



Il 4 maggio iniziativa nella Sala dei Grandi

di Marco Antonucci

AREZZO

Dai defibrillatori al primo soccorso: la scuola sempre più protagonista nel diffondere la conoscenza delle manovre salvavita. Parte ad Arezzo - e il primo passo è rappresentato da un evento che il 4 maggio si terrà nella Sala dei Grandi nel palazzo della Provincia - un progetto che guarda oltre i confini della nostra provincia. L'obiettivo? Far conoscere in modo capillare, attraverso quel presidio strategico rappresentato dalla scuola, le competenze necessarie per prestare i primi soccorsi, un percorso che vede il coinvolgimento di docenti e coordinatori di scienze motorie. "La Scuola come strumento di educazione alla cultura della rieducazione cardiopolmonare e defibrillazione: un modello sostenibile e realizzabile con la rete dei coordinatori e docenti di scienze motorie": è questo il tema al centro dell'iniziativa - promossa da Provincia di Arezzo, Asl Toscana sud est, Ufficio scolastico regionale della Toscana e Italian Resuscitation Council - che si terrà lunedì 4 maggio nella Sala dei Grandi, dalle 9.15 alle 13, per promuovere - spiegano gli organizzatori - "un modello formativo strutturato, sostenibile e replicabile". Le cronache, in questi ultimi anni, più di una volta hanno raccontato interventi salvavita che hanno visto protagonisti giovani, pronti a mettere in pratica quegli insegnamenti sul primo soccorso appresi in classe. E proprio la scuola diventa

Presentato il progetto di Asl Tse, Provincia di Arezzo, Ufficio scolastico regionale e Irc Dai defibrillatori al primo soccorso Le manovre salvavita iniziano a scuola



Il progetto
Nella foto da sinistra Luciano Tagliaferri, direttore dell'Ufficio scolastico regionale della Toscana, e Simone Nocentini, direttore della Centrale operativa 118 di Arezzo

centrale se si vuole portare a un numero sempre maggiore di persone il messaggio della prevenzione. Dagli studenti alle famiglie e oltre. "La scuola è il contesto privilegiato per costruire una cultura diffusa della prevenzione e del primo soccorso - ha sottolineato Luciano Tagliaferri, direttore dell'Ufficio

scolastico regionale della Toscana ieri nel corso della presentazione dell'iniziativa - Integrare queste competenze nei percorsi educativi significa formare cittadini più consapevoli, responsabili e pronti a intervenire nelle situazioni di emergenza. Un risultato reso possibile dall'impegno dei docenti di

scienze motorie, coinvolti in un percorso che ha interessato gli studenti dai 10 ai 18 anni, ovvero dalle classi IV della scuola primaria fino alla V della scuola secondaria di secondo grado". "Intervenire tempestivamente in caso di arresto cardiaco può fare la differenza tra la vita e la morte - ha spiegato Simone

Nocentini, direttore della Centrale operativa 118 di Arezzo - Dalla Centrale operativa i nostri operatori forniscono istruzioni salvavita a chi è sul posto: è fondamentale che dall'altra parte ci siano persone preparate a riconoscere l'emergenza e ad applicarle correttamente. Per questo la formazione nelle scuole rappresenta un passaggio decisivo per rendere la catena del soccorso ancora più efficace". Per la consigliera provinciale Anna Canaccini "l'iniziativa rafforza il legame tra scuola e territorio, promuovendo una formazione utile, concreta e immediatamente spendibile nella vita quotidiana. E' un investimento sulla sicurezza della nostra comunità. Rendere i giovani capaci di riconoscere un'emergenza e di intervenire correttamente significa aumentare la sicurezza di tutti e costruire una società più consapevole e solidale". "Il nostro obiettivo è una scuola che insegna a salvare una vita con la stessa naturalezza delle materie tradizionali - le parole di Katya Ranzato, presidente di Italian Resuscitation Council, l'associazione nata nel 1994 con lo scopo di diffondere la cultura e l'organizzazione della rianimazione cardiopolmonare in Italia - dove il primo soccorso smetta di essere solo una manovra d'emergenza e diventi, finalmente, pura solidarietà civile. In Italia ci sono oltre quattro milioni di studenti che possono essere formati: per questo è fondamentale valorizzare il ruolo dei docenti, in particolare gli insegnanti di scienze motorie, che sono una risorsa chiave per diffondere la cultura del primo soccorso".

Gli incontri

A lezione con la Polizia

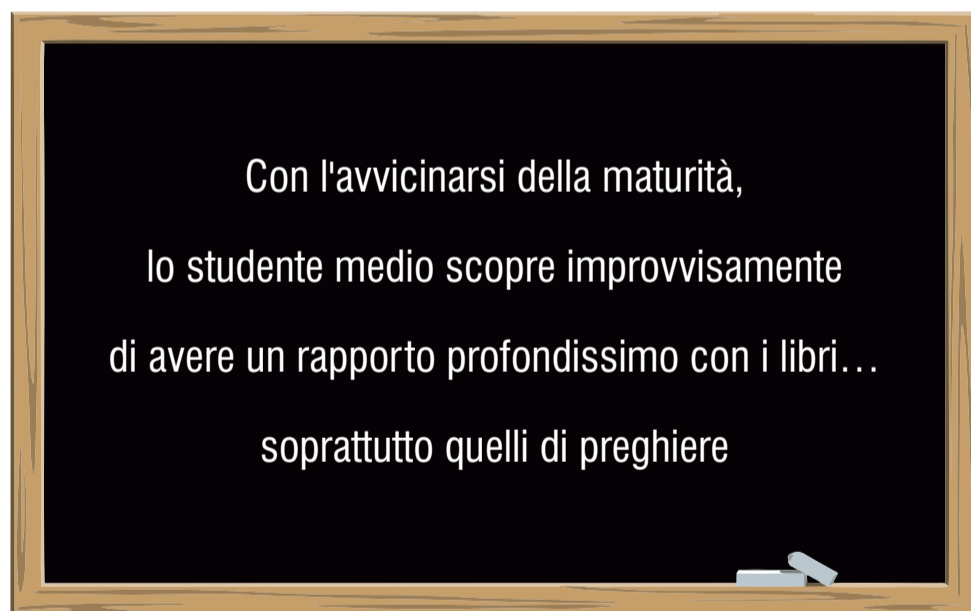


AREZZO

Legalità, lotta al bullismo e non solo. Nell'ambito delle iniziative del Tavolo di coordinamento per la cultura della legalità e della sicurezza della Provincia di Arezzo, la Polizia di Stato ha incontrato gli studenti delle classi seconde dell'Itis Galilei di Arezzo.

Gli incontri, tenuti dal commissario capo Davide Comito e dall'ispettore Ugo Bonelli, rispettivamente dirigente della Squadra Mobile e doordinatore dell'Ufficio prevenzione generale e soccorso pubblico della Questura di Arezzo, hanno consentito di parlare con i ragazzi di questioni attuali in maniera dinamica e con esempi concreti, allo scopo di fornire loro un supporto per conoscere meglio argomenti delicati ed essere consapevoli dei rischi per prevenirli.

G.F.



anno 2025/2026
cultura, informazione e lavoro



in collaborazione con

Accademia
del Volo
CEPU

FORMAZIONE
GRUPPOTORRE

CIRCUITAK
VISI
SUST
CULTUR

chimet®
REFINING AND FINE CHEMICALS



Pagina a cura

ISTITUTO MARCELLI
DI FOIANO DELLA CHIANA

FOIANO DELLA CHIANA

■ Dal 2015 l'Apprendistato di primo livello è stato introdotto all'interno del sistema di istruzione e formazione italiano ai fini dell'espletamento del diritto dovere all'istruzione e del conseguimento del diploma di scuola secondaria di secondo grado.

Questo istituto, normativamente regolamentato da una legislazione di settore, che porta all'equiparazione dello studente al lavoratore nel quadro di una formazione interna da svolgere presso aziende convenzionate con le istituzioni scolastiche, si perfeziona infatti con la stipula di un apposito contratto, ritagliato su un progetto personalizzato e finalizzato allo sviluppo di conoscenze, abilità e competenze settoriali da esperire in contesti produttivi reali. L'Apprendistato prevede infatti la turnazione settimanale dell'attività didattica e di quella lavorativa, garantendo allo studente la normale prosecuzione dell'iter scolastico e la

Un modello che prevede la turnazione settimanale dell'attività scolastica e di quella lavorativa

Apprendistato e industria 4.0

L'esperienza di uno studente: "Percorso didattico e formativo realmente utile"



Industria 4.0

L'Apprendistato di primo livello è stato introdotto a partire dal 2015 nel sistema di istruzione e formazione

contemporanea attività di lavoro presso l'azienda di riferimento. Il tutto nel quadro di un'attenta progettazione da parte dei consigli di classe, del tutor esterno nominato per lo studente dalla scuola e di quello interno di investimento aziendale. Si tratta quindi di una assai complessa e ponderata modalità di formazione in itinere, che l'Ipsia Marcelli di Foiano ha adottato con successo già dal 2018 e

che oggi è divenuta uno degli elementi caratterizzanti la didattica dell'Istituto.

"Dal dicembre del 2025 - ci dice l'alunno della 5 C Ipsia Mat, Edoardo Dringoli - io e il mio compagno della 5 B Matteo del Gobbo siamo apprendisti presso l'azienda Cassioli di Torrita, una realtà industriale che si occupa della costruzione e dell'assemblaggio dei nastri trasportatori per gli aereo-

porti italiani ed internazionali. Ho iniziato la mia attività presso questa bella realtà del nostro territorio nel gennaio del 2026, dopo uno stage nel quadro della Formazione Scuola Lavoro. Un'esperienza che per tre settimane mi ha permesso di conoscere il reparto all'interno del quale opero e mi ha fornito gli strumenti teorici e pratici per firmare il primo contratto della mia vita lavorativa. Lo

considero un bel traguardo in ambito scolastico, ma allo stesso tempo un punto di partenza per entrare fra qualche settimana e dalla porta principale, ovviamente dopo l'esame di maturità, all'interno del mondo del lavoro".

"Nel mio attuale reparto - continua Edoardo - anche se ho avuto modo di tornare e di esperire più compiti, mi occupo di impianti e di cablaggio di linee elettriche per nastri trasportatori e per macchinari finalizzati al carico ed all'imballaggio automatico di

merci. Devo dire che fin da subito mi sono trovato a mio agio sia con i colleghi che con gli uffici: si tratta di un ambiente che senza dubbio ti valorizza e ti sprona continuamente a fare meglio. Così oggi mi sento pienamente responsabilizzato e appagato per la funzione che svolgo all'interno dell'azienda, senza tralasciare ovviamente il mio percorso scolastico, che ormai volge al termine".

"La scuola senza dubbio mi ha dato tanto - conclu-

de Edoardo - e devo ringraziare in primis il mio tutor, il professor Luca Sciarri, per la puntualità con la quale mi segue, ma anche per quello che in tutti questi anni è riuscito ad insegnarmi insieme al professor Stefano Petrolo".

"Entrambi sono infatti i referenti del progetto Aule diffuse, una sperimentazione didattica dell'Istituto Marcelli di Foiano in accordo con alcune aziende del territorio, grazie alla quale abbiamo

Modalità di formazione

Adottata con successo dall'istituto di Foiano già dal 2018

collaborato a livello di classe alla costruzione di un pannello elettrico di controllo e di un impianto olio - dinamico per uso industriale. Senza dubbio l'Apprendistato è un'esperienza impegnativa, dato che per due giorni e per un pomeriggio a settimana sono in azienda, ma se dovessi consigliare un percorso didattico e formativo allo stesso tempo realmente utile oggi, non esiterei ad indicare per il mio settore quello offerto dall'Ipsia Mat di Foiano".

L'attività svolta dall'Ipsia Mat in partenariato con l'azienda leader nella produzione di mezzi d'opera ferroviari

Training on the job con Aule diffuse alla Svi di Lucignano

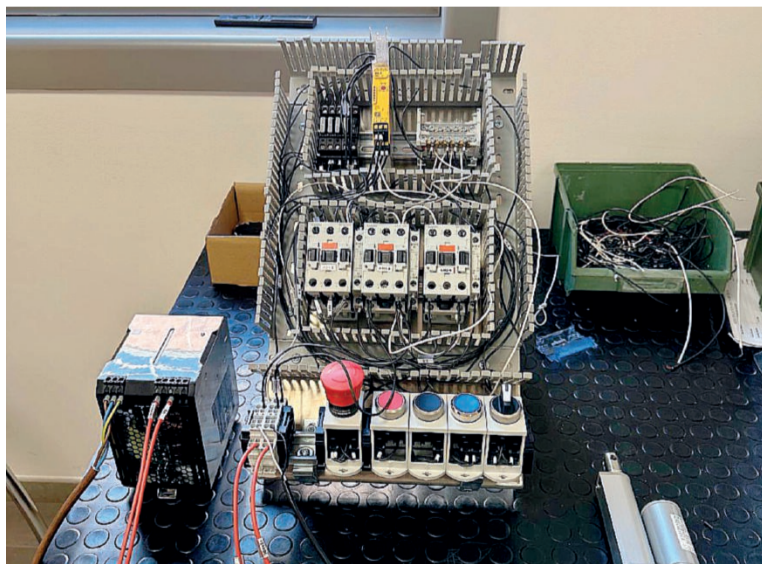
FOIANO DELLA CHIANA

■ Già da alcuni anni l'Ipsia Mat di Foiano della Chiana ha attivato in partenariato con Svi spa di Lucignano, azienda leader nella produzione di mezzi d'opera ferroviari, oltre che con altre realtà produttive del territorio, il progetto Aule diffuse. Si tratta di una serie di sessioni didattiche sperimentali, alle quali le classi del triennio dell'Ipsia Marcelli partecipano presso le sezioni di formazione delle aziende partner, in accordo e sotto la direzione del personale interno. Per un'intera giornata gruppi classe o intere classi dell'istituto hanno così la possibilità d'immergersi full time in un contesto lavorativo e produttivo reale, all'interno del quale esperire le conoscenze, le abilità e le competenze apprese sui banchi di scuola. Il tutto avviene sotto la guida dei tecnici di reparto indicati dalla proprietà e dei docenti delle materie d'indirizzo prescelte per il progetto, che anche per quest'anno sono Laboratorio Tecnologico e Tecnologie Elettriche - Elettroniche. La parte didattica del progetto si comple-

ta attraverso visite guidate preventive ai reparti di collocazione e tramite appositi approfondimenti relativi alla sicurezza sul posto di lavoro e sulla prevenzione del rischio, già oggetto di specifico corso presso l'Istituto.

"Il modello del progetto - afferma il professor Stefano Petrolo, referente di Aule diffuse insieme al professor Luca Sciarri - è quello del training on the job, un metodo che consente all'alunno di acquisire le competenze richieste direttamente sul posto di lavoro. Sulla base di questa filosofia didattica, la Svi ci riserva presso il proprio stabilimento di Lucignano un'area formativa dotata di laboratorio, all'interno della quale i nostri alunni lavorano su schemi elettrici fornitici direttamente dai tecnici dell'azienda. Si tratta di schemi per veri impianti industriali: ad esempio nell'ultima sessione di lavoro abbiamo assemblato su pannello il comando industriale per un attuatore, nel caso specifico un pistone".

"Il beneficio di questa modalità formativa è duplice - continua il docente - perché consente agli a-



Il pannello elettrico Realizzato alla Svi dagli studenti del Marcelli per il progetto Aule diffuse

lunni di rafforzare le competenze relative alla lettura degli schemi elettrici, attraverso il confronto con specialisti del settore. Specialisti che ci forniscono precise indicazioni operative, per procedere poi alla costruzione del progetto in piena autonomia. Aule diffuse tuttavia non è solo operatività pura: si compone anche di visite guidate alla catena di mon-

taggio Svi ed agli uffici di progettazione. Un'esperienza che ha impressionato molto i nostri ragazzi è stata ad esempio la programmazione tramite il sistema Plc di un nastro trasportatore: sono stati infatti gli alunni a crearne i codici di comando dopo una sessione di lezioni preliminari sul Plc".

"Rispetto all'inizio di Aule diffuse

- conclude il professor Petrolo - le nostre classi appaiono molto più autonome e 'professionalizzate' in vari settori. Infatti quest'anno presso la Svi, con l'ausilio della mia collega, la professoressa Simona Tommasi, ci siamo dedicati principalmente alla parte elettrica, mentre quella meccanica è stata gestita dal professor Luca Sciarri contemporaneamente in un'altra azienda del territorio. Nel recente passato invece sono state tenute interessanti sessioni didattiche dedicate alla pneumatica ed in particolare al sistema frenante dei treni, in modo da dare completezza ed organicità tanto alla parte pratica quanto a quella didattica. Non sottovaluterei tuttavia neppure altri aspetti formativi di Aule diffuse, che potrebbero apparire secondari ad un primo sguardo, ma non lo sono: ritengo infatti fondamentale ai fini della loro formazione anche il clima che i nostri ragazzi possono respirare direttamente in azienda, i ritmi di lavoro ed il rapporto con il personale, formato da ingegneri ed operai preparatissimi, cortesi e molto professionali".

Continua il viaggio degli alunni della De Amicis di Sansepolcro nella storia dell'edificio che ospita la scuola

L'affresco scoperto per caso

Quel colpo di martello di un muratore sull'intonaco e il dono di Natale di Piero della Francesca

SANSEPOLCRO

■ Accanto alla scuola primaria Edmondo De Amicis c'è un edificio che risale alla seconda metà del 1200. Era una chiesa che faceva parte del convento di Sant'Agostino. Verso la metà del 1500 la chiesa fu ristrutturata insieme al convento per ospitare le monache clarisse e così venne dedicata a Santa Chiara. In seguito il Comune divenne proprietario di tutto il complesso dove, nel 1922, si trasferirono le scuole sparse nel paese e divenne la scuola elementare Edmondo De Amicis.

L'antica abside diventò la sede della Filarmonica fino al 1992. La parte in cui c'era la chiesa ospitò un cinema e successivamente fu utilizzata come magazzino e poi come palestra per la scuola. Oggi è un elegante auditorium in cui si organizzano, convegni, concerti e mostre d'arte.

E' proprio qui che il 23 dicembre 1954 fu fatta casualmente una grande scoperta. Mentre si stavano effettuando dei lavori nella chiesa, dopo i danni del tremendo terremoto del 1948, il muratore Lino Mercati colpì con un martello l'intonaco della parete destra e intravide l'immagine di un occhio. Continuò a rimuovere l'intonaco scoprendo alla fine un volto.

Il muratore si accorse immediatamente dell'importante scoperta e, me-



L'opera di Piero della Francesca Raffigurante San Giuliano, realizzata tra il 1454 e il 1458

ravigliato e confuso, chiamò subito il maestro Ivo Pasquetti che abitava lì vicino.

Il maestro racconta: "Mentre stavo salendo le scale per andare a pranzo, fui fermato da 'Seme' che, con una certa agitazione, mi disse: maestro venga a vedere, ho trovato un dipinto sotto l'intonaco, qualcosa in basso si

è ridotto in briciole, ma quando ho

Il ritrovamento

Il 23 dicembre 1954 nella chiesa che faceva parte del convento

visto un occhio, ho guardato dall'altra parte e ho trovato anche quell'altro. Allora mi sono fermato, perché ho pensato che potrebbe essere una pittura importante".

A quel punto furono chiamati lo storico di Sansepolcro Giuseppe Nomi e gli esperti della Sovrintendenza.

Il sovrintendente, professor Salmi, disse che si trattava del San Giuliano di Piero della Francesca, realizzato tra il 1454 e il 1458.

L'affresco fu uno stupendo regalo di Natale per i cittadini del nostro paese, grazie a questo muratore che non esitò a fermare il suo martello e a chiedere aiuto e ha permesso anche a noi oggi di poterlo ammirare nel Museo civico del nostro paese.

**Classe V A
Scuola
Edmondo De Amicis
Sansepolcro**

Alla Collodi di Sansepolcro

La matematica tra magia e realtà con il professor Sabatini

SANSEPOLCRO

■ Un grande entusiasmo ha salutato l'evento "Matematica tra magia e realtà" che si è tenuto nell'auditorium della scuola primaria Collodi di Sansepolcro.

Protagonista dell'incontro è stato il professor Michelangelo Sabatini - campione nazionale 2023 di calcolo mentale e membro della Federazione Italiana Mathesis e di Mensa Italia - che ha saputo coinvolgere e affascinare tutti i partecipanti, grandi e piccoli, con un approccio nuovo, dinamico e sorprendente, alla mate-



matica.

L'iniziativa ha visto un'ampia partecipazione degli alunni dell'Istituto Comprensivo di Sansepolcro: dai più piccoli delle classi quarte e quinte della scuola primaria, fino ai ragazzi delle classi seconde della

scuola secondaria di primo grado. Curiosità, entusiasmo e spirito di scoperta hanno caratterizzato questa iniziativa che ha guidato quanti hanno partecipato in un percorso che ha unito logica, intuizione e creatività.

Un sentito ringraziamento va al professor Sabatini per la sua disponibilità e per aver offerto agli alunni un'opportunità preziosa: quella di avvicinarsi alla matematica in modo nuovo, stimolante e coinvolgente, scoprendone il fascino, le potenzialità e anche la bellezza.

Da Castiglion Fibocchi a Bruxelles: l'esperienza della classe III della scuola Vasari

Alla scoperta dell'Istituzione Europa

CASTIGLION FIBOCCHI

■ Da Castiglion Fibocchi al Parlamento europeo. La classe III della scuola secondaria di primo grado dell'Istituto Giorgio Vasari, plesso scolastico Ugo Nofri di Castiglion Fibocchi, ha fatto visita alle istituzioni europee a Bruxelles. Un'iniziativa resa possibile grazie alla collaborazione tra la scuola e l'amministrazione comunale.

Il progetto "Per me l'Europa è..." nasce nel 2025, come spiega il sindaco Marco Ermini, con la partecipazione al bando del Consiglio della Regione Toscana in occasione della Giornata dell'Europa. Oltre al lavoro di approfondimento svolto in classe, è stato organizzato un consiglio comuna-

le aperto dove sono stati presentati i lavori e lanciata la proposta di organizzare il viaggio a Bruxelles come conclusione del progetto.

Gli studenti, accompagnati dalla professoressa Laura Cannavò, dal sindaco, dal vicesindaco e da due genitori, hanno visitato Bruxelles,

Il progetto e gli incontri

Il sindaco Ermini: "Una grande opportunità per i nostri giovani"

sono stati ospitati negli uffici della Regione Toscana, all'Experience Europe, all'interno del Parlamento Europeo, al Parliamentarium e alla Casa dell'Europa. Significativo è stato l'incontro con i funzionari della Regione Toscana, che hanno accolto i ragazzi e

introdotta le principali istituzioni europee, spiegando il loro importante lavoro di collegamento tra le istituzioni europee e quelle italiane. Emozionante l'ingresso in Parlamento, la visita all'emiciclo e l'incontro con gli europarlamentari.

Gli studenti sono stati ospiti dell'onorevole Salvatore De Meo, che ha accolto i ragazzi spiegando il funzionamento del Parlamento, della Commissione e del Consiglio; aprendo un tavolo sulle opportunità per i giovani studenti europei. A seguire, l'incontro con l'onorevole Francesco Torselli, con una simulazione del percorso di costruzione di una normativa europea, e con l'onorevole Dario Nardella. "E' una grande opportunità per i nostri giovani - le parole del sindaco Ermini - che devono poter co-

Parlamento europeo

Il progetto che ha visto protagoniste scuola e amministrazione comunale si è concluso con il viaggio a Bruxelles



noscere e ragionare oltre i nostri confini territoriali per poter, un domani, fare le proprie scelte in modo consapevole e completo". Il progetto non si ferma con questo viaggio, spiega il vicesindaco Rachele Bruschi. La volontà dell'amministrazione e della scuola è

quella di riconoscere il progetto "Per me l'Europa è..." come programma didattico d'istituto, da ripetere ogni anno nelle classi III, e di ottenere il riconoscimento come Scuola Epas, "Ambasciatori d'Europa."

Lo scaffale Torna la guida ragionata ai libri più adatti agli studenti

Da Il rametto di Mo a Wolf cane partigiano

di **Claudio Zeni**

ROMA

■ Ecco i consigli utili per la lettura.

IL RAMETTO DI MO di Fiona Lumbers, Emme Edizioni (15,90 euro). Un libro illustrato per bambini. Un'incantevole storia sul potere dell'immaginazione. Un libro speciale con la copertina e gli interni fustellati, per scoprire in ogni pagina una nuova avventura. Il rametto di Mo è speciale. Così, quando lo perde, Mo non trova nessun altro rametto in grado di sostituirlo. Ma era il rametto a fare magia o era sempre stato Mo?

IL REGNO VERDE di Cornelia Funke, Giunti Editore (19,90 euro). La pluripremiata autrice torna con una storia sulla natura, l'ambiente, i fiori, i frutti e il mondo meraviglioso che ci circonda. Un amore immenso, che ci respira vicino ma che, a volte, non riusciamo a vedere. Caspia si è appena trasferita a Brooklyn per le vacanze estive, quando nella nuova casa si



La copertina Il libro porta la firma di Cornelia Funke

imbatte in una polverosa cassettera piena di lettere segrete: una corrispondenza risalente agli anni Cinquanta tra due giovani sorelle, piena di enigmi e indovinelli botanici. Il suo spirito investigativo si risveglia e l'avventura ha inizio!

WOLF CANE PARTIGIANO di Rosario Esposito, Einaudi Ragazzi (12,90 euro). Un libro di narrativa per ragazzi dagli 11 anni. Ispirato a una storia vera, "Wolf - Cane par-

tigiano" è un romanzo potente e commovente sulla libertà, la fedeltà e il riscatto. Una storia che racconta la guerra da un punto di vista inedito e indimenticabile. Perché anche nel buio più fitto si può scegliere la luce. E a volte, a insegnarci da che parte stare, è proprio chi non ha voce. Nato nella Germania nazista e addestrato all'odio, Wolf cresce come cane di una SS. Per lui solo ordini: obbedire, inseguire,

mordere. Ma quando la guerra lo porta tra i boschi della Resistenza italiana, l'incontro con il giovane Gino e un gesto di coraggio spezzano il suo destino. Wolf diserta. E diventa ciò che nessuno avrebbe mai immaginato: un cane partigiano.

COME DIVENTARE E... RESTARE VEGAN di Ed Winters, Sonda (19 euro). Ed Winters è attivista ed educatore vegano, oratore pubblico e creatore di contenuti pluripremiati, tra le voci più influenti al mondo sui temi di etica animale e ambiente, sostenibilità e responsabilità individuale. Partendo dalla sua esperienza personale Ed Winters vi accompagna passo dopo passo in un percorso concreto, pratico e sostenibile. In queste pagine troverete le basi etiche e ambientali della scelta vegana, indicazioni chiare per seguire un'alimentazione nutrizionalmente equilibrata, consigli per affrontare dubbi, pressioni sociali e anche immancabili momenti di difficoltà.

L'esperto L'angolo di Filippo Monsignori

Corpi forti o corpi rigidi? Il paradosso di una generazione



Filippo Monsignori
Fisioterapista
che segue
con molta
attenzione
i giovani

di **Filippo Monsignori ***

■ Negli ultimi anni sempre più ragazzi e ragazze si sono avvicinati al mondo del fitness, palestre affollate, programmi strutturati e tutorial sui social hanno reso l'allenamento accessibile a tutti.

Un trend positivo, eppure, nel mio studio di fisioterapia osservo spesso un fenomeno curioso: giovani che sembrano forti, tonici e molto attivi, ma che faticano nei movimenti più semplici, accusano rigidità o dolore quando escono dalla solita routine ad esempio nel toccarsi le punte dei piedi, ruotare il busto o restare seduti a lungo senza compensi.

Un paradosso? Solo in apparenza. Dal punto di vista fisioterapico, la forza è solo una delle qualità del movimento. Accanto a essa esistono mobilità articolare, coordinazione e controllo motorio. Quando l'allenamento si concentra prevalentemente su schemi ripetitivi, su range di movimento limitati o su un obiettivo principalmente estetico, il corpo diventa molto efficiente in quei gesti... ma perde versatilità. Il risultato può essere una progressiva rigidità muscolare, una riduzione dell'escursione articolare e la comparsa di compensi che, nel tempo, possono generare fastidi o dolore. Non si tratta di un corpo "debole", ma di un corpo meno adattabile alle richieste della vita quotidiana e dello sport. È importante chiarire che l'allenamento con i pesi, se fatto bene e con progressione graduale, rappresenta uno strumento efficace e sicuro. Il punto non è cosa si fa, ma come lo si integra. Un approccio completo dovrebbe affiancare al rinforzo muscolare un lavoro costante sulla mobilità, sia attiva che dinamica, esercizi che migliorino il controllo del movimento e la propriocezione, e una sufficiente variabilità degli stimoli e dei range articolari. L'obiettivo non è solo sviluppare muscoli più forti, ma costruire un corpo capace di muoversi meglio, con maggiore libertà e minore rischio di sovraccarico. Allenarsi bene non significa solo fare di più, ma farlo meglio. Anche piccoli cambiamenti nel modo in cui ti alleni possono fare una grande differenza nel tempo; in presenza di rigidità o dolore ricorrente, una valutazione fisioterapica può aiutare a individuare eventuali squilibri e migliorare la qualità del movimento.

[dr.monsignorifisioterapia@gmail.com]

* **Fisioterapista**

Come eravamo Chi è in possesso di vecchie foto e vuole vederle pubblicate può farlo: le modalità

Alla media Brunone Moneta nel 1960

MARSCIANO

■ Di anni ne sono passati molti da quando quei baldi giovani frequentavano la III° media, sezione A, della Brunone Moneta a Marsciano. Ma quei tempi li ricordano tutti con affetto e tanta, tanta nostalgia. Le lezioni di vita apprese quegli anni sui banchi di scuola si sono tramandate anche alle generazioni future. Evidentemente sono state importanti.

Chi è in possesso di vecchie foto e vuole vederle pubblicate può farlo e la modalità è semplicissima. Basta spedirle a scuola@gruppocorriere.it specificando il nome dell'istituto, la città, la sezione e l'anno scolastico. Naturalmente se ci sono, molto graditi anche i nomi dei protagonisti e degli insegnanti del tempo.



F.F. Anno scolastico 1960-61 La III° A della media Brunone Moneta di Marsciano

In visita al Corriere Si può prenotare a scuola@gruppocorriere.it o telefonare al 3209081315: fino ai primi di giugno porte aperte in via Pievaiola

Oggi arrivano dalla vicina Fontignano ma c'è posto anche per altri



PERUGIA

■ La sede centrale del Corriere in via Pievaiola a Perugia è pronta ad accogliere gli istituti umbri e aretini che vogliono vedere in presa diretta come nasce un giornale cartaceo. Oggi arrivano da Fontignano. Prenotare è facile, basta scrivere a scuola@gruppocorriere.it o telefonare al 3209081315. La visita è completamente gratis e include anche un passaggio negli studi di Radio Corriere dell'Umbria, che si trovano nello stesso stabile della redazione cartacea.

F.F.

