

# Ciao a tutti



## sto pensando a dove ci eramo lasciati

Sono passati più di due mesi...stavamo preparando i campionati studenteschi di sci e corsa campestre, erano finiti i corsi di rugby e arrampicata sportiva, in palestra continuavano i tornei interni, l'attività a corpo libero e la difesa personale, dovevamo andare in piscina...

Ci ritrovavamo allo stadio, docenti e allievi, per camminare, per stare insieme, per perdere un po' di peso..... certi che a maggio con i nostri miglioramenti, saremmo andati di corsa ma anche consapevoli di quelli che erano i benefici di quell'attività motoria dal punto di vista psicofisico.

Poi, improvvisamente, ci comunicano che "Andrà tutto bene" ma che dobbiamo stare a casa, non dobbiamo uscire e non possiamo più fare attività fisica all'aperto.

Arrivano la didattica a distanza, le videoconferenze, i webinar, i tutorial e tutta una serie di nuove attività di cui non conoscevamo quasi l'esistenza.

Siamo stati bravi ed ubbidienti, ci siamo adattati a stili e comportamenti di vita diversi, ma finalmente ci stanno restituendo un po' di libertà.

E allora io sono qui per invitarvi a ricominciare a fare un po' di movimento.

Il mio consiglio è quello di ripartire con una passeggiata al passo che voi ritenete più adatto alle vostre caratteristiche, ma dove il vostro sistema cardiocircolatorio riprende a lavorare, sentite le pulsazioni salire e i muscoli che tornano a far fatica.

I più bravi possono sostituire la camminata con una piccola corsa, ma sempre senza esagerare.

Sono fermamente convinta che tutte le buone intenzioni del mio progetto "Salute e Benessere: dal fitwalking al running" come corretti stile di vita, siano ancor più valide ora, dopo più di due mesi di assoluta sedentarietà.

Unica variante, rispetto a prima, è dover rinunciare a uno degli elementi positivi di questa attività e cioè la socializzazione. Dovremo infatti uscire rigorosamente da soli, mantenendo tutte le regole del distanziamento sociale.

Sarà l'occasione, restando soli con i nostri pensieri, di riflettere su quanto è bello tutto ciò che ci circonda, su quanto sia importante riconquistare un po' per volta un pizzico di quella libertà che, impropriamente, abbiamo pensato che non ci potesse mai e da nessuno essere toccata.

Carissimi, so benissimo che non sarò riuscita a convincervi tutti.... Il divano, la cucina, un buon libro, la musica, i social ci appartengono sicuramente più del cammino e della corsa.

E allora, pur nella speranza di aver stimolato la riflessione sui reali benefici di un po' di attività fisica, sono consapevole che l'insegnante di scienze motorie è prima di tutto un educatore e non deve creare campioni o ricercare il miglioramento della prestazione a tutti i costi.

Deve però coinvolgere gli allievi per far loro amare lo sport, indicando esempi forti di chi, con l'allenamento e il sacrificio quotidiano, ne ha portato avanti i valori più alti dal punto di vista morale, culturale e sociale.

Per questo, prima di lasciarvi, vi invio quelle che qualcuno più bravo di me ha chiamato pillole di saggezza etica-sportiva. Ne ho scelte cinque per voi che danno spunti di riflessione diversa.

Tutto questo vuole essere anche il mio saluto ad una scuola a cui ho dato tanto, ma dalla quale ho ricevuto tantissimo. Il ricordo è per il Dirigente, per il personale ATA nei suoi ruoli amministrativi, gestionali e di sorveglianza, per voi carissimi colleghi che continuate a formare con impegno, passione e competenza il futuro dei migliori giovani del territorio.

Ragazzi, siatene consapevoli ed orgogliosi.

Non senza commozione,  
un forte abbraccio con affetto sincero.

Clelia