



Torniamo con un numero speciale interamente dedicato al Trofeo Main!

L'editoriale

del prof. Paolo Gennari

SCUOLA
MARIA
AUSILIATRICE
SAN DONATO MILANESE

L'IMPORTANZA DI "SCENDERE IN CAMPO": UNA GIORNATA DA VERI CAMPIONI.

Questo è un numero speciale di RAGAZZinFORMA. E' dedicato a tutti gli amanti dello sport, ma soprattutto a coloro che ritengono l'attività sportiva fondamentale all'interno della scuola. Non si tratta, infatti, solo di un momento ricreativo, ma anche – e in particolare – formativo, educativo e promotore di relazioni sane.

La nostra scuola dà sempre molta importanza a questo aspetto, partecipando volentieri a competizioni e tornei che portino i nostri alunni anche ad entrare in contatto con studenti di altri Istituti.

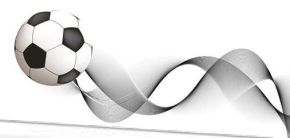
E' successo anche sabato 18 maggio in occasione del Trofeo Main.

Non mi voglio soffermare sulla spiegazione di cos'è il trofeo, come si è svolto e qual è la sua storia. Troverete, infatti, il tutto brillantemente documentato dalla redazione che, con professionalità ed entusiasmo, ha raccolto direttamente "sul campo" dati, interviste e informazioni.

Mi piacerebbe, invece, sottolineare l'atmosfera che si è respirata.

Una, a mio parere, la parola chiave: unità.

Dalla tifoseria sugli spalti, organizzata con striscioni, travestimenti, trucchi e canzoni scritte ad hoc, agli atleti in gara, orgogliosi di rappresentare la "Maria Ausiliatrice"; dalle cheerleader ai docenti, impegnati in vari compiti...tutti abbiamo sperimentato un forte senso di appartenenza alla scuola che ha



Sommario

- Pag. 1 RAGAZZinFORMA: Editoriale
- Pag. 2 Sondaggio: lo sport preferito dei nostri prof / Benvenuto Andrea.
- Pag. 3 IL FOCUS: Che cos'è il Trofeo Main?
INTERESSANTE: L'importanza dello sport a scuola
- Pag. 4 I PROTAGONISTI: tutti gli studenti convocati
- Pag. 6 LE INTERVISTE: la "mente" e il "braccio" de Trofeo:
il prof. Roberto Miglio
- Pag. 7 LE INTERVISTE: l'opinione "si fa in quattro"
- Pag. 8 LE DISCIPLINE: la Velocità / il Lancio del Vortex
- Pag. 9 LE DISCIPLINE: il Salto in Lungo
- Pag. 10 LE DISCIPLINE: la Resistenza
- Pag. 11 LE DISCIPLINE: la Staffetta / il Getto del Peso
- Pag. 12 IL FOLKLORE: Grande sfilata, tifo...e cheerleader
per San Donato!
- Pag. 13 LE TESTIMONIANZE: La "mia velocità" di Andrea
Canino / ...Perché io resisto! di Marco Aldrighetti
- Pag. 14 LA CLASSIFICA / Fotogallery
- Pag. 15 L'ANTICIPAZIONE: Trofeo di Calcio Karol Wojtyła
X Edizione – San Siro: da Sogno a realtà
- Pag. 16 La fotografia vincitrice del concorso "Metti a fuoco
il Trofeo Main"

Continua all'interno 

...continua da pag. 1 permesso di rendere la giornata profondamente salesiana per la condivisione e il piacere di stare insieme.

Lo sport ha fatto gruppo, creando occasione di scambio sano e corretto, pur nella competizione, con altri amici provenienti da Lecco, Milano, Castellanza, Pavia e Melzo.

Le gare hanno messo in luce i molti talenti dei nostri studenti, coltivati con passione, impegno e costanza nell'arco dell'anno scolastico.

Proprio la consapevolezza di questo valore mi ha spinto, a seguito di un confronto con gli altri insegnanti assistenti di classe, a dedicare un intero numero a questo grande evento.

Ringrazio il prof. Miglio, mente organizzativa e infaticabile *deus ex machina*, la mia redazione, che in tempi più ristretti del solito ha lavorato con cura e dedizione e tutti i ragazzi che hanno contribuito ad illustrare egregiamente gli articoli in qualità di fotografi ufficiali.

Appuntamento al prossimo mese, con l'ultima uscita di quest'anno scolastico...e tante sorprese!

Buona lettura!

...Un nuovo redattore si unisce alla nostra squadra: **BENVENUTO ANDREA!**



Mi chiamo Andrea Canino e sono un ragazzo di terza media felicissimo di entrare nella redazione del giornalino per poter esprimere la mia opinioni sui fatti scolastici.

Sono un ragazzo molto alto e robusto. Sono simpatico, sempre ed ovunque felice, divertente, serio quando devo esserlo e anche molto, ma molto testardo, sia in senso positivo per raggiungere i miei obiettivi, sia negativamente.

Sono un ragazzo che ama molto le materie letterarie perché le considero come strumenti per raggiungere le emozioni con le parole. Infatti vorrei diventare professore di lettere.

Il mio sogno e ideale più grande è la legalità. Un pensiero sempre presente in qualsiasi cosa che faccio e che fin da adesso cerco di trasmettere agli altri.

Amo leggere, scrivere e cantare nel tempo libero. Mentre a proposito della scuola ho un pensiero positivo perché amo lo studio e lo considero un mezzo per aumentare sempre più la mia conoscenza per poter parlare di tutto e per poter dire la mia su tutto.

IL SONDAGGIO

Qual è lo sport preferito dei nostri insegnanti?

di Miriam De Lucia e Monica Ostoni

Prof.ssa Bonori:
PALLAVOLO

Prof.ssa Sioli:
SCI

Prof.ssa Zambarbieri:
PALLAVOLO

Prof.ssa Fazi:
SCI / NUOTO

Prof.ssa Sella:
NUOTO

Prof.ssa Distefano:
DANZA CARAIBICA

Prof.ssa Brusco:
VELA / YOGA / CORSA

Prof.ssa Florio:
NUOTO

Prof.ssa Foresti:
PATTINAGGIO SU GHIACCIO

Prof.ssa Pugliese:
DANZA

Prof.ssa Bernardi:
PALLAVOLO

Prof.ssa Giroto:
DERIVE SPORTIVE

Prof.ssa Uboldi:
YOGA

Prof.ssa Regazzola:
BASKET

Prof. Gorgone:
CALCIO

Prof. Gennari:
CALCIO / SCI

Prof. Giorgio:
CALCIO

Prof. Miglio:
ATLETICA

Prof. Repetto:
CALCIO

Prof. Bognanni:
CALCIO

Prof. Oreglio:
PALLANUOTO



CHE COS'È IL TROFEO MAIN? Al via la seconda edizione

di Federico Rovida

Il Trofeo Main è un'evento, giunto alla seconda edizione, organizzato principalmente dal prof. Roberto Miglio. Consiste in una serie di competizioni atletiche, in cui oltre a pensare allo sport si cerca di rafforzare i legami tra i ragazzi, offrendo alle scuole salesiane la possibilità di condividere un momento di aggregazione, divertendosi nell'ottica di una sana competizione.

Varie le discipline sportive: ci sono gare di velocità, resistenza, lancio del peso, salto in lungo, staffetta 4x100, vortex. In più è partito un super torneo calcistico, la cui finale si giocherà il 4 giugno a San Siro. Non voglio però anticipare nulla sulla questione, in quanto saranno Pietro e Riccardo ad approfondirla per voi lettori.

La sede dell'evento è stato il campo di atletica del parco Enrico Mattei (ex SNAM) di Metanopoli.

Nonostante siano state coinvolte tutte le Ispettorie salesiane lombarde ed emiliane, quest'anno le scuole partecipanti sono state 6: Metanopoli, Lecco, Castellanza, Pavia, Milano e Melzo.

L'anno scorso la scuola vincitrice era stata la nostra; quest'anno, invece, ha trionfato Lecco.

Complimenti a tutti gli atleti e ai professori-allenatori, per il loro lavoro e la determinazione, ma anche alle tifoserie, per il grande supporto offerto nel corso delle gare.

Una sola frase al Trofeo Main accende l'emozione di tutti: che vinca il migliore!



INTERESSANTE di Thomas Belledent e Leonardo Ricciardi L'importanza dello sport a scuola

In ogni scuola Educazione fisica è senza dubbio la disciplina preferita dagli studenti: li stimola sia psicologicamente che fisicamente.

A differenza dell'Italia, alcuni paesi europei hanno messo a fuoco con più chiarezza questo aspetto, dedicando alla materia più ore alla settimana.

Ma perché è importante lo sport nella scuola?

Oltre ad applicare la massima "mens sana in corpore sano" (mente sana in corpo sano), in molte situazioni lo sport costituisce uno strumento fondamentale che permette ai ragazzi di emergere e di socializzare con i propri coetanei. Li aiuta a collaborare, rispettando le regole ed eventuali avversari, ma rappresenta anche un momento di sfogo psicologico che aiuti ad affrontare la giornata con più energia.

Uno spazio come la scuola può diventare luogo privilegiato di questa azione educativa. Evadere dalla distanza dei rapporti mediati dalla tecnologia, ristabilendo un contatto sano e diretto con i compagni, esprimere le proprie capacità, guidare la fantasia, sono tutti meriti che si possono tranquillamente attribuire allo sport ed all'attività fisica. La fortuna che noi studenti della "Maria Ausiliatrice" abbiamo è quella di poter usufruire di un impianto sportivo di qualità, ma soprattutto quella di avere insegnanti che riconoscono il valore dello sport e ci aiutano a riconoscere e migliorare le nostre capacità.

QUALI STUDENTI/ATLETI SONO STATI CONVOCATI AL TROFEO MAIN?

CORSA VELOCE 80 metri maschile		
Prima Media	Seconda Media	Terza Media
1 - Mangiagalli	1 - Brenna	1 - Ruffaldi
2 - Zubani	2 - Martino	2 - Conte
3 - D'Amore	3 - Rigaldi Matteo	3 - Senes Matteo
4 - Vitanza	4 - Oro	4 - Di Conza
5 - Agosta	5 - Mossuto	5 - Canino Andrea

CORSA VELOCE 80 metri femminile		
Prima Media	Seconda Media	Terza Media
1 - Tiso	1 - Milanta	1 - Morosini
2 - Carrera	2 - Mangiagalli A.	2 - Cavecchi
3 - Ostoni	3 - Gigli	3 - Follis
4 - Pozzi Chiara	4 - Di Sante	4 - Cozzi
5 - Gentili	5 - Rubini	5 - Grignaffini
6 - Aliberti L.		

RESISTENZA 800 metri maschile		
Prima Media	Seconda Media	Terza Media
1 - Aldrighetti	1 - Gendi / Conca	1 - Camusso / Saccogna
2 - Gnesutta	2 - Raggi	2 - Pricca/Longhi
3 - Casagrande / Senes	3 - Riziero	3 - Lattanzi

RESISTENZA 800 metri femminile		
Prima Media	Seconda Media	Terza Media
1 - Solinas	1 - Vaienti	1 - Taverna
2 - Bella Alice	2 - Balza	2 - Cavecchi
3 - Lovati	3 - Perotta	3 - Raffani

GETTO DEL PESO - Terza media	
Maschile	Femminile
1 - Serio	1 - Tintori
2 - Bruno M.	2 - Barbaglia
3 - Zubani S.	

QUALI STUDENTI/ATLETI SONO STATI CONVOCATI AL TROFEO MAIN?

STAFFETTA MISTA		
Prima Media	Seconda Media	Terza Media
1 - Mangiagalli	1 - Carsetti	1 - Senes
2 - D'Amore	2 - Poni	2 - Di Conza
3 - Ricetti	3 - Cavagnera	3 - Grignaffini
4 - Russo	4 - Chiocchetti	4 - Follis

Salto in Lungo maschile		
Prima Media	Seconda Media	Terza Media
1 - Innante	1 - Vienna	1 - Bavelloni
2 - Casiroli	2 - Zambelli	2 - Stefano
3 - Magnani	3 - Addabbo	3 - Riboli / Premoli

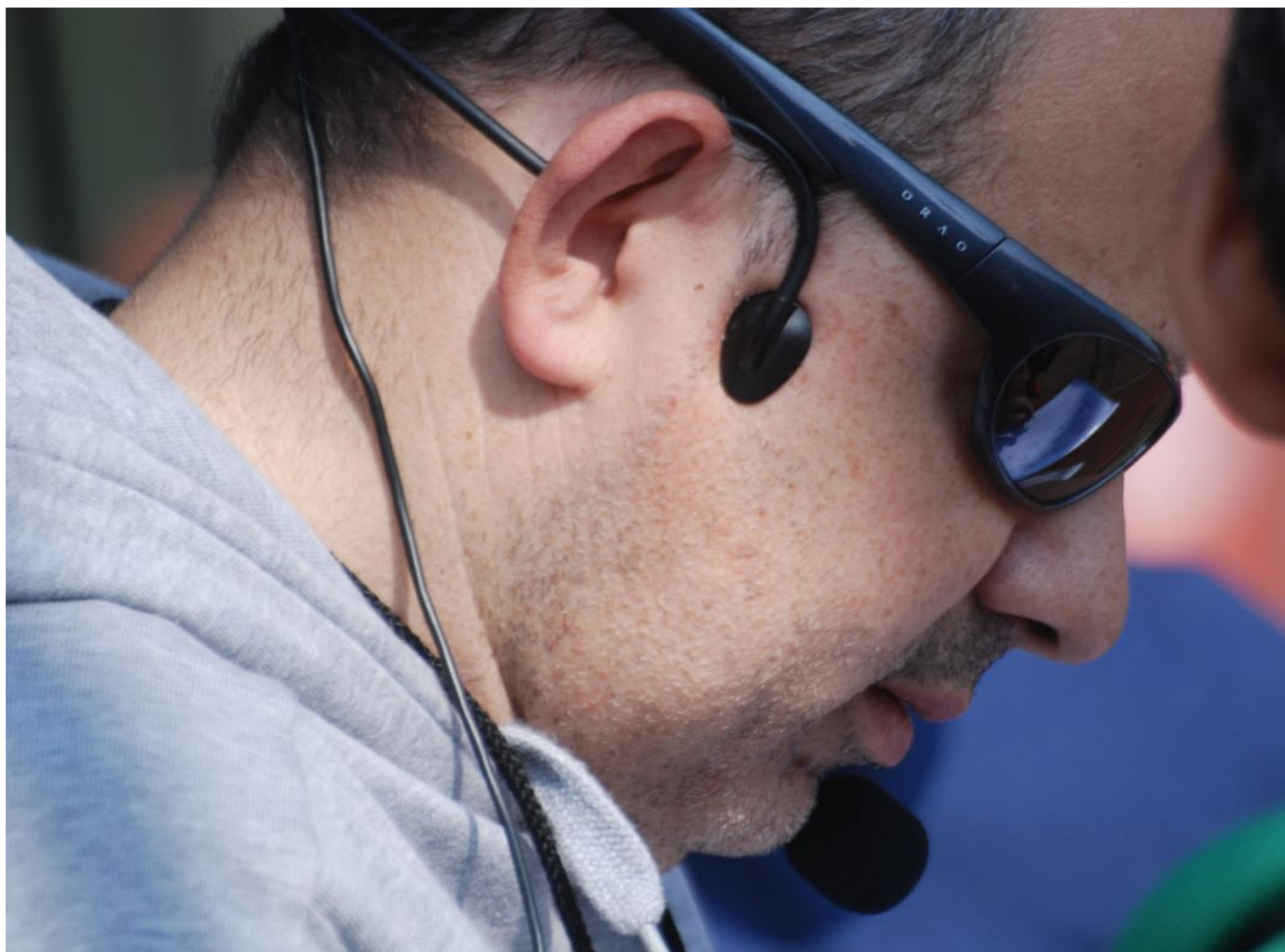
Salto in Lungo femminile		
Prima Media	Seconda Media	Terza Media
1 - Aliberti B.	1 - Canestraci	1 - Aldrighetti
2 - Airoidi	2 - Fano	2 - Grignaffini
3 - Fontana	3 - Rossi	3 - Morosini

Lancio del Vortex maschile	
Prima Media	Seconda Media
1 - Cerlesi	1 - Mango
2 - Cassani	2 - Filiberti
3 - Barbieri	3 - Pezzolato

Lancio del Vortex femminile	
Prima Media	Seconda Media
1 - Campanale	1 - Riziero I.
2 - Piazzolla	2 - Zubani S.
3 - Ricetti	3 - Perotta

LA “MENTE” E IL “BRACCIO” del Trofeo: il Prof. Roberto Miglio

di Niccolò Salvato



1. Come è iniziata questa sua passione per lo sport e per l'insegnamento?

E' stato un insegnante di educazione fisica a trasmettermi questa passione; in più io praticavo atletica leggera ad alti livelli.

2. Perché ha scelto proprio di insegnare ai ragazzi della nostra età?

Perché penso sia l'età più bella per lavorare con dei ragazzi.

3. Qual è secondo lei lo sport più pulito e corretto?

In generale gli sport di squadra come pallavolo, basket o calcio; ma anche il rugby crea un bel clima anche al di fuori dal campo. Comunque è difficile in questi tempi rispondere a questa domanda: forse lo sport più pulito è quello in cui ci sono più persone che rinunciano al doping, corruzione...

4. Cosa pensa che possa offrire il Trofeo Main?

Penso sia una sana competizione tra persone che vivono e hanno vissuto il carisma salesiano.

5. Cos'è per lei lo sport?

Lo sport non è la vita, ma fa parte della vita. Esso può far diventare uomini e donne in modo sano e divertente.

L'OPINIONE "SI FA IN QUATTRO"

di Andrea Canino e Federico Rovida

Suor Maria Teresa Nazzari **Preside di Lecco e prima** **Preside di San Donato**

«Trovo che il Trofeo Main sia una proposta molto interessante per la scuola, ed è bello vedere tanta gente che si unisce in questo evento.

In particolare vorrei ringraziare il prof. Miglio, molto bravo e preparato, che voglio assolutamente a una delle manifestazioni della scuola di Lecco».

1

Suor Marisa Canobbio **Direttrice di** **San Donato**

«Trovo che questo evento lasci molta gioia ed entusiasmo grazie alla partecipazione di tutti. Spero anche di estenderlo ad altre scuole, vorrei proprio riuscire ad avere qui tutte le scuole delle FMA.

È un momento bellissimo, da un lato perché si ha l'occasione di sfidare se stessi, dall'altro perché permette di rafforzare lo spirito di unità della scuola».

2

Suor Gisella Ciarla **Pavia**

«Per me il Trofeo Main è un'occasione per stare insieme e gareggiare nella lealtà e nella gioia. Penso anche che lo sport in generale sia un mezzo importante, soprattutto a scuola, per far crescere e insegnare il valore della costanza».

4

Prof.ssa Claudia Fazi **San Donato**

«È una giornata molto divertente, che aiuta a socializzare e a vivere bene lo sport.

È fondamentale promuovere iniziative di questo tipo nella scuola: fare attività sportiva, infatti mantiene in equilibrio e garantisce il benessere necessario ad affrontare le fatiche quotidiane».

3

LA VELOCITA'

di Leonardo Ricciardi

La gara di velocità consiste nel percorrere nel minore tempo possibile ottanta metri.

I velocisti, appena sentono lo sparo (nel nostro caso lo start del prof. Repetto) devono partire con tutta la loro energia, stando attenti a non correre prima dello start e a non invadere la corsia avversaria (pena la squalifica). Bastava guardare il volto degli studenti che hanno gareggiato per comprenderne la determinazione e la grinta nell'affrontare questa prova.

Ecco i vincitori delle gare di velocità, suddivisi in ordine di classe:

- **prima media femminile**

Faccioli L. di Lecco

- **prima media maschile**

Campanelli D. di Lecco

- **seconda media femminile**

Milanta C. di San Donato

- **seconda media maschile**

Bollo F. di Pavia

- **terza media maschile**

Scaccabarozzi R. di Lecco

- **terza media femminile**

Follis R. di San Donato



IL LANCIO DEL VORTEX

di Thomas Belledent

Il vortex è un attrezzo sportivo utilizzato nelle categorie giovanili, usato per preparare i primi al tiro del giavellotto. Si tratta di un oggetto di materiale sintetico costituito da un corpo centrale e da una coda. Il suo peso è di circa 150 grammi, mentre la sua lunghezza è di 31 cm.

Lo scopo di questa disciplina sportiva è quello di tirare il vortex il più lontano possibile.

Per ogni atleta sono previsti tre lanci, che possono essere annullati se ogni volta si supera la linea della pedana dalla quale si deve tirare.

Per riuscire ad effettuare un bel lancio è bene tenere presente queste tecniche:

la coda va tenuta tra l'indice e il medio, mentre il corpo centrale è adagiato sulla parte inferiore del palmo della mano, oppure il corpo centrale del vortex va posto sul palmo della mano e la coda tra il pollice e l'indice, in modo tale che il pollice sia su un lato dell'attrezzo e le altre quattro dita siano sul lato opposto.

Ecco i vincitori delle gare di vortex, suddivisi in ordine di classe:

- **prima media femminile**

Moro C. di Castellanza

- **prima media maschile**

Malaendrage M. di Milano

- **seconda media femminile**

Perina N. di Pavia

- **seconda media maschile**

Ytai A. di Milano



IL SALTO IN LUNGO

di Federico Rovida e Niccolò Salvato

Il salto in lungo è uno sport dell'atletica leggera e rappresenta il più naturale dei quattro salti (salti in lungo, salto in alto, salto con l'asta e salto triplo).

Consiste nell'eseguire uno stacco dopo una piccola rincorsa dall'asse di battuta, o tavoletta di stacco, il più lontano possibile e atterrare nella buca riempita di sabbia, dove poi sarà misurata la lunghezza del salto.

Il salto in lungo è suddiviso in quattro fasi:

- 1) LA RINCORSA: una trentina di metri in cui l'atleta deve raggiungere la velocità adatta per poi effettuare il salto.
- 2) LO STACCO: l'atleta deve fare leva sulla gamba che a sua volta con grande potenza si appoggia sulla tavoletta di stacco e permette al baricentro di alzarsi in volo dopo la rincorsa.
- 3) IL VOLO: è la fase in cui l'atleta non ha contatto con il terreno ed esegue dei movimenti per mantenere l'equilibrio prima dell'atterraggio.
- 4) L'ATTERRAGGIO: avviene con le gambe tese e il busto flesso e spinto in avanti, per evitare di cadere all'indietro e di ridurre quindi la misurazione che infatti avviene dal segno lasciato sulla sabbia.

Il detentore del record del salto in lungo maschile è Mike Powell (8,95 m), mentre quello femminile è detenuto da Galina Čistjakova (7,52 m).

Ecco i vincitori delle gare di salto in lungo, suddivisi in ordine di classe:

- **prima media femminile**

Galbusera C. di Lecco

- **prima media maschile**

Del Bondio G. di Lecco

- **seconda media femminile**

Cenadelli V. di Milano

- **seconda media maschile**

Vietti E. di Pavia

- **terza media maschile**

Scarpa A. di Melzo

- **terza media femminile**

Grignaffini L. di San Donato



LA RESISTENZA

di Monica Ostoni ed Eleonora Ricetti

In questa disciplina gli atleti devono percorrere 800 m correndo senza fermarsi. Il vincitore è colui che arriva per primo al traguardo. Questa gara rappresenta pertanto la capacità di eseguire, per un lungo tempo, un esercizio sportivo che impegna e richiede molto sforzo muscolare.

Gli 800 metri, ovvero quelli corsi dagli atleti del trofeo, sono una specialità sia maschile sia femminile dell'atletica leggera, in cui i concorrenti devono percorrere due giri di pista.

La differenza tra la resistenza e la velocità sta nel fatto che non si utilizzano i blocchi di partenza. Nelle competizioni moderne, i primi cento metri di questa prova sono corsi senza uscire dalle rispettive corsie; in questa prima fase, se un atleta oltrepassa le proprie linee di confine, è possibile squalificarlo. Al limite dei 120 metri iniziali, degli appositi segnalatori indicano la possibilità di uscire dalle rispettive corsie. Fino all'arrivo, tutti gli atleti tenderanno a portarsi vicino al bordo interno della pista, per poter effettuare la minore distanza possibile.

Il record maschile sulla distanza è detenuto dal keniota David Rudisha, con 1'40"91, stabilito il 9 agosto del 2012 a Londra. Il primato femminile della distanza, invece, appartiene alla cecoslovacca Jarmila Kratochivalà con 1'53"28, tempo ottenuto a Monaco di Baviera.

Il record indoor degli 800m maschili appartiene al danese Wilson Kipketer, con 1'42"67, che ha corso il 9 marzo 1997 a Parigi, mentre il record femminile è stato stabilito dalla slovena Jolanda Ceplac, con il tempo di 1'55"82, che ha corso a Vienna il 3 marzo del 2002.

Ecco i vincitori delle gare di resistenza, suddivisi in ordine di classe:

- prima media femminile

Banetti M. di Lecco

- prima media maschile

Artusi G. di Lecco

- seconda media femminile

Ferrario F. di Pavia

- seconda media maschile

Vietti E. di Pavia

- terza media maschile

Tironi G. di Lecco

- terza media femminile



LA STAFFETTA

di Monica Ostoni

La staffetta nacque alla fine dell'800 all'interno di un'Università della Pennsylvania, negli Stati Uniti. Ogni squadra era formata da 4 atleti che dovevano percorrere ciascuno un miglio tenendo un bastoncino di legno (di forma cilindrica) in mano. Nei successivi decenni la lunghezza della gara è stata progressivamente ridotta e oggi si svolgono gare di staffetta sul giro di pista (i 400m) e sui 100m.

Nell'atletica leggera la staffetta prevede quattro corridori che percorrono 100 o 400 m ciascuno (non a caso si parla di staffetta 4 per 100 o 4 per 400); ognuno di essi deve portare il testimone (una specie di bacchetta di metallo o di plastica) all'atleta successivo nel minor tempo possibile. Il quarto, invece, deve portare il testimone al traguardo correndo al massimo delle sue capacità.

Lo scopo della gara è arrivare primi al traguardo: occorre dunque che gli atleti siano veloci e abili nel passarsi il testimone nel minor tempo possibile.

Una squadra può essere squalificata per:

- Perdita del testimone.
- Errore nel passaggio del testimone.
- Falsa partenza
- Disturbo di un altro corridore.
- Impedimento del passaggio del testimone di un'altra squadra.
- Uscita dalla propria corsia o altri danneggiamenti agli avversari



IL GETTO DEL PESO

di Simone Manieri

Salve miei cari lettori! Oggi a "Ragazzinforma" vi parlerò di uno sport molto famoso in tutto il mondo: il lancio del peso. Questo perché il 18 aprile noi studenti della scuola Maria Ausiliatrice l'abbiamo praticato durante una giornata sportiva, alla quale erano invitate anche altre scuole della Lombardia. Il peso era di 5 kg per i maschi e di 4 kg. per le femmine.

Il lancio del peso è una specialità sia maschile che femminile dell'atletica leggera, in cui l'atleta cerca di lanciare il più lontano possibile una sfera metallica, ovvero il peso.

La storia del lancio del peso deriva dalle gare di lancio delle pietre della Grecia antica. Questa attività sportiva era possibile solo per i maschi, le gare femminili furono infatti introdotte ai Giochi di Londra nel 1948. Il record mondiale del lancio del peso è di 23,12 metri per gli uomini (stabilito dallo statunitense Randy Barnes) e di 22,63 metri per le donne (stabilito dalla russa Natal'ja).

Ecco i vincitori delle gare di getto del peso, suddivisi in ordine di classe:

- **prima media femminile**

Banetti M. di Lecco

- **prima media maschile**

Artusi G. di Lecco

- **seconda media femminile**

Ferrario F. di Pavia

- **seconda media maschile**

Vietti E. di Pavia

- **terza media maschile**

Tironi G. di Lecco

- **terza media femminile**

Frigerio E. di Milano



GRANDE SFILATA, TIFO... E CHEERLEADER PER SAN DONATO!

di Luca Barbato

L'attesissimo trofeo "MAIN" si è aperto con le tribune tutte piene e colorate.

La sfilata della scuola di Melzo ha dato il via alla manifestazione, seguita dagli studenti delle altre scuole in gara. Terminata la sfilata è iniziata la vera e propria competizione. Durante tutto il torneo le cheerleaders della nostra scuola (le ragazze della seconda C) hanno preparato dietro agli spalti la loro coreografia, presentata poi a circa metà torneo. In quel momento la musica che c'era di sottofondo si è alzata, tutte le gare si sono interrotte e le cheerleader sono entrate in campo al ritmo di "Gimme on love" di Madonna. Terminata la loro esibizione, sono tornate sugli spalti in attesa di replicare la performance al termine della giornata. Intervistate, le cheerleader hanno dichiarato che all'inizio erano un po' agitate dovendo ballare davanti a sei scuole. Nonostante questo non hanno perso determinazione e concentrazione. Di sicuro non si può dire che sia stato un trofeo noioso, la tribuna ospite all'inizio era un po' timida, ma verso la fine si è fatta sentire con un ragazzo che addirittura urlava "p-a-v-i-a" al megafono; invece la tribuna di casa ha funzionato al contrario: inizialmente i tifosi si sentivano anche con i cori, invece, verso la fine, si sono un po' spenti. Una scena memorabile è stata il salto in lungo di ben 5,06 metri, effettuato da uno studente di Milano, applaudito da tutta la sua tifoseria, alzatasi in piedi per lo stupore.



LA “MIA” VELOCITA’

di Andrea Canino

Al trofeo Main di quest’anno ho deciso di gareggiare nella velocità.

Prima di parlare della gara ci tengo a dire che non amo lo sport e lo trovo molto noioso da più di tre anni. Infatti questa mia decisione di gareggiare è stata una sorpresa per tutti, perfino per me stesso.

Quest’anno ho voluto partecipare per provare le emozioni delle gare e perché, rispetto agli anni scorsi, sono diventato piuttosto veloce. È stata quindi un’improvvisa grinta dentro di me a farmi iscrivere.

Sta di fatto che dopo essermi iscritto, ero eccitatissimo e non vedevo l’ora che arrivassero le gare.

Il sabato mattina, il grande giorno, sono arrivato il più presto possibile per l’eccitazione: ero molto agitato, ma allo stesso tempo felice di essere lì.

Il tempo trascorso prima del grande momento mi è piaciuto e mi è servito per togliere quel nervosismo che avevo dentro. Ho quindi aiutato la mia scuola sugli spalti, parlato con i miei amici o intervistato i professori.

Ho aspettato per tanto prima che la gara iniziasse, ma alla fine è arrivato il momento. E lì, sulla linea di partenza, ero davvero eccitatissimo.

Sono arrivato ultimo, ma nonostante questo mi sono divertito molto e ho apprezzato tantissimo l’appoggio e il tifo dei miei amici prima, durante e dopo la gara.

Gli abbracci dei miei amici, i complimenti dopo e il loro supporto mi hanno sollevato e mi hanno fatto apprezzare la vera amicizia. Penso quindi che il trofeo Main sia un’attività da riproporre i prossimi anni e che, ogni tanto, provare le emozioni della gara e delle persone che ti incoraggiano faccia davvero bene.



...PERCHE’ IO RESISTO!

di Marco Aldrighetti

Nella giornata del trofeo Main ho partecipato alla gara di resistenza degli ottocento metri. Appena arrivato al campo SNAM vidi, ma più che altro sentii, il tifo che strepitava impaziente sulle tribune. Il prof Miglio annunciò che stava per iniziare la gara di salto in lungo maschile e della velocità femminile. Sugli spalti si formò un boato di urla di tifosi, che tirarono fuori gli striscioni. Io entrai in campo subito, anche se non dovevo correre. Mi preparai e incitai i miei amici che si apprestavano a gareggiare.

Alle dodici in punto era giunto il mio momento. Ci preparammo sulla linea di partenza “eeeeeee Viaaaaaa!!!” Subito partimmo come razzi verso la luna...io non riuscii a rimanere coi primi, ma restai nono per il resto della gara con i miei amici, che mi incitavano seguendomi. Nonostante la stanchezza, riuscii a fare lo scatto finale, superando un ragazzo che era davanti a me e, grazie al tifo di Zuba (Mattia Zubani n.d.r.) continuai alla massima velocità superandone un secondo.

Terminata la gara mi sdraiai per terra sfinito, subito i miei amici vennero lì a congratularsi: anche se non avevo vinto, infatti, avevo comunque battuto il mio record. In seguito i prof mi portarono dell’acqua per rifocillarmi ed una brioche alla crema.

In questa giornata mi sono divertito moltissimo, sia con i miei amici, sia con i ragazzi delle altre scuole.

Un’esperienza da rifare...perché io resisto!



LA CLASSIFICA

SPECIALE
TROFEO MAIN

TROFEO MAIN 2° EDIZIONE

1. LECCO punti 204
2. MILANO punti 156
3. SAN DONATO punti 124
4. PAVIA punti 71
5. CASTELLANZA punti 70
6. MELZO punti 34

ALBO D'ORO

1° Edizione 2014:

San Donato 216 punti

2° Edizione 2015:

Lecco 204 punti



TROFEO DI CALCIO KAROL WOJTYLA X EDIZIONE...San Siro: da sogno a realtà.

di Pietro Compagni e Riccardo Pollo

Per questo numero del giornalino, interamente dedicato allo sport, non potevamo non dedicare un articolo ad un altro trofeo, intitolato a Papa Giovanni Paolo II, che si sta svolgendo proprio in questo periodo: il TSKW (Trofeo San Karol Wojtyla), nonché torneo di calcio della Lombardia organizzato dai salesiani.

Questo torneo è stato creato per le scuole Secondarie di I e II grado. Tutte le partite saranno giocate a Sesto San Giovanni (quarti di finale e semifinali), mentre la finalissima si svolgerà allo stadio di San Siro il 4 giugno. Questa sarà senza dubbio una grandissima esperienza per tutti i calciatori che si scontreranno per la vittoria.

Ovviamente chi vorrà venire per fare il tifo potrà uscire un po' prima dalla scuola...cosa che farà felici tutti: giocatori e spettatori!

Ma ripercorriamo in breve le principali regole di questo sport: come tutti sanno (o almeno quasi) l'obiettivo principale del calcio è quello di realizzare nell'arco della partita di 90 minuti il maggior numero di gol, facendo entrare il pallone nella rete colpendolo con tutto il corpo tranne che con le braccia.

Il campo comprende molte linee: le principali sono quella di bordo campo, fondo campo, metà campo e quella dell'area di rigore.

Se la palla supera la linea di bordo o fondo campo si batterà una rimessa contro la squadra dell'ultima persona che ha toccato il pallone. Nel primo caso si tirerà con le mani, mentre nel secondo con i piedi.

L'infrazione delle regole comporta il fallo, che avviene nel momento in cui si tocca la palla con la mano oppure quando un giocatore ostacola o fa cadere in modo irregolare l'avversario.

Se il fallo viene fatto fuori dall'area sarà punizione, se avviene all'interno si tirerà il calcio di rigore.

CONVOCATI SCUOLA MARIA AUSILIATRICE SAN DONATO MILANESE:

2003: Senes Enrico, Pizzolato Federico, Oro Davide, Vitanza Francesco

2002: Mango Stefano, Martino Nicola, Caserini Mattia, Chessa Emanuele, Brenna Francesco, Ratto Lorenzo

2001: Senes Matteo, Bavelloni Davide, Vitanza Filippo, Longhi Mattia, Premoli Giorgio, Lattanzi Davide, Riboli Lorenzo, Garolfi Ludovico.

La divisa della nostra squadra sarà: casacca blu-azzurra con stampata l'immagine di Don Bosco e pantaloncini neri. Speriamo tutti veramente nella vittoria della nostra scuola quindi...

FORZA SAN DONATO!!!

LA PRIMA PARTITA: 22 aprile 2015

Sesto San Giovanni – Quarti di finale

La partita è stata vinta da noi per 3 a 1, grazie alla tripletta di Matteo Senes di terza B.

La finale si giocherà a San Siro. La nostra scuola ha deciso che gli alunni che vorranno partecipare come spettatori potranno farlo, accompagnati dai docenti.

Se vorrete venire per tifare...portate tifoseria pesante e diventeremo tutti piccoli ultras!

Il trofeo è nelle nostre mani!!!





Chiudiamo il sesto numero di **RAGAZZinFORMA** con l'immagine vincitrice del concorso fotografico "Metti a fuoco il Trofeo Main".

La fotografia è di **ANDREA RIGALDI** di 2°C e ritrae un gruppo di nostri studenti in procinto di raggiungere il traguardo nella gara di velocità, catturando con fuoco e precisione un momento decisamente emozionante. Complimenti da tutti noi, Andrea!

La Redazione



giornalino@mariausiliatrice.it

**Hanno collaborato
a questo numero:**

SUOR MARISA CANOBBIO
SUOR GISELLA CIARLA
CLAUDIA FAZI
ROBERTO MIGLIO
SUOR MARIA TERESA NAZZARI

Contributi fotografici di:

FILIPPO BRAMBATI, ROBERTA BRESSAN, MATTIA BRUNO,
CAMILLA CHIODI, RICCARDO DI LEO, ISABELLA FAMOSO,
SOFIA LEALI, GABRIELE OREGGIO, ANDREA RIGALDI,
NICOLÒ SALME, NICCOLO' SALVATO, SIMONE TOCCACIELI,
TOMMASO TOPA.

**Un ringraziamento particolare a tutti i genitori che
hanno aiutato nell'organizzazione della
manifestazione e a tutti i ragazzi del Liceo
Sportivo di Bonvesin.**

RAGAZZinFORMA

Scuola Secondaria di Primo Grado
"Maria Ausiliatrice"

San Donato Milanese

Direttore Responsabile
PAOLO GENNARI

Caporedattori
LUCA BARBATO
RICCARDO POLLO

In Redazione
MARCO ALDRIGHETTI
THOMAS BELLEDENT
ANDREA CANINO
EMANUELE CASTILLO
PIETRO COMPAGNI
MIRIAM DE LUCIA
SIMONE MANIERI
MONICA OSTONI
LEONARDO RICCIARDI
ELEONORA RICETTI
FEDERICO ROVIDA
NICCOLO' SALVATO

**SCUOLA
MARIA
AUSILIATRICE**
SAN DONATO MILANESE