

BENESSERE, SALUTE E DIVERTIMENTO PER TUTTE LE ETÀ**Sport, scuola di vita**

Lo sport per noi ragazzi rappresenta un modo per stare insieme e allo stesso tempo divertirsi imparando e contribuisce a un sano sviluppo del corpo e della mente. Proprio per questo le scuole negli ultimi anni hanno riservato sempre più spazio ai progetti sportivi. Nella nostra scuola, oltre a un numero sempre crescente di progetti atletici, è stata istituita una sezione sportiva, confermando la centralità di una materia sempre più importante. Inoltre anche nella scelta delle uscite didattiche i nostri docenti ci propongono mete ed attività finalizzate all'apprendimento di attività più o meno praticate: dallo sci alla vela. Dalla prima alla terza ci è offerta la possibilità di partecipare a progetti sportivi selezionati con gradualità e obiettivi adeguati all'età. In prima si pratica il Kung fu, che si è sviluppato inizialmente in Cina ma che poi si è diffuso in tutto il mondo, creato per addestrare i soldati al meglio. Il Kung fu, secondo i principi dell'antichissima medicina cinese, è un ottimo modo per raggiungere l'equilibrio psicofisico, e tutti quei vantaggi che può dare qualsiasi disciplina sportiva (condizionamento cardio-respiratorio, eliminazione delle tossine, riequilibrio ormonale, vantaggi per l'apparato muscolo-scheletrico, miglioramento della coordinazione, ecc.). La sensazione di benessere che si diffonde nell'organismo dopo una corretta pratica esalta la cura degli aspetti respiratori ed energetici che, a lungo andare, entrano a far parte della vita quotidiana. La scuola propone questi sport per due motivi mirati: il primo è quello di dare agilità ad un ragazzo, il quale, essendo in un momento di crescita, deve potenziare la propria muscolatura; il secondo è perché la scuola vuole insegnare altre culture oltre a quella italiana, così da far migliorare l'integrazione. Il secondo anno la scuola propone l'attività di scherma, uno sport di combattimento, che ha come caratteristica quella di avere una spada come mezzo di scontro. Con la parola scherma si intende l'abilità nel saper utilizzare l'arma in tutte le situazioni; oggi questo termine indica uno sport in generale, ma ci sono varie distinzioni in base al tipo di arma: si passa dall'eleganza del fioretto alla tecnicità della spada e alla dinamicità della

sciabola anche se in tutte queste discipline l'abbigliamento è uguale. La scherma è uno sport che richiede concentrazione, prontezza di riflessi, intelligenza, potenza ed elasticità dei muscoli e un allenamento costante e severo. Benché lo schermitore sia uno degli atleti più completi e la scherma una perfetta scuola di equilibrio, questo sport non va iniziato troppo presto. Gli incontri di scherma si disputano su una pedana; vince l'incontro chi per primo riesce ad effettuare cinque stoccate valide: la stoccata è valida quando lo schermitore colpisce l'avversario in una parte consentita con la punta della propria arma. Il combattimento è diretto da quattro giudici e da un presidente, che, per tradizione, dà gli ordini in francese. I momenti fondamentali di un combattimento sono la guardia, l'attacco, la parata e la risposta. Come nel pugilato, la prima preoccupazione è di non essere colpiti dall'avversario. L'attività è molto apprezzata dagli alunni della nostra scuola perché unisce il divertimento al rispetto delle regole. In terza si realizza invece il progetto dell'hockey su prato, una disciplina sportiva che ha molte somiglianze con il calcio, nonostante si usi un attrezzo per colpire la palla. È uno sport di squadra che viene praticato nella versione "Indoor" cioè con quattro giocatori e un portiere, mentre nella versione classica sono undici giocatori. L'hockey su prato è un gioco che ha origini molto antiche, si pensa che i primi a praticarlo furono i persiani; in seguito si diffuse in tutto il mondo. In alcuni scavi archeologici in Europa si sono ritrovati vari resti di bastoni e di palline, questo significa che il gioco era molto praticato anche nei territori più vicini a noi. Una novità di questi ultimi tre anni è il basket. Esso nasce nella fine dell'ottocento a Springfield e consiste nel riuscire a mandare una palla nel canestro avversario. In questo sport due squadre, formate da cinque giocatori ovvero il quintetto si scontrano; i giocatori potranno essere cambiati ad ogni fischio arbitrale e non vi è nessuna limitazione da questo punto di vista. La scuola aderisce al progetto dell'Nba junior che comprende le squadre formate dai migliori alunni. La selezione avviene tra i ragazzi di prima e di seconda ma nei due anni

precedenti sono stati convocati due ragazzi della classe 3H nella squadra per dare il loro contributo. Negli ultimi due anni la scuola si è classificata seconda nella graduatoria provinciale ottenendo risultati ottimi. L'importante, continuiamo ad impararlo, non è vincere ma partecipare. Nello sport tante sono le regole, ma principale è sostenere il compagno nei momenti di delusione e incitarlo negli attimi positivi. Questo dimostra che per raggiungere i propri traguardi bisogna impegnarsi e mantenere costanza nell'allenamento. Ogni anno, la nostra scuola offre agli studenti la possibilità di conoscere e sperimentare uno sport non molto diffuso: il canottaggio. Questo progetto nasce grazie alla collaborazione dell'istituto con uno dei circoli più importanti di Roma, il Reale circolo canottieri Tevere Remo. Alcuni osservatori infatti vengono nella palestra della nostra struttura scolastica, per controllare chi tra i ragazzi possiede una buona predisposizione allo sport, un fisico adatto e soprattutto chi è in grado di svolgere, nel minor tempo possibile, un percorso impostato, in questo caso cento metri, al remoergometro, uno strumento che simula la remata in barca. In base a queste qualità, il circolo assegna uno o più mesi di gratuità, per provare a remare sul fiume Tevere. Se, esauriti i mesi di prova, si vuole continuare, ci si può iscrivere presso il circolo e cominciare regolarmente gli allenamenti ogni settimana: con il passare del tempo, aumentano di intensità, proprio perché gli allenatori hanno il compito di preparare la squadra alle gare che si svolgono alla fine di ogni anno, con degli equipaggi già pronti e divisi per fasce di età.

Il canottaggio è uno sport che si basa sull'uso dei remi che, coordinati con il movimento del corpo, muovono in avanti la barca su cui si trovano gli atleti. Per fare in modo che l'imbarcazione avanzi al massimo della velocità, in modo tale da essere competitivi durante le gare, bisogna mantenere un ritmo costante e bilanciare sempre la barca, per prevenire eventuali cadute in acqua. Parlando di tipi di imbarcazione, ce ne sono molti: il singolo con un solo atleta, che è l'unica barca che deve avere necessariamente due remi; il doppio con due atleti che, come tutte le altre escluso il singolo, può avere un remo per atleta (2 senza) oppure due remi per atleta (2 con); il quattro, con quattro atleti, che può avere un remo per atleta

4 senza) oppure due remi per atleta (4 con); l'ultima imbarcazione è l'otto, in cui è presente il timoniere. Il canottaggio, fortunatamente, ha avuto nella sua storia molti atleti italiani che sono arrivati al successo, tra cui i più famosi: Daniele Gilardoni, Franco e Elisabetta Sancassani, Simone Raineri, Rossano Galtarossa, Elia Luini ed i fratelli Abbagnale. A settembre 2017, in occasione degli ultimi mondiali inoltre, sono entrati nella storia del canottaggio italiano Giuseppe Vicino e Matteo Lodo, i primi nella storia della nostra nazione a vincere l'oro nella categoria 2 senza senior maschile. Al contrario di ciò che alcuni pensano, il canottaggio non è uno sport che richiede solo abilità fisiche: mentre si rema infatti, bisogna pensare ad andare a tempo con i compagni, a compiere i movimenti giusti e, in alcuni tipi di barche, a controllare ogni poche remate la rotta, cioè in che direzione va l'intero equipaggio.

di ELISA PILOTTO, RICCARDO CONSALVI,
MATTEO COTICONI, GIOVANNI LEONETTI
e ELENA CACCIAPAGLIA CLASSE II H