

## EDUCAZIONE FISICA: Maratona Motivazione Orale:

Fin da quando avevo 6/7 anni, insieme a mio padre, ho sempre fatto tantissime gare e lunghe corse per trascorrere il tempo. Io quando corro mi sento libero, mi vengono in mente tanti pensieri e per me è uno sfogo per rilassarmi e tenermi allenato. Metto alla prova il mio cervello e mi dico che non devo mai fermarmi e non mi devo mai arrendere, se voglio raggiungere il mio traguardo.

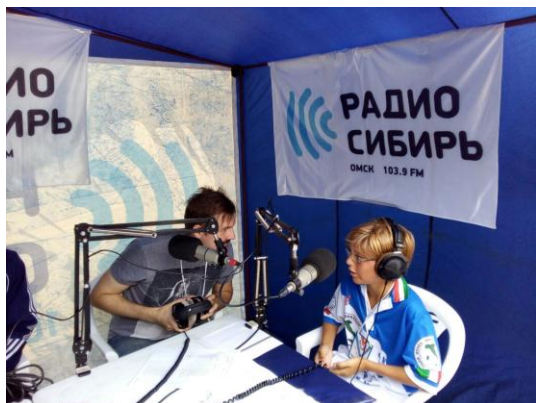
Infatti, grazie a questi pensieri, sono sempre riuscito ad arrivare al traguardo ed a provare enormi soddisfazioni.

In tutta la mia vita, sempre insieme a mio padre, ho fatto molte gare in giro per il mondo dai 5km ai 10km: Siberia, New York, Amsterdam, Liverpool, Varsavia, Dubai Milano, Roma, Torino e Diamante.

Il mio record l'ho raggiunto 4 anni fa in Calabria correndo 15 km in 1 ora e 44 minuti.

L'esperienza che mi ha lasciato il segno è stato correre in Siberia (a Omsk) una gara di 5 km.

Ero l'unico italiano di 11 anni. Infatti a fine gara sono stato intervistato da una radio locale. Ero emozionatissimo e mi sono sentito importante.



Mio padre mi ha trasmesso la passione della corsa e ho capito che questo sport mi rappresenta ed è per questo che continuo a praticarlo. Inoltre, io sono molto fiero di mio padre, che anche avendo un'età elevata (68 anni) è riuscito a raggiungere il suo obiettivo, cioè diventare un maratoneta.

# EDUCAZIONE FISICA:

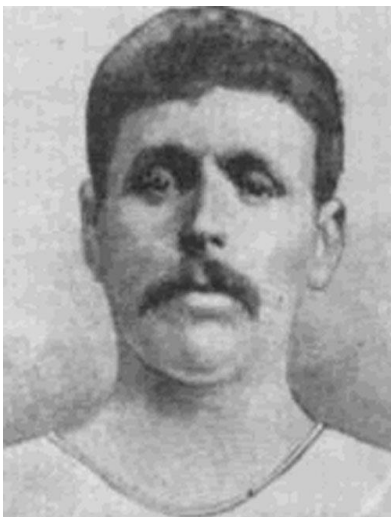
## La maratona

Il nome “**MARATONA**” trae origine da un episodio avvenuto nel 490 A.C. quando Filippide, corse dalla città di Maratona ad Atene per annunciare la vittoria della Grecia unita e libera contro i persiani, morendo poco dopo stremato dalla fatica.

Mai avrebbe pensato che per questo atto la maratona potesse divenire una nuova disciplina sportiva.

Oltre 2000 anni dopo **Spiridon Louis** ripercorse lo stesso percorso di Filippide portando a casa la prima medaglia d'oro olimpica nella disciplina della Maratona e da lì ci furono tanti episodi di gloria.

Uno dei tanti e più significativi è stata la celebre gara del 1908 a Londra quando **Dorando Pietri**, stava per tagliare il traguardo in prima posizione, ma a 200 mt. dal traguardo della prima maratona di 42,195 km., collassò a terra. Sostenuto da un giudice, tagliò il traguardo, ma venne successivamente squalificato, cedendo così la vittoria allo statunitense **John Joseph Hayes**.



**Spiridon Louis**



**Dorando Pietri**



**John Joseph Hayes**

La distanza della maratona non venne subito standardizzata e fino alla maratona olimpica del 1908 essa ebbe diverse variazioni. Nei primi anni la distanza della maratona era di circa 40 km, ma con la gara del 1908, la principessa del Galles decise la distanza di 42,195 km., percorso dal Castello di Windsor fino allo stadio, per arrivare davanti al Parco Reale. Nel 1921 la distanza di 42,195 km. venne riconosciuta ufficiale.

La gara olimpica della maratona ha spesso conosciuto momenti drammatici o altamente significativi. È rimasta il record mondiale della maratona maschile le 2 ore 2 minuti e 57 secondi, stabilito il 28 settembre 2014 nella Maratona di Berlino, mentre il record mondiale femminile, è di 2 ore 15 minuti e 25 secondi.

Molti allenatori ritengono che l'elemento più importante dell'allenamento per la maratona sia la corsa per lunghe distanze. Normalmente gli amatori cercano di raggiungere un massimo di 30-32 km. in una sola volta, e di circa 65 km a settimana, quando si allenano per la maratona. Maratoneti più esperti possono correre per distanze superiori, e percorrere più chilometri in una settimana.

Un buon programma di allenamento professionale dura cinque o sei mesi. Durante l'allenamento per la maratona, è importante dare al proprio fisico un adeguato tempo di recupero. Se si sente fatica o dolore, si deve riposare per due giorni e lasciare che il corpo si riprenda dallo sforzo.

# SCIENZE:

## L'alimentazione di uno sportivo

Spesso si tende a sottovalutare l'impatto che le abitudini alimentari errate possono avere sulla nostra salute. Con l'aiuto di uno specialista è possibile acquisire il giusto modo di mangiare, imparando che i tuoi pasti possono essere equilibrati e allo stesso tempo appetitosi. Il nutrizionista può esserti utile per risolvere diverse problematiche: correggere il peso, prevenire numerose malattie e conoscere ciò che è meglio per il nostro organismo.

La regola principale è molto semplice:

non esistono alimenti che possono far vincere una gara, ma esistono molti alimenti che possono farla perdere.



L'alimentazione di uno sportivo non deve essere molto diversa da un'alimentazione bilanciata che dovrebbe seguire ogni persona sana.

L'unica differenza è la quantità di calorie che deve essere assunta quotidianamente per dare più energia ai nostri muscoli.

L'assunzione di tali calorie può essere stimata dalle 2.000 alle 5.000 kcal al giorno e può dipendere da vari fattori:

- 1- Età
- 2- Sesso
- 3- durata dello sforzo da sostenere.

Una dieta bilanciata dovrebbe comprendere i cibi contenuti nella seguente tabella:

|  |   |
|--|---|
| <b>Carboidrati:</b><br>sono la fonte principale di energia per l'organismo       | <b>circa 55 - 60%</b> dell'introito calorico giornaliero  |
| <b>Proteine:</b><br>servono a costruire ed a riparare i tessuti specie i muscoli | <b>circa 10 - 15%</b> dell'introito calorico giornaliero  |
| <b>Grassi:</b><br>sono la fonte di energia alimentare più concentrata            | <b>circa 20 - 30%</b> dell'introito calorico giornaliero  |
| <b>Minerali e Vitamine:</b>  | regolano le funzioni del corpo  |
| <b>Acqua:</b>  | <b>bere 1,5 - 2 litri</b> al giorno e comunque tanta quanta ne viene persa attraverso sudore, urine, ecc. |

Mio padre ha scoperto questo suo hobby a 60 anni quando, solo per curiosità, si è iscritto alla mezza maratona Roma-Ostia nel 2012.

Dal 2012 ad oggi non si è più fermato ed ha corso ben 200 gare così distribuite:

**134 maratone** (42,195 km), **33 mezzemaratonone** (21.0975 km), **33 ultramaratone** (superiori a 42,195) per un totale di **10.000 km** di gara in oltre 70 località in Italia e nel resto d'Europa, Asia e America.

Il suo record di **3 ore 34 minuti e 02 secondi** lo raggiunse nella maratona di Trieste.

Inizialmente, prima di una maratona, seguiva un'alimentazione bilanciata ma si sentiva sempre molto appesantito e affaticato, quindi ha deciso di ridurre quasi drasticamente i carboidrati seguendo principalmente la seguente dieta:

Colazione: tisane e frutta

Pranzo: Proteine con verdure (solo una o due volte al mese un piatto di pasta integrale o di Kamut)

Spuntini mattina e pomeriggio: tisane accompagnate da frutta secca

Cena: proteine e verdura

Vi starete domandando come fa mio padre a consumare tante calorie senza assumere i carboidrati, infatti non siete l'unici a chiederselo.



Infatti l'interesse ha raggiunto un ricercatore del CNR Dott. Stefano Farioli Vecchioli, che studiava l'effetto rigenerativo della corsa sulle cellule cerebrali e nel libro che ha scritto "Un cervello sempre giovane" gli ha dedicato 4 pagine raccontando la sua esperienza. Incontrandolo ed intervistandolo ha scoperto che oltre a seguire una sana alimentazione ricca di proteine e verdure, ogni giorno si allena correndo dai 5 ai 15 chilometri sottoponendosi a continui ed accurati controlli medici.

Dagli esami del sangue di mio padre si capisce che dopo una maratona il valore CPK, un enzima che si trova nel sangue che misura l'affaticamento muscolare e cardiaco, è altissimo (come è giusto che sia) ma sorprendentemente torna normale dopo pochissimi giorni.

Quindi capisce che mio padre ha una capacità di recupero fuori da normale, tale da consentirgli di correre due gare in due giorni

anche a 67 anni, età che dovrebbe richiedere un lungo riposo tra una maratona ed un'altra.

Per concludere lo sta studiando ed analizzando per capire come fa il suo fisico a reagire così e se ci sono altre persone ad avere una predisposizione fisica potenziale come lui.



# GEOGRAFIA:

## New York

### 1° giorno: 30 ottobre 2016

Siamo partiti da Milano alle 9.00 e siamo arrivati a New York alle 13.30 (ora locale) con un volo diretto. Durante il viaggio ho riposato e mi sono svegliato dal rumore dell'aereo che stava atterrando, ho guardato dal finestrino dell'aereo i numerosi grattacieli e mi sono emozionato tantissimo.

Dopo aver fatto 2 ore di coda per il controllo passaporti, abbiamo preso un taxi e siamo andati subito in Hotel a posare le valige.



Dopo esserci rinfrescati intorno alle 17.00 siamo andati a visitare il mio grattacielo preferito: l'Empire State Building. Quando me lo sono ritrovato davanti ai miei occhi, ho provato un'emozione unica.

Sono salito al 103° piano in 1 minuto grazie ad un ascensore velocissimo e quando ho visto New York dall'alto, sono rimasto stupefatto. Emozionatissimo ho scattato tantissime foto.

### 2° giorno: 31 ottobre 2016

In mattinata siamo andati a visitare la Freedom Tower (sostituzione delle torri gemelle), anche lei una delle torri più alte del mondo. La cosa che mi ha colpito di questo immenso grattacielo è stata la sua storia che mi ha fatto commuovere.

Infatti l'**11 Settembre 2001** ci fu il crollo delle torri gemelle a causa di due aerei partiti da Boston e diretti a Los Angeles, dirottati da terroristi di Al Qaeda, che si sono scontrati ad alta



velocità contro le torri gemelle del World Trade Center di Manhattan. In onore dei caduti, (si parla di circa 20.000 vittime) furono costruite 2 enormi fontane con scritto nei lati tutti i nomi dei morti.



Verso l'ora di pranzo, siamo andati a mangiare da MC DONALD e nel pomeriggio siamo andati a riposare in previsione della grande serata.

La sera abbiamo festeggiato Halloween, sfilando per le strade di New York a Manhattan dalle 20 alle 23.

Io, non avendo il costume, sono andato a comprarmi la bandiera americana, il cappello, la cintura e la sciarpa per travestirmi da vero americano. La via era stracolma di gente, tutti travestirsi diversamente: da zombie, vampiri, streghe, zucche. Mi sono veramente divertito.

### 3° giorno: 01 novembre 2016

Dopo aver fatto una colazione internazionale, abbuffandomi con uova e bacon e pane e nutella, abbiamo camminato visitando tantissimi negozi, tra cui il negozio di giocattoli più grande che abbia mai visto in vita mia, il **FAO Schwarz** e siamo rimasti per circa 2 ore.



Nel pomeriggio, un'amica di mio padre, che si chiama Cecilia, un'italiana che si è trasferita a New York da Roma, mi ha fatto una sorpresa portandomi a vedere una partita di Football Americano.

E' stata una bella esperienza, a parte il freddo che ho subito, perché ho scoperto uno sport diverso dal nostro calcio italiano. Non conoscendo le regole Cecilia me le ha spiegate e quindi sono riuscito a godermi la partita tifando da vero sportivo.



#### 4° giorno: 02 novembre 2016



Siamo andati a visitare la Statua della Libertà e il Ponte di Brooklyn.

Ho camminato tantissimo e mi sono stancato molto, infatti nel pomeriggio siamo andati in albergo a riposare.

La sera siamo andati a mangiare nel mio ristorante preferito: Hard Rock. Dopo un po' di coda per entrare ci siamo seduti.

Sono rimasto affascinato dalle enormi chitarre appese alle pareti del ristorante, da giacche indossate dai Beatles e cimeli importanti di Bruce Springsteen e John Lennon. Io e mio fratello abbiamo preso hamburger e patatine mentre mio padre

si è mangiato carne alla griglia con patate. Finito di mangiare ci siamo comprati una maglietta come ricordo.

#### 5° giorno: 03 novembre 2016



Quella mattina a New York c'era l'evento dell'anno: la maratona di New York, dove mio padre ha partecipato.

Mio padre si è svegliato molto presto e quindi Cecilia è venuta nel nostro albergo per non lasciarci

da soli. Dopo aver fatto colazione siamo andati a visitare il **Central Park**, uno dei parchi più grandi al mondo. La cosa che mi ha colpito di questo parco, è il bellissimo paesaggio che offre tra vegetazione e animali, in particolare gli scoiattoli che ti camminano vicino.

Dopo il Central Park ci siamo diretti verso l'arrivo della maratona per fare il tifo a mio padre.

L'atmosfera era bellissima, tantissime persone che gridavano e incitavano i maratoneti, e quando vedevano un italiano correre la gioia ed emozione si avvertiva ancora di più. Dopo circa mezz'ora, finalmente vediamo arrivare mio padre, stanco, affaticato ma soddisfatto per essere riuscito a finirla e soprattutto strafelice e incoraggiato per il nostro grande tifo.

Mi ha regalato, la sua medaglia come ricordo di questa esperienza che conservo nella mia camera.

Il giorno dopo siamo ripartiti e quando sono tornato a Milano, ho ringraziato mio padre per questo bellissimo viaggio, ma nello stesso tempo ero anche molto triste perché volevo rimanere più giorni.

Senza dubbio questo è stato uno dei viaggi più belli che io abbia mai fatto che porterò sempre nel mio cuore.