

Cronisti in classe QN LA NAZIONE 2023

Comitato Promotore
Celebrazioni Pucciniane

estra

FMPS
Fondazione Monte dei Paschi di Siena

6 Sei
Servizi ecologici integrati Toscana

adr
Acquedotto del Fiume

CONAD
Persone oltre le cose

LA REDAZIONE

Ecco tutti i cronisti
e i loro docenti-tutor



Classe 2B: Bismilja Balje, Senija Balje, Anna Bardelli, Niccolò Batti, Azzurra Cenni, Serifa Coldà, Lorenzo Corradeschi, Tommaso Cresti, Gaia Dei, Melania Frullanti, Nizar Gouda, Suela Koqinaj, Klara Kroni, Pietro Landi, Adele Marcocci, Arianna Mori, Alberto Nika, Klea Preci, Davide Pio Rinaldi, Giacomo Roncucci, Tommaso Seri, Ludovico Vanni, Alessandro Venuti.
Dirigente scolastico: Paolo Bianchi
Docente tutor: Ruben Francischiello

Scuola 'S. Martini' di Rapolano Terme -classe 2 B

Equilibrio corpo-mente: via i problemi

Un'antica massima indica come dare il meglio di noi. Camminare: un benessere alla portata di tutti

«**Mens sana in corpore sano**»: per noi ormai è un incoraggiamento a coltivare corpo e mente in modo reciprocamente equilibrato e rispettoso. Ma se è a tutti evidente che esercizio e benessere fisico si accompagnano quasi sempre, meno comune è la consapevolezza che l'attività fisica dia anche benessere mentale, emotivo e sociale. In alcuni esperimenti, per esempio, si sono messi a confronto topi con minimo allenamento fisico, con topi che correvano in una ruota, con altri ancora costretti a esercizi sul tapis roulant e infine con un ultimo gruppo sottoposto ad esercizi in percorsi vari e complicati. Gli ultimi due gruppi manifestavano un miglioramento dell'attività cerebrale. E le persone? Numerosi studi negli anni hanno dimostrato non solo un legame positivo tra attività motoria e co-

ESERCIZIO FISICO
Migliora lo sviluppo psicomotorio, capacità di apprendere e risultati



«Mens sana in corpore sano»: i segreti dietro questa frase

gnizione, ma anche un miglioramento in soggetti con gravi difficoltà di apprendimento. Dovrebbe essere ormai acquisito che l'esercizio fisico giornaliero migliora lo sviluppo psicomotorio, la capacità di apprendere e i risultati. Sebbene non si possa stabilire con esattezza quali specifici vantaggi corrispondano a

ciascuno sport, perché i fattori sono molti e complessi, c'è un'attività su cui converge l'attenzione di molti studi: la camminata. Sembra infatti che camminare all'aria aperta stimoli la produzione di neurotrofine, che contribuiscono alla crescita e al miglioramento del tessuto delle cellule nervose. Non solo: osser-

vare l'ambiente circostante, stimola la memoria a lungo termine e una migliore capacità di apprendimento e di pensiero. E' anche scientificamente dimostrato che l'attività fisica svolge un importante ruolo antidepressivo: riduce lo stress, elimina l'ansia e migliora l'umore. Se è salutare per chiunque una passeggiata fatta tutti i giorni, fare sport è il massimo per educare le nostre emozioni. Dopo aver fatto sport, infatti, ti senti più sicuro di te e, indubbiamente, se ti guardi allo specchio, ti piaci di più. Migliora l'immagine e la sicurezza personale, perché giocando mostri a te stesso le tue capacità, impari a superare le sfide personali, ti confronti senza paura coi tuoi limiti. Lo sport agisce poi anche sulla salute mentale: molte indagini hanno ampiamente dimostrato che l'attività aiuta a regolarizzare il sonno e ad aumentare la concentrazione durante la giornata di lavoro o di studio. Lo sport non agonistico favorisce poi il rilassamento, incentiva le buone abitudini e un corretto approccio alla vita e ai problemi che si devono gestire in modo autonomo.

Approfondimento

Questione di genere e sport: smettiamo di credere che esistano discipline da maschi e da femmine

Vanno eliminati i pregiudizi

Come il fatto che i muscoli rovinano la bellezza

I condizionamenti verso i bambini colpiscono precocemente l'immaginario e le preferenze anche nella scelta dello sport. Non ci sono ragioni fisiche che impediscano a uomini e donne di praticare gli stessi sport.

Solo stereotipi di genere possono spiegare la mentalità che vede diversamente uomini e donne nel mondo sportivo globale. Il pregiudizio contro la pratica sportiva da parte delle donne

poggia sulla tradizionale immagine che si ritiene lo sport limiti o rovini:

- 1) bellezza: l'eccesso di attività e muscoli renderebbe le donne meno femminili;
- 2) dolcezza: lo sport, al contrario, renderebbe le donne aggressive;
- 3) comprensione: l'attività fisica invece renderebbe le donne competitive.

I regimi totalitari si servono dello sport per rafforzare il senso di appartenenza, la fedeltà e l'entusiasmo dei cittadini; ma non stupisce che proprio quei regimi imposero anche attraverso lo sport una discriminazione di genere che ancora dura.



Per esempio, in Italia, fu spenta ogni iniziativa calcistica femminile, incentivando piuttosto la pallavolo o altre attività ritenute meno fisiche.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

La riflessione

Riconoscere il valore di ciascuno

Praticare una disciplina aiuta a sviluppare lo spirito di gruppo e la condivisione

Oltre a insegnare il lavoro di squadra, lo stare insieme, la necessità di rispettare le regole quotidiane, lo sport promuove una maggiore conoscenza delle altre persone, incoraggia a diffondere i valori della solidarietà e della lealtà, che sono i principi fondanti di ogni società sana. L'incontro tra condizioni e culture differenti, e la valorizzazione

delle diversità sono temi fondamentali in un mondo sempre più globalizzato. Una grande esempio sono i Giochi paralimpici. Furono organizzati la prima volta dopo la Seconda Guerra mondiale, sul modello delle Olimpiadi, per coinvolgere chi da quella terribile esperienza era tornato con gravi difficoltà fisiche. Per iniziativa medico italiano Antonio Maglio, fin dal '58 aumentò progressivamente il numero di paesi partecipanti a queste competizioni. Nelle storie degli atleti paraolimpici vediamo i valori più genuini dello sport. Il logo paraolimpico sono tre linee curve che rappresentano mente, corpo e spirito, con i colori più rappresentativi delle bandiere del mondo, verde, blu e rosso. Ma forse sono le parole del comitato organizzatore quelle che più colpiscono: «Raggiungere l'eccellenza sportiva ispirando e smuovendo il mondo».