

Sport sano in corpore sano

Il progetto avviato dal Liceo Stellini di Udine sull'attività fisica e il benessere per la mente e il corpo

IV SCUOLA

VENERDÌ 8 MARZO 2023
MESSAGGERO VENETO

Sport sano in corpore sano

Il progetto avviato dal Liceo Stellini di Udine sull'attività fisica e il benessere per la mente e il corpo

Caterina Glerean
LICEO STELLINI UDINE

“Non è forte colui che cade, ma colui che cadendo si rialza”. Questa frase, di Johann Wolfgang von Goethe, si staglia sulle pareti della palestra del liceo classico Jacopo Stellini insieme ad altre citazioni di personaggi storici o contemporanei, che con le loro massime ci invitano a praticare dell'attività sportiva per il benessere della nostra mente e del nostro corpo.

Il liceo Jacopo Stellini, con la Fondazione Pietro Pittini di Sistiana - Philanthropy and Beyond, ha promosso il concorso 'Stili di vita che ci aiutino a vivere meglio' volto a sensibilizzare gli studenti sui benefici dell'attività motoria e dello sport.

L'istituto ha voluto valorizzare l'esperienza sportiva per evidenziare e far co-

noscerne all'intera popolazione scolastica il suo contributo al benessere del corpo e della mente.

Il concorso invitava gli allievi delle classi del Triennio a ricercare, analizzare e argomentare in un testo esplicativo di 3.000 caratteri pensieri, frasi celebri, citazioni tratte dalle opere dei classici e moderni, tali da favorire un approccio multidisciplinare e trasversale alla salute collegando alimentazione, benessere psicofisico, cultura e sport. Le risposte pervenute dagli studenti sono state tutte di grande valore e profondità.

I ragazzi, infatti hanno recepito subito lo stimolo e hanno attinto a tutti gli ambiti di loro conoscenza per trovare una frase adatta. Sono state proposte frasi di classici antichi, tra i quali Platone, Plutarco, Pitagora e Ippocrate che ci invitano a non trascurare il rapporto fra la nostra anima e la salute del corpo.

C'è chi ha proposto le massime di pensatori moderni tra i quali spiccano il sopracitato Goethe e Nietzsche. Qualcuno cita Giovanni Paolo II, altri un proverbio di derivazione curda e qualcuno scherzosamente anche Ronaldo che esulta per una rete segnata.

Ognuno ha, quindi, recepito lo spirito del concorso e lo ha rielaborato personalmente, ponendosi l'obiettivo di portare ai compagni, ma anche ad insegnanti e collaboratori scolastici, un'esortazione a considerare l'attività sportiva nell'ottica più ampia del vivere bene e in maniera sana, con mente e corpo in armonia.

I dieci elaborati finali sono stati esaminati da un'apposita commissione che li ha valutati e le frasi dei primi 4 classificati sono state riprodotte sugli striscioni affissi alle pareti della palestra, con il contributo della Fondazione Pietro Pittini.

La loro fruizione è libera



Gli studenti che hanno partecipato all'iniziativa

per chiunque si trovi nell'aula più grande della scuola: la Palestra.

L'ora di educazione motoria non è solo benefica per il nostro fisico, come si tenderebbe a pensare, ma è un momento di benessere a vantaggio anche dello spirito.

Dopo un'ora di movimento il cervello lavora al meglio, i livelli di stress si abbassano notevolmente e la concentrazione aumenta.

Ne possono trarre beneficio non solo gli studenti, ma anche gli insegnanti e tutto il personale della scuola che osservando le massime affisse sulle pareti della palestra potranno farle proprie.

Come ci ricorda Platone "Non muovere mai l'anima senza il corpo, né il corpo senza l'anima, affinché difendendosi l'uno e l'altra, queste due parti mantengano il loro equilibrio e la loro salute". —

© RIPRODUZIONE RISERVATA