

Cronisti in classe 2025 **QN LA NAZIONE**



REGIONE TOSCANA



Consiglio Regionale



Autorità Idrica Toscana



COMUNE DI CAPANNORI



Sport all'aperto e cibo sano Anche la lezione si fa nel verde

Gli studenti e le studentesse hanno raccontato la loro esperienza a scuola
CLASSE IV SCUOLA PRIMARIA "L. PAPI" DI SAN GINESE DI COMPITO (CAPANNORI)

LUCCA

Come bambini della scuola primaria di San Ginese crediamo che lo sport abbia una grande importanza sia nella scuola che nella vita di tutti i giorni. L'attività sportiva fa bene al corpo e alla mente, in sostanza alla nostra salute. Come ci ricordano spesso gli insegnanti: "mens sana in corpore sano". Si tratta di un detto sempre attuale.

Da circa tre anni anche a San Ginese viene un esperto a farci le ore di Scienze Motorie. Inoltre, anche quest'anno, festeggeremo la Giornata dello Sport, che sarà dedicata al tennis. Per l'occasione, mercoledì 9 aprile, verranno dei maestri specializzati in questa disciplina e sarà coinvolta tutta la scuola. Siamo certi che sarà uno di quei giorni indimenticabili, sicuramente da non perdere.

Inoltre, sia la nostra classe che la Quinta, aderiscono al Progetto PEZ con la scherma, mentre la classe Prima con l'atletica leggera. I nostri insegnanti sono molto attenti al valore dello sport, allo spirito che deve crearsi tra di noi e alla sua importanza come stile di vita. Ci ripetono sempre che non conta vincere o essere i più bravi, ma impegnarsi per riuscire al meglio delle nostre capacità ed essere di esempio ai più piccoli. In questo senso lo sport unisce e fortifica.

Dietro la scuola c'è quella che noi chiamiamo "piattaforma", in realtà una superficie di tartan dove facciamo Motoria e giochiamo. Que-



Una lezione all'aperto svoltasi nel giardino della scuola

sto materiale ci permette sicuramente prestazioni migliori rispetto alle altre superfici e si possono fare salti con la corda, corse di velocità e percorsi anche quando ha piovuto (ma non troppo).

Uno stile di vita sano si costruisce anche a tavola, stando attenti a quello che mangiamo. A questo proposito, sempre come scuola, abbiamo aderito al progetto europeo FoodCLIC, un'iniziativa volta a migliorare la qualità dell'alimentazione. E a proposito di alimentazione e attività all'aria aperta, nello scorso mese di ottobre abbiamo raccolto le olive del giardino e nell'oliveto davanti alla scuola (di proprietà del nonno di un nostro compagno di classe).

Le abbiamo portate al frantoio sociale e con l'olio ottenuto ci abbiamo fatto merenda. Una delizia per il palato.

Essendo molto attenti alle cose sane e genuine, quando sarà possibile, soprattutto nel periodo primaverile, andremo in giardino a fare lezione dal momento che sono stati posizionati dei tavoli in legno certificati a questo scopo.

Infine, ma non certo per ordine d'importanza, c'è da dire che le ricreazioni si svolgono sempre nel nostro bel giardino circondato dal verde e dagli ulivi di questo paese e durano anche tanto, soprattutto quando il tempo è bello.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

LA REDAZIONE

Gli alunni e i docenti tutor

A partecipare al Campionato di Giornalismo le alunne e gli alunni della classe quarta della Scuola Primaria L.A. Papi di San Ginese di Compito

L'elenco completo dei ragazzi:

Benetti Fabio, Brogi Jace, Bustescu Valentina, Cervelli Cristian, Cortopassi Gemma, Del Fiorentino Matteo, Giovannetti Alessio, Nardiello Filippo, Raffanti Anna e Russo Diego

Docenti tutor:

Roberto Bonini e Benedetta Menicacci



Una merenda sana preparata dai ragazzi

L'intervista all'esperto

«Importante fare attività fisica in modo costante»

LUCCA

Abbiamo approfittato della presenza del nostro insegnante di Motoria Michelangelo, che è anche un preparatore atletico di tennis, per porgli alcune domande in merito allo sport. Quali sport insegna nelle scuole?

Qual è il vero spirito dello sport?

«Lo spirito dovrebbe essere quello di fare sport con l'idea di migliorare le proprie capacità e

al tempo stesso divertirsi. Purtroppo non tutte le società sportive puntano a questo perché l'aspetto agonistico e alcuni fattori esterni influiscono non sempre positivamente».

Chi fa sport deve seguire un'alimentazione particolare?
«Occorre un'alimentazione corretta ma non necessariamente particolare, una dieta equilibrata con il giusto apporto di tutto: dal salame alla frutta e verdura».

A partire da quale età è consigliabile cominciare a fare

sport?

«L'acquaticità, ad esempio, vien fatta già a partire dai sei mesi, mentre si parla di sport a partire dai tre anni (danza), calcio e tennis dai cinque anni in su. In ogni caso è importante iniziare a fare sport dai tre/quattro anni e continuare il più possibile perché sport vuol dire salute»

Che messaggio ti senti di lanciare a chi ci legge?

«Sport e corretta alimentazione per una vita sana, è importante fare attività fisica in modo costante».