

QVIL GIORNO 2017

CRONISTI in CLASSE

In collaborazione con



Con il Patronato di



VOTA QUESTA PAGINA
E SCOPRI
CONTENUTI SPECIALI
SUL NOSTRO
SITO



Una classe sempre in movimento

Gli alunni scoprono movimenti antistress per concentrarsi meglio

I ragazzi d'oggi passano molte ore a scuola, in ambienti chiusi e davanti allo schermo di un computer; il tempo per muoversi all'aria aperta diminuisce sempre più.

Gli alunni della classe 5[^]C della scuola primaria "A. Manzoni" di Lesmo, considerata l'importanza dell'attività fisica, hanno deciso di fare pause motorie durante le lezioni.

Studi effettuati in Finlandia hanno dimostrato che fare movimento, dopo un'ora di concentrazione, diminuisce la tensione nervosa e allenta lo stress.

Trascorsi sessanta minuti di attività didattica, i bambini, guidati da un compagno, eseguono vari esercizi fisici con l'aiusilio di oggetti scolastici: penne, gomme, righelli... Gli studenti, molto creativi, hanno deciso di realizzare oggetti costruiti con materiali che hanno reperito a casa e a scuola. Per fare le palline antistress, hanno usato due palloncini: uno



l'hanno riempito di farina, l'altro l'hanno usato per avvolgerlo. Ognuno ha poi personalizzato la propria pallina con pennarelli colorati, disegni e scritte. Intrecciando dei nastri variopinti, hanno formato tante corde, con le quali

si salta e si eseguono esercizi diversi. Le consegne vengono comunicate in italiano, in lingua inglese e cantate.

Ogni alunno sceglie un movimento, una danza, un gioco diverso

per i vari giorni della settimana scolastica. Tutte le mattine, dopo un'ora intensa di lavoro e concentrazione, alle ore 9.30, la classe si anima.

L'incaricato sorreggia il movimento da un apposito contenito-

re, lo mostra ai compagni e finalmente si esegue. C'è qualcuno che è più allenato e non vorrebbe mai smettere, pochi si stancano facilmente, tutti ci mettono entusiasmo e l'adrenalina sale. Anche le maestre partecipano all'attività, divertendosi con gli alunni.

Le pause si effettuano anche nell'atrio, nel corridoio e, quando il tempo lo permette, in giardino. Avendo a disposizione uno spazio esterno molto grande con prati e la possibilità di correre su salite e discese, anche le ore di educazione fisica vengono svolte all'aria aperta.

Dopo queste pause, i ragazzi sono più rilassati e pronti a riprendere la lezione, con maggior concentrazione e impegno.

I bambini mostrano sempre molto entusiasmo e, visto i risultati positivi, invitano anche le altre scuole e classi a partecipare a questa iniziativa... che fa bene alla salute e diverte!

NOSTRA INTERVISTA A UN CAMPIONE OLIMPICO

Lealtà, impegno e rispetto per essere dei veri campioni

IL CAMPIONE olimpico Matteo Morandi, medaglia di bronzo alle Olimpiadi di Londra 2012 nella ginnastica, specialità anelli, ha accolto l'invito degli alunni e con il suo esempio ha trasmesso i veri valori dello sport: lealtà, impegno, passione e rispetto per l'avversario.

Com'è nata la sua passione per la ginnastica?

«Da piccolo, mio papà mi portava in palestra a vedere i miei fratelli che praticavano questo sport; quell'ambiente, pieno di attrezzi, mi ha sempre affascinato e così ho cominciato anch'io a praticare la ginnastica».

A cosa ha rinunciato per arrivare ai suoi livelli?

«Per gli allenamenti mi sono trasferito a Milano presso il Centro della Federazione dove rimanevo per tutta la settimana, oltre ad allenarmi per molte ore, proseguivo i miei studi con un insegnante. Mi sono mancati molto la mia famiglia e i miei amici».

Quanto si è allenato per arrivare alle Olimpiadi?

«Per arrivare alle Olimpiadi bisogna superare molte selezioni e allenarsi anche 8 ore al giorno, la fatica e l'im-

pegno sono ripagate dalla partecipazione all'Olimpiade che è la manifestazione più importante per ogni sportivo, al di là del risultato».

Alle gare olimpiche c'è tanta competizione?

«Nel mio ambiente siamo tutti amici, quando però siamo sugli attrezzi ognuno dà il meglio di sé e anch'io devo far vedere "di che pasta sono fatto"».

Qual era l'atmosfera nel villaggio olimpico?

«Nel villaggio olimpico ci sono atleti provenienti da tutte le nazioni. La mensa è il luogo dove hai la possibilità di conoscere anche i grandi campioni. Io ho cenato con il velocista Usain Bolt, la sera prima che vincessero la medaglia d'oro: in quel momento era ragazzo come me, non ti rendi conto che hai davanti l'uomo più veloce del mondo».

Quali sono state le emozioni prima e durante la gara vincente?

«La tensione prima di una gara olimpica è altissima: soprattutto prima dell'entrata in pedana, quando lo speaker annuncia il tuo nome, qualche farfalla nello stomaco l'ho sentita anch'io».

LA REDAZIONE

Istituto Comprensivo Statale
Scuola primaria «A. Manzoni»
LESMO (MB)

CLASSE 5[^]C

REDAZIONE: Gaia Allievi, Filippo Bernardi,
Chiara Casati, Francesca Cazzaniga, Jacopo

Cerioli, Samuele Conte, Lucia De Stella,
Gabriele Frigerio, Miriam Frustaci, Lavinia Gallo,
Tommaso Ghezzi, Eleonora Locatelli, Camilla Magni,
Alice Moneta, Mattia Montano, Claudio Rossi,
Gabriel Salducco, Niccolò Washington Sanchez Tapia,
Leonardo Sartini, Carlotta Scamporrino,
Nicolò Scialpi, Kate Tordisco, Mohamed Fodé Toure.
DOCENTE: Raffaella Aliprandi

