

## Vinciamo la pigrizia

di Irene Sacchi



Quale sport scegliere? Nuoto, tennis, pallavolo, calcio, danza, judo, vela, pallacanestro. Sono solo alcuni degli sport più noti.

Non credo che uno sport possa essere quello migliore in senso assoluto. Tocca a ognuno di noi scoprire qual è il più adatto (considerando le proprie capacità e caratteristiche fisiche) e soprattutto qual è quello che ci appassiona di più. Perché è la passione che sostiene la fatica.

E allora vinciamo la pigrizia e lasciamo che lo sport diventi parte della nostra vita quotidiana.

Il primo passo può essere anche una bella passeggiata all'aria aperta.

A qualunque età, quando l'obiettivo è mantenersi in buona salute, l'esercizio fisico è fondamentale.

I ragazzi sono presi da atti-

vità sedentarie: stare seduti alla scrivania per fare i compiti - o sul divano a utilizzare smartphone e tablet - e così talvolta trascurano di mantenersi in forma, diventano pigri, eccessivamente sedentari, dimenticano i numerosi benefici che lo sport offre.

Pensiamoci. Prima di tutto l'esercizio favorisce la crescita sana dei nostri muscoli e delle nostre ossa, ci rende più agili, ci permette di rimanere in forma.

Ed è inoltre dimostrato che l'attività fisica contribuisce a rinforzare le difese immunitarie e a prevenire alcune malattie.

Ma lo sport è anche un modo per fare nuove amicizie. Praticandone uno - soprattutto se si gioca in una squadra, dove il lavoro di gruppo è indispensabile - si acquisiscono nella pratica valori importanti:

tenere sempre un comportamento leale e sostenere i compagni in difficoltà.

L'attività fisica può essere un momento di distrazione e riposo, e non è affatto vero che distoglie dallo studio, anzi aiuta a concentrarsi di più, e in maniera più efficace, evitando perdite di tempo nelle ore da dedicare ai compiti.

Infine, l'esercizio contribuisce a combattere lo stress e a rafforzare l'autostima, perché ci spinge ad affrontare continue sfide (anche con sé stessi).

Ricordiamoci però che nello sport è importante che ci sia una "sana" competizione e che è possibile divertirsi senza dover vincere a tutti i costi. Ci aiuterà ad affrontare in modo costruttivo delusioni o sconfitte.



### Sommario:

- *Vinciamo la pigrizia*
- *Il gioco che amiamo*
- *Cavarmela da sola*
- *Tutta la grinta che occorre*
- *Occhi sognanti*
- *Cinque cerchi uniti*
- *Una partita di tennis*
- *In serie A con 80 campionati*



## Il gioco che amiamo

di Giuditta Melloni



Ottimi i risultati per il gruppo sportivo della scuola Tito Livio ai campionati studenteschi.

Con spirito di Fair Play i nostri ragazzi hanno gareggiato in diverse discipline.

La squadra di pallavolo maschile e quella femminile hanno preso parte alle fasi provinciali. Occasione, questa, in cui le squadre di tennis tavolo, maschile e femminile, e la squadra maschile di basket "3 vs 3" si sono aggiudicate rispettivamente il secondo e il terzo posto.

La squadra femminile di bowling si è classificata prima nelle gare regionali e ha partecipato alla fase nazionale a Roma.

Per il canottaggio la squadra mista si è piazzata al quinto posto nei campionati nazionali a Roseto degli Abruzzi.

Lieti di rappresentare la Tito Livio, i nostri atleti hanno preso parte ai campionati con grande impegno e un consapevole senso di responsabilità.

Il gruppo ha stretto amicizia con

sportivi di altre regioni integrandosi nelle diverse delegazioni.

Un'esperienza che i nostri ragazzi conserveranno nel loro cuore come un prezioso ricordo.



## Cavarmela da sola

di Elisa Baldassarre



Lo sport che impegna i miei pomeriggi dalle 2 alle 6 è la vela. Ho cominciato a praticarlo verso i dieci anni, e quando alcuni mesi dopo sono passata in una categoria avanzata, ho affrontato le mie prime gare.

Fu un fiasco, era prevedibile, ma col tempo cominciamo a migliorare.

Non ero così brava all'inizio, mi trovavo spesso in contrasto con le compagne. Poi però abbiamo fatto amicizia e adesso siamo unite, e tutte piuttosto in gamba.

La vela è uno sport che richiede strategia, talvolta si litiga e ci sono delusioni, ma quando si vince è ancora più bello.

Presto abbiamo iniziato a fare trasferte, la più bella senza dubbio è stata quella di Agropoli, a marzo del 2023. Siamo partiti il giovedì mattina e la domenica ritornavamo trionfanti per la vittoria.

Ricordo che arrivati lì eravamo usciti in mare ad allenarci e una volta rientrati siamo andati in albergo accom-

pagnati dai nostri istruttori.

Ci hanno assegnato stanze per tre persone scegliendo un capo-camera a cui affidare le chiavi. Dopo di che eravamo liberi di uscire e fare ciò che "volevamo".

Il nostro albergo aveva una spiaggia accessibile da cui si potevano osservare dei bellissimi tramonti.

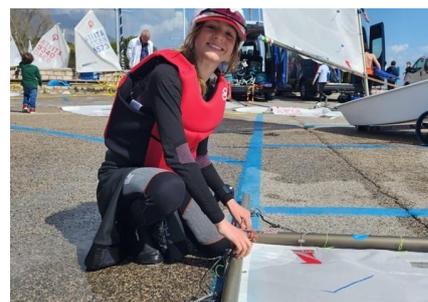
La mattina la sveglia suonava alle sette in punto e con le mie compagne di stanza riordinavamo subito la camera.

Quando scendevamo a colazione gli istruttori ci dicevano che sarebbero saliti a fare i controlli delle stanze e la nostra era sempre in regola.

Poi veniva la parte più bella della giornata, la camminata lungo la costa sotto un forte sole di marzo, per arrivare al molo dove ci saremmo preparati alle gare.

È stata una bellissima esperienza, ho imparato molte cose, soprattutto come cavarmela da sola.

Ma il giorno più importante da veli-



sta è stato quello di una gara regionale in cui non sono partita bene ma poi, osservando come un avversario dall'altra parte del campo di regata si era ritrovato dietro di me, avevo capito di stare sul lato giusto.

Continuando per la mia strada mi ero portata davanti a cinquanta barche, riuscendo a mantenere la posizione per tutta la gara.

Di ritorno a casa i miei mi fecero grandi feste. Stappammo una bottiglia di champagne. Era solo una gara regionale ma fu un giorno da non dimenticare.



## Tutta la grinta che occorre

di Benedetta Di Lieto



Esperienze e amicizie il cui ricordo resta per sempre.

Viverle è un'opportunità che offre lo sport quando la sfida si limita alla gara.

L'emozione di sciare e fare ginnastica artistica – praticando entrambe le discipline a livello agonistico – mi accompagna lungo il mio percorso di vita e mi consente di superare i momenti difficili a scuola.

Ci sono state due gare di sci per me particolarmente emozionanti. In una sono arrivata prima, nell'altra – più difficile perché partecipavo il doppio delle concor-

renti – mi sono posizionata seconda.

Quella più difficile è stata un'esperienza che non dimenticherò mai.

Ero molto emozionata. Prima della gara avevamo fatto la ricognizione della pista e grazie ai consigli del mio allenatore avevo trovato tutta la grinta che occorre.

Quando fu il mio turno andai al campo di partenza, ben concentrata su quello che dovevo fare. Appena partii cercai la velocità, decisa a non saltare nessuna porta.

Tagliato il traguardo potevo leggere la posizione e il tempo. Splendido. Ero prima, c'erano molte persone tra il pubblico che esultavano.

Poi risultai seconda quando scese l'atleta di punta.

Ma quel giorno avevo battuto molte sportive in gamba, felice di aver ridotto il distacco a un secondo dalla prima in gara.

Quando alla premiazione salii sul podio ero emozionata e soddisfatta della mia "prova".



## Occhi sognanti

di Gaia Falconi d'Aragona



Che cos'è la danza? Per rispondere a questa domanda sono stati versati fiumi di parole, perché non si tratta solo di un'attività fisica ma di una vera e propria forma di comunicazione artistica.

Anche nella danza, come in tutte le forme d'arte, c'è un mezzo di espressione fondamentale: è il corpo – che va esercitato ed istruito, se vogliamo utilizzarlo al meglio per comunicare ed emozionare.

Disciplina davvero completa, con benefici sia per il fisico che per la mente, la danza migliora la tua postura, rafforza l'equilibrio e la resistenza, sviluppa l'armonia – anche la musicalità – e il senso del ritmo.

Esibirsi in presenza di un pubblico è poi un ottimo esercizio per prendere confidenza con situazioni che si presenteranno di continuo nella vita di ognuno di noi.

La risposta positiva del pubblico in occasione di un saggio (come avviene negli esami accademici) accresce la sicurezza in sé stessi, oltre alla capacità di riuscire a concentrarsi, in modo da poter preservare la propria preparazione anche quando si è sotto pressione.

L'effetto che tutto questo può avere in ambito scolastico è facilmente intuibile: ad esempio, gli esami orali, da sostenere di fronte a tutta la classe, possono essere affrontati con più serenità.

Ma la danza è anche espressione, comunicazione.

In quanto forma d'arte, deve poter esprimere quella emotività profonda, intima, che dà significato ai movimenti, permettendo alle emozioni di prendere vita attraverso il corpo, e di comunicarle, e perfino generarle nel pubblico. Il vocabolo "emozione" deriva dal latino *emovere*, che significa portare fuori, uscire o smuovere, e la danza è essenzialmente emozione in movimento.

Ciò che rende i ballerini artisti e non solo atleti, infatti, è la capacità di sentire emozioni e "manifestarle".

Gli spettacoli più belli sono quelli che emozionano di più il pubblico e i ballerini migliori sono quelli che condividono qualcosa della loro anima.

Da sempre la danza è parte della mia vita. Ho cominciato che avevo appena tre anni e mezzo e non ho nessun ricordo di quando ancora non ballavo.

Guardavo con occhi sognanti le ragazze più grandi di me, sperando di poter diventare come loro.

Dopo la mia lezione, restavo a scuola fino a tardi: era come assistere a quello che anche io avrei potuto fare un giorno.

Poi quel giorno è arrivato.

Quando oggi ballo sulle punte, o provo in coppia, c'è ancora la stessa emozione di quella bambina sognante di nove anni fa.



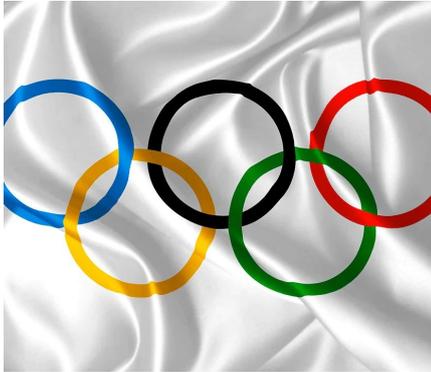
"La danza è la creazione di una scultura che è visibile solo per un momento"

(Cit. Erol Ozan)



## Cinque cerchi uniti

di Costanza Onorato



Spinto dal bisogno di tenersi ben allenato per ragioni di sopravvivenza, l'uomo ha praticato una qualche attività fisica fin dalla Preistoria. Vere e proprie forme di sport nascono soltanto in fasi avanzate della Storia dell'umanità.

In tutte le civiltà antiche veniva praticato un tipo caratteristico di esercizio fisico.

Ad esempio in Cina l'arte marziale chiamata Kung Fu, e in India lo yoga.

Nella civiltà greca l'attività fisica ebbe grande importanza. L'istituzione dei celebri Giochi olimpici viene tradizionalmente fatta risalire al 776 a.C. (sebbene sembri che la loro origine sia più antica).

Lo sport è stato a lungo una prerogativa maschile. Niente quote rosa: solo gli uomini potevano partecipare alle gare, e fino al 393 a.C. le donne non potevano neanche essere presenti tra il pubblico.

I giochi olimpici raggiunsero l'apice nel V secolo d.C. ma essendo considerati una festa pagana vennero interrotti dall'imperatore Teodosio I.

Molto più tardi, con la scoperta archeologica delle civiltà dell'antica Grecia, nacque il desiderio di far rivivere lo spirito sportivo di un'epoca "mitica". Fu il Barone Pierre de Coubertin a rilanciare i Giochi fondando il Comitato internazionale olimpico per curarne l'organizzazione. Il suo obiettivo era promuovere uno spirito che non fosse animato solo dall'intenzione di vincere ma anche dall'idea di "partecipare".

Le Olimpiadi moderne sono rappresentate da una bandiera con cinque cerchi uniti tra loro: il simbolo dei cinque continenti che si uniscono legandosi in modo fraterno. Nel corso della storia più recente le Olimpiadi non ebbero luogo per tre volte. Nel 1916, nel 1920 e nel 1936.

Nell'estate del '36, mentre alcuni atleti andavano a gareggiare a Berlino -

sede dei giochi olimpici di quell'anno - altri si preparavano per l'Olimpiade Popolare della Catalogna, nata dal desiderio di boicottare Hitler e tutto ciò che rappresentava la sua odiosa dittatura. Se le Olimpiadi del '36 sarebbero state ricordate per sempre come i giochi in cui Jesse Owens, atleta statunitense di colore, avrebbe schiacciato l'ideologia razzista con la vittoria record di quattro medaglie d'oro, gli atleti dell'Olimpiade Popolare speravano che l'evento sportivo in Catalogna mostrasse la forza del movimento antifascista.

L'Olimpiade Popolare si trasformò nello scenario di un colpo di stato, poiché dalla Spagna arrivò l'esercito con lo scopo di rovesciare il governo catalano.

A contrastare il colpo di stato contribuirono duecento atleti, che al fianco dei civili nel giro di poche ore ottennero la vittoria sostenendo il governo Catalano. L'Olimpiade Popolare non ebbe luogo, ma il colpo di Stato per il momento era stato scongiurato.



## Una partita di tennis di Giulia Sansoni e Maria Sofia Monaco



Sport di moda nel Rinascimento, e oggi tra i più seguiti al mondo, il tennis gode di una popolarità che risale addirittura al Medioevo. Con qualche differenza.

Il campo, in epoca rinascimentale, era più piccolo, e la rete più alta.

Dimensioni e regole sono diventate analoghe a quelle attuali nel Novecento.

Il successo di questo sport fu dovuto anche alla diffusione delle palline di gomma utilizzate al posto di quelle di un tempo, fatte di lana, pelle e peli di animali.

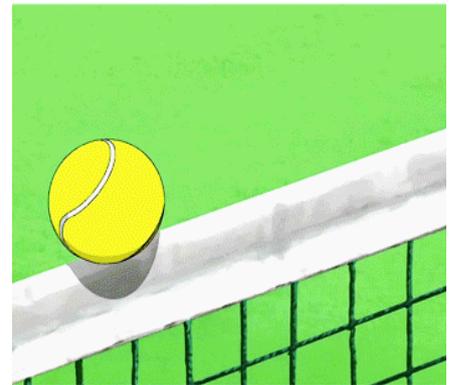
Nell'età contemporanea presero forma le prime competizioni internazionali. "Grande Slam": così viene chiamato l'insieme dei quattro tornei più prestigiosi al mondo: Wimbledon (nato nel 1877 in Inghilterra), US Open (Stati Uniti, 1881), Roland Garros (Francia, 1891) e Australian Open (1905). La celebre Coppa Davis, competizione per squadre nazionali, nacque nel 1900; e nel 1913 prese forma la Federazione Internazionale Tennis (ITF).

Consideriamo come funziona una partita di tennis. L'incontro è suddiviso in giochi e partite (rispettivamente "game" e "set" nel linguaggio internazionale).

In ogni game il tennista inizia senza alcun punteggio, l'arbitro lo indicherà con "love", mentre quando otterrà il suo primo punto sarà conteggiato come "15", il secondo gli sarà assegnato come un "30", con il terzo arriverà a "40", mentre con il quarto si aggiudica il game, a meno che non ci sia parità - detta "deuce" -, che si stabilisce sul punteggio di 40 pari. Dopo il deuce il punto successivo otte-

nuto viene chiamato "vantaggio" a favore del giocatore che lo ha conquistato. E se quest'ultimo ottiene anche il punto successivo, solo allora avrà vinto il gioco.

Nel caso, invece, in cui sia l'avversario a mettere a segno il punto, ristabilendo così la parità, il gioco prosegue fino a quando uno dei due tennisti ottiene 2 punti consecutivi. Il primo giocatore che si aggiudica 6 giochi vince il set, a meno che il punteggio non sia sul 5 pari. In questo caso per chiudere la partita dovrà vincere anche il successivo.





## In serie A con 80 campionati

di Matteo D'Alessandro



Per la terza volta campioni d'Italia, gli Azzurri conquistano lo scudetto a 33 anni di distanza dall'ultimo trionfo in campionato (1990).

Facciamo un po' di conti. Dal 1926 (che è l'anno di fondazione della società calcistica partenopea) la squadra è salita sul podio 21 volte, giocando 80 campionati in serie A: dunque piazzandosi almeno terza in classifica, con una percentuale del 26,25 %.

Non solo. Il Club napoletano espone in bacheca 6 coppe Italia e 2 supercoppe (e ora il terzo tricolore).

E ancora: il calciatore nigeriano Victor Osimhen ha stravinto la "classifica marcatori" segnando 26 goal in campionato e 5 in Champions League (dove però gli Azzurri hanno avuto meno fortuna, perdendo agli ottavi di finale contro il Milan).

Certo, il 30 aprile, i tifosi sono stati un

po' delusi dal pareggio in casa nel derby contro la Salernitana, dal momento che in molti erano pronti a festeggiare con striscioni e bandiere la vittoria dello scudetto.

Ma la festa è stata semplicemente rimandata al giovedì seguente, quando il Napoli ha pareggiato nella partita con l'udinese: un risultato che è bastato perché si fosse certi matematicamente della vittoria in Campionato.

In tutta Napoli dopo si sono scatenati migliaia di tifosi armati di trombette, bandiere e fumogeni, e i festeggiamenti sono andati avanti fino alle quattro del mattino.

I cittadini si sono ritrovati nei luoghi più significativi di Napoli: piazza del Plebiscito, piazza dei Martiri, il lungomare o all'esterno dello stadio "Maradona", dove sono stati allestiti otto maxischermi per permettere ai sostenitori della squadra di guardare

la partita tutti insieme.

Dopo 33 anni i tifosi azzurri hanno potuto festeggiare un trionfo atteso così a lungo. Anche le strade si sono riempite di gente che ha esultato e festeggiato. La vittoria dello scudetto testimonia del duro lavoro dei calciatori ed è un premio per la dedizione di tutti quelli che hanno contribuito alla vittoria della squadra, dai giocatori ai tifosi fedeli.

La stagione 2022-2023 è stata un successo per il Napoli fin dall'inizio. La squadra ha iniziato con determinazione passando subito in vantaggio: un vantaggio che gli Azzurri hanno mantenuto fino alla fine, con uno stile di gioco spettacolare, messo in campo sotto la guida dell'ottimo allenatore Spalletti.

## Scuola Secondaria di Primo Grado TITO LIVIO ad Indirizzo Musicale

Largo Ferrandina 3, 80121 Napoli

Tel: +39 081 400485

Fax: +39 081 400485

Posta elettronica:

PEC

NAMM04900V@PEC.ISTRUZIONE.IT

Email

NAMM04900V@ISTRUZIONE.IT