

DA CACCIATORI DI NOTIZIE A GARANTI DI AUTENTICITÀ

“Non una testa piena ma ben fatta” - sostiene Morin, ovvero non una testa in cui si accumuli il sapere ma si pongano e si trattino i problemi, dando un senso alla conoscenza. E non è forse questo il principio ispiratore del Piano scuola estate 2021, un “ponte per il nuovo inizio”? Il superamento dell'emergenza può avvenire efficacemente se si riafferma il valore della scuola, una scuola aperta, coesa ed inclusiva, quale luogo di formazione della persona e del cittadino, radicato nel proprio territorio e sostenuto dalla partecipazione attiva di tutta la comunità. Una scuola capace di essere motore di integrazione civile, di uguaglianza e di sviluppo. Una scuola che restituisce spazi e tempi di relazione, luoghi per incontrarsi di nuovo e riannodare quelle relazioni purtroppo bruscamente interrotte, così importanti per lo sviluppo emotivo, affettivo, identitario, sociale di ognuno. Una scuola capace di coniugare cognitivo e relazionale in un connubio perfetto perché legge il bisogno di socializzazione espresso dagli studenti e lo converte in iniziative stimolanti, sfidanti, innovative.

E allora perché non continuare con il nostro giornalino scolastico Altre.Menti? Una summer edition giovane, fresca, in cui primeggiano le immagini sulla verbosità delle parole perché è tempo di esplorare luoghi, percepire gli odori intrisi di storia, muoversi liberamente nello spazio urbano cercando l'altrove che è dentro di noi. Riempirsi di suoni, di sole, di risate.

Perché come afferma Eliot -Non finiremo mai di cercare. E la fine della nostra ricerca sarà l'arrivare al punto da cui siamo partiti e il conoscere quel luogo per la prima volta.

Anche in estate, la scuola, rimane la nostra casa che ci aspetta, come sempre, a braccia aperte. Che ci riempie, oltre che di conoscenze scolastiche, di ricordi. Ricordi che non si dimenticano. Ricordi, che rimangono impressi nel nostro cuore. Amicizie, momenti di pazzia e scleri, ma maggiormente, risate. È questo quello che la scuola ci ha dato in questo brevissimo tempo. Questo brevissimo tempo in cui oltre a divertirci e imparare a vivere, abbiamo trovato risposta alle nostre domande e modo di ri-uscire. Dobbiamo molto al Convitto Nazionale P. Giannone, che oltre ad essere un po' la seconda casa di tutti, ha ospitato noi ragazzi, i genitori, il corpo docente e questo primo passo verso le scuole aperte, Letture al chiaro di luna. Queste tre serate sono scorse veloci come l'acqua, anche e soprattutto per chi si è messo in gioco.

Ringraziamo di cuore la Preside, che come sempre, ci accompagna nelle nostre “follie”, tutti i collaboratori e i professori, che ci hanno dato una mano nelle parti più tecniche, e soprattutto la nostra prof, che ha dato vita a tutto questo, e che nonostante tutto ci ha sostenuto e non ha mai smesso di crederci. Questo siamo noi, questo è il nostro piccolo grande passo verso le scuole aperte Letture al chiaro di luna...



Un po' di



NOI

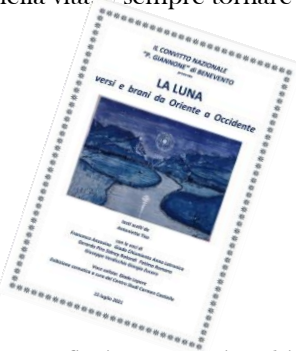
Letture al chiaro di luna: un piccolo passo alle classi aperte, un grande passo per NOI



Letture al chiaro di luna

Un mondo dove poter trovare tutte le risposte

Ultimo banco, uno stato, un continuo sentirsi fuori da sé stessi. Un continuo vagabondare nella letteratura, da Dante a Renzo e Lucia, da Pinocchio a Ulisse, dagli adulti ai ragazzi e adolescenti, per riaccasarci. Chi non si è mai perso non ha mai trovato casa, chi non è uscito, non sa dove sia la sua casa, perché ri-uscire nella vita è sempre tornare a casa.



Una serata dedicata al nostro più bel astro: la Luna. La luna, fonte di ispirazioni per secoli e secoli, per pittori, prosatori e poeti, la si riconosce nei versi più malinconici, in quelli dove l'odio fa un baffo all'amore e in quelli dove il buio pesto, viene illuminato dalla lucente bellezza della luna. Una serata dove la delicatezza delle parole balla con disinvoltura e leggerezza nell'aria. Una serata dove tutti i nostri cuori erano puntati alla luna.

La vita non è tutta rosa e fiori. Non capire chi essere, non trovare la propria identità. La vita è come il gioco di scatole cinesi, dove solo al fondo si rivela l'assenza: il prezzo che conviene pagare, pur di assaporare la vita. Fare i conti con il nessuno a volte può significare scappare, combattere le proprie “guerre”, le proprie ideologie e convinzioni. Ma la vita non è solo dolore e disperazione, la vita è gioia, e noi dovremmo scavare a fondo nelle nostre tenebre pur di trovare la luce. L'eroe non è quello che scappa, l'eroe è quello che rimane e lotta affinché i sogni, si avverino. Noi siamo delle bottiglie, ma non è detto che il nostro contenuto non possa mutare forma. La vita non è tutta rosa e fiori, ma ricordiamo, che il vero segreto della felicità è essere sempre sé stesso.

UNO, NESSUNO, CENTOMILA... SE

Il nostro prof

Il nostro crescendo

Antonello Rapuano

Dietro la maschera di un professore e musicista riservato e un po' narcisista, a volte si nasconde qualcosa di più profondo e ragile. Un mondo di sacrifici e di privazioni ma anche di gioie e soddisfazioni. Il nostro prof: Antonello Rapuano
Pagina 2

Per colpa dei PROFESSORI

La nostra inchiesta

Gli alunni del Convitto Nazionale P. Giannone

Benevento, una città piena di risorse, una città che non viene elogiata. È il momento di parlare: “Per colpa dei PROFESSORI” la nostra inchiesta
Pagina 3

I nostri articoli

Giornalisti in erba

- PERFETTE IMPERFEZIONI: il sogno di tutti è quello di avere un fisico perfetto, soprattutto quando è tempo di andare in spiaggia. Ma l'importante non sono le nostre “imperfezioni”, l'importante è quello che c'è dentro. La Bella e la Bestia sono l'esempio...
- PRIMO GIORNO DI SCUOLA: chi non è già in ansia per il prossimo anno scolastico? A differenza dei vecchi maturandi, e quelli di terza (media), saranno molto più in ansia coloro che intraprenderanno un nuovo percorso di studi. Ma don't worry ecco per voi una piccola guida.
- SPOET ESTIVI: cosa posso fare in estate, invece di rimanere a letto tutto il giorno? Un consiglio?? Fai sport!! Da una semplice passeggiata, a attività di gruppo e individuali, ecco i nostri suggerimenti
Pagine 3 e 4

Un pianista rockettaro

L'altra faccia della medaglia

-Qual è il vostro strumento preferito? Potrei dirti molto facilmente il pianoforte, perché è quello che so suonare... però adoro la batteria e il sassofono.



-Perché sono i vostri strumenti preferiti? Cosa hanno in più rispetto agli altri strumenti? Ho scelto quelli perché, l'aspetto ritmico della batteria è ancora qualcosa di forte, che mi accompagna e che mi accompagnerà sempre. Quindi la batteria era scontata come scelta; il sassofono, perché, è lo strumento che avrei voluto suonare. Ci avevo pensato poi non si è fatto più nulla. Però è lo strumento che se dovessi ripartire da zero studierei.

-Sogna di suonare i vostri strumenti preferiti, ossia il sassofono e la batteria? Rimarrà solo un sogno? Sì, nel senso che mi piacerebbe. Se chiudo gli occhi, mi vedo come un batterista, magari anche più muscoloso, più figo, dietro la batteria con la goccia di sudore che spinge, rocchettaro, perché no? Oppure sassofonista, che ha un taglio un po' più elegante della situazione, come no. Mi piacerebbe sicuramente. Adesso con la batteria un po' ci gioco, però il sassofono, avrei bisogno di prendere delle lezioni, non ci posso proprio neanche giocare perché non uscirebbe un suono, uscirebbero pernacchie. Però in questo momento prendere lezioni di batteria o del sassofono non lo so. Ho ancora tanto da imparare con il pianoforte.

Una piccola guida
Da un musicista ai musicisti in erba

- Poi un'altra domanda legata agli artisti di strada, visto il fenomeno emergente dei Måneskin, credi che facendo questa esperienza per strada, poi possa venir fuori un musicista?
In realtà sì, è un po' il percorso delle vecchie band, che hanno fatto gavetta nelle cantine. Ai tempi miei ci si incontrava nei posti, dopo la scuola, a casa di qualcuno che avesse uno spazio giusto per poterci vedere e suonare insieme. È un percorso quasi obbligatorio. Chi non fa questo percorso, è perché si costruisce un personaggio, quindi può andare in un talent. Sapete in questi ultimi anni c'è stato questo fiorire di talent, X Factor, The Voice, Italia's got talent, insomma, che cercano chi ha un talento nascosto, proprio perché fa tutt'altro nella vita e quindi, per forza di cose, non ha fatto un percorso di gavetta. Quindi al di là di queste meteore, quasi tutti nascono dal basso. Ovviamente ci sta anche il mettersi in strada e suonare, sperare di farsi sentire da qualcuno. Anche ai tempi miei si faceva così. Anche quando si andava a suonare in qualche serata, in qualche localino. Speravi sempre che ci fosse il manager di turno che ti ascoltasse e ti facesse svoltare. È stato sempre un po' il sogno di tutti quelli alle prime armi, ma non è facile.

-Che cos'è il talento? Come capisce se in quella persona c'è o meno talento?
Capire se qualcuno ha una marcia in più? Allora chi ha talento, ragazzi, mostra sicuramente in anticipo delle capacità, delle caratteristiche che non riscontri normalmente in un suo coetaneo. Chiaramente il talento va pure coltivato. A volte, può essere anche nascosto, o tenuto nascosto. Una persona ha paura di mostrarsi o non lo sa, nessuno ha mai fatto uscire fuori quella sua capacità, magari non ci ha creduto lui, non ci ha creduto chi era intorno a lui e quindi è rimasto nascosto. Quindi, il talento c'è e significa comunque avere delle capacità al di sopra della media, comunque tali da farti emergere in un contesto, dove qualcuno o tanti, sanno fare, più o meno, le stesse cose. Però non è sempre così facile emergere.

-tutti possono suonare o bisogna avere delle caratteristiche?
Allora sicuramente la musica non è per pochi. Avviarsi allo studio di uno strumento è anzi una cosa che consiglieri tranquillamente a tutti. È chiaro che se poi devi affrontare, vuoi affrontare, quella carriera o quel percorso di studi fino alla fine, c'è bisogno di avere del talento. Sicuramente chi ha una predisposizione, o ha delle qualità musicali, vengono fuori anche in modo abbastanza precoce, si vedono si notano, quindi, se c'è del talento, ovviamente, andrebbe coltivato e potrebbe portarti a fare un percorso più professionale. Ma l'approccio alla musica, lo strumento, quello è per tutti. È una cosa che andrebbe sviluppata già dalle elementari. Ora io parlo del percorso scolastico, che dovrebbe dare a tutti, la possibilità di studiarlo. Anche perché nessuno di voi può avere già le idee chiare alle elementari, e per di più, quello studio ti dà la possibilità di coltivare l'orecchio, di ascoltare, di imparare meglio certe cose, di stare insieme ad altri. Per suonare insieme, c'è bisogno di ascoltarsi e ascoltare gli altri, di rispettare delle regole

Lei è fiero del suo percorso?

Una lunga salita prima della discesa



-nel campo musicale si è specializzato durante il periodo scolastico o successivamente grazie al conservatorio?

La mattina andavo a scuola al liceo, non andavo a casa, andavo direttamente in conservatorio e andavo a studiare perché poi non era solo pianoforte. Quindi io, io come tanti altri, abbiamo fatto questo percorso, che non era affatto facile. Ragazzi, credetemi, portare avanti un percorso di studi al liceo e contemporaneamente un percorso, comunque faticoso, al conservatorio è tosta. Non vi nascondo quando tornavo alle 6 alle 7 e trovavo il pranzo freddo ancora sul tavolo che mi aspettava. Ricordo questo piatto di pasta e lenticchie, ormai incollato, che mangiavo con voracità. Molte volte dovevo fare i conti anche con i compiti eh cosa studio? - Spesso dovevo operare delle scelte, perché mi mancava proprio il tempo.

-all'estero dove esattamente?

Mi ricordo che non ci ho dormito una notte: durante il periodo che facevo il militare, arrivarono un paio di chiamate importanti, purtroppo non ho potuto accettare. Poi si fanno delle scelte e una volta entrati anche nella scuola, ovviamente, non puoi più seguire quel tipo di lavoro. Hai bisogno di essere libero, di essere continuamente in movimento, in viaggio. Arrivato ad un certo punto le due cose poi non si conciliano, quindi finché sono stato libero di poter fare il musicista a tempo pieno l'ho fatto, poi le cose sono dovute un attimo essere gestite.

-lei è fiero del suo percorso? In passato, ha mai pensato di arrivare fino a questo punto?

Sicuramente sono contento di quello che ho fatto. L'unica differenza è che avrei potuto farlo in un modo più continuativo, lo avrei potuto fare come unico lavoro quindi mi avrebbe assorbito completamente la vita, e probabilmente, mi avrebbe cambiato anche tante altre cose. È chiaro che poi quando prendi una strada, comporta tutta una serie di scelte che sono collegate, basta cambiare un attimo, deviare quel percorso, e ti ritrovi in un'altra storia. Ma non ho rimorsi, sono contento così. Non sono uno che insegue il successo o il prestigio, o il fatto di essere sui giornali, perché io non sono un artista da prima pagina. Nel senso che non sono un cantante, sono un musicista potrei orchestrare un'orchestra, potrei suonare con tanti altri cantanti, altri personaggi famosi. Però questo lo fai, se poi diventa una parte predominante della tua carriera. Io poi ho deciso di fare, anche, altre esperienze.

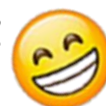
La nostra seconda casa: un commento sulla scuola

La scuola valorizza i talenti dei ragazzi? Cioè li scopre questi talenti?

Non generalizzando, sicuramente ci sono dei talenti o comunque delle menti geniali, che sono uscite dalla scuola. Ora è più difficile dire e capire quanto abbia influito, diciamo il sistema scuola e quanto ci sia di naturale, di predisposizione da parte di quell'alunno, che diciamo, ha avuto più facilità nello sviluppare il suo percorso. Diciamo sempre il percorso di vita: noi dobbiamo crescere, formarci come il corpo nello spirito, creare i presupposti per poter fare delle scelte, mettere in pratica quello che uno si è costruito da grande, quindi poi ha a che fare con la società, il mondo esterno. Non sempre purtroppo la scuola permette tutto ciò, è un po' come il discorso dei talenti nascosti, che a volte c'è chi non ci crede oppure non è stato messo nelle condizioni di emergere. A volte ci sono situazioni tali che bloccano voi ragazzi. C'è chi ha più facilità, magari va spedito perché si sente sicuro, è più disinvolto, è più forte, quindi non si fa bloccare da una serie di difficoltà che, sicuramente, si incontrano durante il proprio percorso. E poi ci sono quelli, che invece, sono bloccati e che non vengono fuori e magari poi crescono con l'idea che abbiano dei problemi, che non siano bravi, capaci, non abbiano nulla da dire, da dimostrare...Ma in realtà abbiamo tutti qualcosa da dire, ognuno di noi è il portatore di una ricchezza. Ora, fare uscire fuori questa ricchezza, non è facile, e sicuramente, fare uscire fuori questi talenti è uno dei compiti della scuola, metterli almeno nelle condizioni di farlo. Poi dipende anche da voi. È una compartecipazione.

Un prof NARCISISTA?!

Ah... i musicisti



-Non sei un po' narcisista?

Sicuramente noi siamo tutti un po' così. Amiamo ricevere i complimenti, amiamo stare al centro dell'attenzione, è bello sentirsi "coccolati". però sono anche abbastanza riservato, non ho mai desiderato di essere in prima linea, sempre un passo dietro agli altri.

-Le piace suonare più da solo o con un pubblico? Perché?

Te l'ho detto prima, sono esigenze diverse. Io ti nascondo, che io, un po' come tutti, amo stare al centro dell'attenzione. Gli artisti hanno bisogno di comunicare, quindi se c'è qualcuno che li ascolta è meglio. In questo momento vedere le vostre facce puntate su di me, e i vostri occhi, che siete così attenti, fate le domande, chiaramente è un motivo di soddisfazione, e perché ci piace anche un po' padroneggiare. Agli artisti piace mettersi in mostra.

-Un musicista, percepisce gli umori del pubblico? E che effetto hanno su chi sta suonando?

Molte volte mi è capitato di suonare per poche persone. Questo, è il classico esempio di situazione, che fai fatica a gestire, perché in quel momento c'è un misto di delusione o di rabbia, rispetto alla situazione che si è andata a creare. Certamente non è facile, perché, avere di fronte o sentire anche il vociare delle persone, che sono lì davanti a te, però percepisci l'attenzione, percepisci la partecipazione. Sono tutte situazioni, che ovviamente, da una parte ti gasano, ti caricano, ti fanno dare più del 100x100. Dall'altra, poi, ci sono quelle situazioni che vi ho detto, dove si può essere un po' scarichi. Può essere, una questione del poco pubblico o di una serata poco partecipata o, può essere che tu non sei nello stato di grazia, magari sei stanco. Ragazzi, a volte capita, non si ha molta voglia, però lo fai perché è il tuo lavoro, perché è un obbligo verso chi, in quel momento, ti ha chiamato. È brutto da dirsi, però capita anche questo.



#proffotomodello



Giadamaria Chiumento



Primo giorno di scuola

Come affrontarlo al meglio



Un solo consiglio: la prima impressione è quella che conta.

Il primo giorno, non vestirti in maniera sgargiante, vai sul semplice. Non essere nervoso o pauroso. Sappiamo tutti che ti stai fasciando la testa con domande del tipo "Come saranno i miei compagni?", "Sarò giudicata dai miei compagni?", "Mi troverò bene?" o "Riuscirò a superare l'anno?" ma tranquillo, tu e i tuoi compagni siete nella stessa situazione. Anche i professori hahaha. Già non solo gli studenti hanno paura di sbagliare. Non pensare in modo tragico, è solo il primo giorno di scuola. Una cosa importante: non farti fermare dall'imbarazzo e sii sempre educato e gentile. Socializza con tutti e non ti isolare. È difficile iniziare una conversazione, ma pensa che sono tuoi coetanei: vacanze, passioni - musica, serie tv, cinema, attori, sport... - commenti sui professori... gli argomenti da cui partire sono tanti fidati

Ma ora, apriamo gli occhi, su una questione importante: la questione ZAINO. Traumatizza tutti. Innanzitutto lo zaino sceglilo tu, non pensare agli altri, pensa solo al fatto che debba essere molto capiente, perché man mano, credimi, il tuo zaino diventerà sempre più pesante. Per quanto riguarda prepararlo, sicuramente i tuoi genitori ti diranno mettilci un quaderno, una penna e il diario. Stop!- mi dispiace deluderti ma in effetti hanno in parte ragione. Non portare tutto il mondo della tua cancelleria, un astuccio con penne, matite, righello e gomma e qualche evidenziatore andrà bene. Aggiungi un quaderno, perché magari il tuo docente nell'orientamento ti farà scrivere un bel po' (purtroppo tutti abbiamo quel docente) e il diario. Che dire, il tuo zaino è perfetto, ora mettilo in spalla e preparati per il tuo primo giorno di scuola. In bocca al lupo!!

Anna Latronica e Giorgia Zucaro

PERFETTE IMPERFEZIONI LA BELLA E LA BESTIA

LA BELLA E LA BESTIA, UNA FAVOLA ASCOLTATA MA ALLO STESSO TEMPO SOTTOVALUTATA.

BELLA, DOLCE E INTELLIGENTE BESTIA, BRUTTA E PREPOTENTE. ENTRAMBI SI INNAMORARONO E I LORO CUORI ACCELERARONO.

L'ESTETICA NON CONTAVA, SOLO L'AMORE A LORO IMPORTAVA. COSI' BELLA LA BESTIA BACIO' E IN UN LAMPO UN BEL PRINCIPE LUI TORNO'.

LE IMPERFEZIONI LI HAN RESI PERFETTI E DALL'AMORE ORA SONO INFETTI.



Gli alunni di tutto il mondo si dividono in due categorie: quelli che vivono il momento della scuola con parziale o totale indifferenza e quelli che...vivono per la scuola. Ogni anno si preoccupano di avere tutto il necessario, zaino, colori, evidenziatori, post-it... ma, non appena scatta la scintilla del ricordo, si ritrovano sommersi da ansie. La causa? Il primo giorno di scuola. Ora questo non è il caso di maturandi o di coloro che a breve faranno gli esami, FORSE, ma se stai per iniziare un nuovo ciclo di studi, ecco alcuni consigli per te.

La scuola media, sotto alcuni aspetti è un trauma: nuovi ambienti, compagni e milioni di docenti (almeno uno per materia hahaha), uno studio diverso della materia e forse la cosa più sconvolgente è dare del LEI ai professori, ecco non sono più maestri, quindi non puoi più sbagliare a chiamarli mamma (FORSE). La scuola media è un mondo a parte ma non preoccuparti, basta poco per rendere il tuo primo giorno di scuola perfetto.



BENEVENTO



Gli alunni del convitto P. Giannone Benevento

Per colpa dei PROFESSORI

La nostra inchiesta oggi per domani

In questi giorni, mentre passeggiavamo per la nostra città, non abbiamo potuto non notare, che pur se Benevento, sia una città con grandi potenzialità, soprattutto per il nostro amato settore terziario, fra tutti i problemi che ci sono oggi come oggi, non venga proprio elogiata. Fra le tremila problematiche di accoglienza, certo, da turista non mi piacerebbe, passare in una strada dove ogni 2 per 3 c'è dell'immondizia. Se non sappiamo annaffiare le piante, arriva il fioraio di turno, che ci spiega come fare, allora noi, come ignoranti, lo ascoltiamo e miglioriamo. Ma non appena qualcuno caccia un argomento serio come il riscaldamento globale, o l'inquinamento, diventiamo dei Professori così esperti da non ascoltarlo. Essendo quindi che oggi come oggi, tutti sanno fare in modo eccellente il proprio mestiere da spiegare agli altri come si fa, Professori, potreste spiegarci come rendere un posto decente questa città?





Sport estivi

Francesco Morelli Matteo Petrillo



L'estate è arrivata e il caldo inizia a farsi sentire, ma come sempre non perdiamo la voglia di fare sport. In questo periodo però ci sono alcuni sport che praticassimo, finiremmo per squagliarsi. In questo articolo vi parleremo degli sport da fare in questo momento. Buona lettura

Corsa

La corsa, fra gli esercizi aerobici per eccellenza, è un grande classico ma d'estate è possibile praticarla all'aria aperta e non sul tapis roulant di una palestra. È consigliato scegliere luoghi idonei, quindi lontano dal traffico cittadino, magari in spiaggia o in un parco. È consigliabile anche scegliere delle ore non particolarmente calde come il tramonto o le prime luci dell'alba, in questo modo lo sforzo fisico non risentirà delle temperature roventi. Molto importante anche l'idratazione che deve essere adeguata. La corsa è uno degli sport più amati perché dona vigore a tutto il corpo e aiuta in poco tempo a raggiungere ottimi risultati.

Nuoto

Lo sport estivo per eccellenza è ovviamente il nuoto, un'attività completa che permette a tutto il corpo di muoversi e favorisce la tonicità muscolare. L'importante in questo caso è iniziare con uno sforzo minimo e poi procedere intensificando l'allenamento. È anche fondamentale non allontanarsi mai dalla riva a meno che non si abbia già dimestichezza. Uno sport divertente e piacevole, soprattutto d'estate quando le giornate sono calde. Da fare da soli o in compagnia permette di raggiungere una bella linea e di passare qualche ora di svago, facendo anche un tuffo.

Beach volley e beach soccer

Sono gli sport estivi per eccellenza, su tutte le spiagge del mondo si notano questi campi attrezzati dove giovani e meno giovani si cimentano in attività divertenti e ricreative. Non occorre particolare abilità e ci si può allenare, giocando in squadra e divertendosi tanto. Ovviamente bisogna fare comunque attenzione perché si ci può fare male da un momento all'altro. A tale proposito è sempre bene fare delle squadre equilibrate, tanto nella pallavolo quanto nel calcio. Molto bello anche organizzare tornei che possono coinvolgere diverse squadre con piccoli premi, questo stimola la partecipazione e consente alle persone di prendere parte al gioco con maggiore enfasi.

Acquagym

Un altro sport prettamente estivo è l'acquagym. Se d'inverno è praticato in piscine coperte, d'estate è il momento di lasciarsi andare sotto i raggi del sole. Tutti possono partecipare, ovviamente con delle piccole attenzioni per evitare infortuni. Questa attività è molto divertente e stimolante. Anche in questo caso è opportuno procedere per gradi, senza sforzi fisici eccessivi ed improvvisi.

Tennis

Uno sport molto impegnativo ma anche ottimo per rinforzare i muscoli. Divertente anche per chi non l'ha mai praticato prevede delle gare tra due o quattro giocatori. Si tratta di un'attività completa e molto armonica che richiede non solo uno sforzo fisico ma anche mentale, per questo è così appassionante e coinvolgente.

Ciclismo

Andare in bicicletta fa sempre bene, tuttavia d'inverno con il freddo e il vento non sempre è piacevole salire in sella. D'estate invece pedalare nei parchi, vicino le spiagge o nei sentieri di montagna ha un'aria completamente diversa. Per chi desidera fare sport all'aria aperta questa è una delle soluzioni migliori, sia per riattivare la circolazione che per tutti i vantaggi connessi per la propria salute come miglioramento della capacità respiratoria, migliore movimento degli arti e migliore funzione della pompa cardiaca. Molto importante è anche idratarsi nella maniera giusta quando si va in bicicletta. Esistono tanti tipi di biciclette adatte ad ogni età e ad ogni tipo di percorso, dalla mountain bike alla bici da passeggio.

Equitazione

Un'attività magica per entrare in contatto con un altro essere vivente. Questa attività fisica permette di migliorare il proprio stato di salute e la propria forma, rinforza le gambe, i glutei e gli addominali. Durante le prime lezioni è bene scegliere un cavallo facile da domare e di stazza non eccessiva per imparare bene tutte le tecniche prima di lanciarsi completamente nell'avventura.

“Vola come una farfalla,
pungi come un'ape.”

- Muhammad Ali

Trekking

Gli amanti dell'estate certamente opteranno per il trekking, con cui è possibile mettersi in forma scoprendo luoghi diversi e scegliendo l'andatura preferita. Anche in questo caso è bene praticare alcuni accorgimenti come vestirsi in modo idoneo con delle scarpe utili per la camminata nella natura, reintegrare sempre i liquidi e scegliere orari in cui il sole non sia troppo forte. L'escursionismo a fini sportivi è ideale per tutti perché permette di camminare sul territorio, sviluppando l'andamento in base a quelle che sono le proprie possibilità.

Arrampicata

Questo sport richiede certamente una buona prestanza fisica. Si ha la possibilità di scalare pareti rocciose ed è ovviamente un ottimo esercizio anche per la mente. Permette di sviluppare le forme del corpo e di rinforzare tutta la muscolatura. Ovviamente questo esercizio deve essere fatto con una guida esperta e senza alcuna improvvisazione poiché ci si potrebbe fare molto male. Chi vuole cimentarsi per la prima volta può anche scegliere di farlo in una struttura adeguata che metta a disposizione vari livelli di difficoltà per principianti.

Lo sport estivo nella nostra scuola

Anche la nostra scuola ha deciso di far praticare sport agli studenti in estate, scegliendo come sport il rugby. Lo sport inizierà verso fine agosto, e gli studenti hanno deciso se aderire o meno. Questo corso verrà tutorato da un istruttore professionista di rugby, e si svolgerà in questo modo: l'istruttore spiegherà e farà imparare agli alunni le basi del rugby, gli farà fare alcuni esercizi di riscaldamento fino a farli fare alcune partite, facendoli capire la fisionomia del gioco.