

# C'è vita oltre la scuola

La scuola occupa sei ore della giornata di un alunno e non solo, perché una volta tornato a casa uno studente diligente si deve occupare anche dei compiti e delle lezioni!

Il tempo restante è poco, ma ogni alunno ha bisogno di praticare uno sport o un hobby per svagarsi, per mantenersi in forma e la domanda che tutti si pongono è: "Come è possibile con tutti i compiti che si hanno?"

I consigli che si possono dare per rispondere a questa domanda sono:

- avere una buona organizzazione, ovvero di non studiare tutto all'ultimo momento per il giorno successivo, ma in diversi giorni, anche per memorizzazione meglio le informazioni;
- avere uno studio costante e ordinato, per esempio fare delle sintesi o degli schemi, per non ritrovarsi a studiare troppe pagine tutte insieme e per poter fare un veloce ripasso;
- portarsi avanti nel weekend per trovare il tempo per i propri hobby o sport praticati durante la settimana.

E soprattutto usare l'opzione migliore, cioè se già a settembre si pensa di praticare uno sport bisogna iniziare a portarsi avanti con lo studio e i compiti sin dalla prima settimana del percorso sportivo.

Visti gli interessi dei ragazzi abbiamo pensato, grazie al corso di giornalismo, di creare un dossier dedicato allo sport e agli hobby perché tutti possano trarre ispirazione per nuove passioni perché la scuola è importante ma ... **C'È VITA OLTRE LA SCUOLA!**

[Per saperne di più sfogliate le pagine successive!](#)



# LO SPORT, UNA VERA E PROPRIA PASSIONE

Praticare uno sport è molto importante per la nostra salute e il nostro corpo, ma soprattutto per mantenerci in forma!!

Ci sono sport in cui si usano attrezzi e altri dove l'unico attrezzo che hai a disposizione è il tuo corpo: nella ginnastica ritmica per esempio si usano il nastro, il cerchio, la palla ecc...., ma sempre in funzione dei movimenti del corpo, mentre nella danza è solo il corpo ad esprimersi.

In base all'attività che si pratica, danza o ginnastica ritmica, ci sono diverse tipologie di gare o saggi che servono a dare agli atleti/ginnasti la motivazione per la competizione.

Vittoria o sconfitta, le competizioni serviranno comunque a motivare l'atleta, e a spingerlo a migliorare la propria prestazione.

Nello sport la concentrazione nell'esecuzione è fondamentale, perché se un atleta non è concentrato rischia di sbagliare gli esercizi e rovinare la sua prestazione e quindi mesi e giorni di allenamento.

Per avere una sessione di allenamento gradevole, e fare sì che il proprio corpo si muova in modo efficiente, bisogna avere un abbigliamento comodo:

tessuti traspiranti, elastici, comodi, aderenti e colorati .....anche l'occhio vuole la sua parte.



Praticando questo tipo di attività ci si integra nel gruppo e si fanno sempre nuove amicizie, purtroppo avanzando di livello ci si preoccuperà sempre meno dell'andamento del gruppo e maggiormente di se stessi .

Quando si riesce ad eseguire gli esercizi ci si sente bene, perché ci si sente soddisfatti, sia nella danza che nella ginnastica ritmica raggiungere l'armonia e lo scopo di tutti gli allenamenti, perciò in queste discipline è importante l'accompagnamento della musica, di qualunque tipo, perché il nostro corpo

esegue movimenti che hanno bisogno di un accompagnamento ritmico. La scelta del brano musicale che accompagna l'esercizio è importante e spesso è la musica a suggerire i movimenti.

Danza e ginnastica ritmica sono entrambe passioni faticose: allenamenti, gare, esibizioni sono sempre grandi impegni, soprattutto se praticati a livello agonistico, ma se ci si impegna con tanta voglia di migliorare e buona volontà entrambi gli sport sono favolosi e danno grandi soddisfazioni...

Allenatori e istruttori fanno da punto di riferimento per stimolare gli atleti a divertirsi e ad impegnarsi per fare il meglio, non è tanto con le parole che si impara, ma con l'esempio.



Naturalmente sono attività che richiedono molta autodisciplina e sacrifici, ma possiamo assicurare che ne vale la pena !!!



Galeoto Giorgia e Parenti Alessia