano che precede il cantato), lentamente, l'inno di Mameli e tutti lo seguiranno dopo l'attacco, dal: "FRATELLI D'ITALIA...AL SIAM PRONTI ALLA MORTE, L'ITALIA CHIAMO, SI"

Tra la prima e la seconda parte c'è una pausa di circa 5 secondi e poi si ricomincia (cantatevi la musicchetta in testa per darvi il tempo, NON ad alta voce).

Al termine dell'inno si rimarrà ai propri posti e in silenzio.

A questo punto il responsabile impartirà l'ordinativo, girandosi nuovamente verso i gruppi: "COMITATO SCIENZE MOTORIE, LECTIO MAGISTRALIS" e con un fischietto darà il via ad una dimostrazione di attività fisica. Questa parte è quella che più ci rappresenta

LECTIO MAGISTRALIS (durata presunta circa 30 minuti):

Si svolgerà in due fasi. La **prima**, ancora schierati per rappresentare il carattere *educativo, formale e addestrativo dell'esercizio fisico*, la **seconda parte** libera per esprimere tutto il nostro estro e fantasia (*aspetto rieducativo, sanitario, ginnico, sportivo e quant'altro*). *Inoltre questa attività rappresenta tutti gli altri punti del documento ufficiale non menzionati precedentemente:*

1. Prima parte da schierati: i responsabili guideranno un programma di attività che prevederà una serie di esercizi molto banali:
 1. squat a braccia avanti (circa 8),

2. slanci delle braccia avanti (circa 12),
3. slanci braccia in alto (circa 12),
4. skip lento modello marcetta (circa 12),
5. calciata lenta modello marcetta (circa 12),
6. slanci alteranti bracci avanti (circa 12),
7. slanci alternati braccia in alto (circa 12).

Il tutto verrà ripetuto per 5-6 serie. *Immaginate che spettacolo se riuscissimo a mantenere tutti lo stesso tempo di esecuzione.*

1. Seconda parte in completa libertà rompendo le righe e sparpagliandosi: ognuno è libero di fare le attività che vuole, dallo stretching, balzi, tai chi, yoga, sbizzarritevi. Alcuni istruttori presenti, come gli stessi responsabili principali si sono offerti di proporre attività di gruppo, quindi chi non ha idee si può associare a loro e seguire una lezione gratuita (*una specie di fiera del fitness in piazza Montecitorio, ah ah....non ha prezzo!*). *Considerate che tutto si svolgerà in jeans e scarpette, quindi regolatevi.*
2. Un fischio segnerà la fine tra la prima e la seconda parte e la conclusione della lectio magistralis

Ore 11.30: Fine della “lectio magistralis” e inizio esposizione striscioni, cartelli, picchetti, sit in, relazioni con la stampa, con i parlamentari, distribuzione volantini stampati, precedentemente consegnati ai responsabili (*magari esporre i famosi dieci punti in forma 70x50 per ciascun punto, tenuti da dieci persone davanti al palazzo!*)

Ore 12.30: nuova adunata nella zona indicata, ordinata da un fischio e inquadramento come nella fase iniziale e con le stesse impartizioni, chi ha tolto il camice lo indossa nuovamente

Ore 12.45: saluto alle autorità, schierati con **inno di Mameli**

Ore 12.50: I responsabili daranno il “ROMPETE LE RIGHE” e saremo liberi di andare, togliendo il camice e facendo un bell’**applauso**.

Ore 13.00: termine manifestazione

Comitato Nazionale Scienze Motorie