Published on *Istituto Comprensivo "Malaspina"* (https://www.malaspinaedu.it)

Progetto "Sport di tutti" - A.S. 2019/2020



“Sport di tutti” è un programma promosso dal Ministero per le Politiche Giovanili e lo Sport e realizzato dalla società Sport e Salute in collaborazione con le Federazioni sportive nazionali, gli Organismi Sportivi e gli Enti di promozione Sportiva per l’accesso gratuito allo sport.
È un modello d’intervento sportivo e sociale che si rivolge, in una fase iniziale, a bambini e ragazzi dai 5 ai 18 anni e mira ad abbattere le barriere economiche declinando il principio del diritto allo sport per
tutti e fornendo un servizio alla comunità.
Il progetto **“Sport di tutti”** mira a:
- promuovere, attraverso la pratica sportiva, stili di vita sani tra tutte le fasce della popolazione, al fine di migliorare le condizioni di salute e benessere degli individui.
- offrire, ai ragazzi dai 5 ai 18 anni, un percorso sociale, sportivo ed educativo con attività sportiva pomeridiana gratuita, attraverso una rete capillare di associazioni e società sportive dilettantistiche che operano sul territorio.
“Sport di tutti Young” prevede due ore a settimana per la durata di 20 settimane e ha come obiettivi:

- garantire il diritto allo sport per ragazzi e famiglie in condizioni di svantaggio economico;
- incoraggiare i ragazzi a svolgere attività fisica;
- supportare le società e associazioni sportive;
- offrire servizi alla comunità di riferimento.

Prevede in sintesi:
- programma di attività diversificato per fasce d'età:
- **dai 5 agli 8 anni**: attività motoria di base;
- **dai 9 ai 14 anni**: attività polivalente, pre-sportiva e attività sportiva;
- **dai 15 ai 18 anni**: attività sportiva.
- fornitura di attrezzature sportive per le società e associazioni sportive partecipanti (con un minimo di 10 ragazzi partecipanti).

Partecipazione al Progetto

La domanda di partecipazione potrà essere presentata fino alle ore 16 del 31 gennaio 2020 secondo le seguenti modalità:
- ***online*** sul sito www.sportditutti.it o direttamente accedendo al portale area.sportditutti.it
- **cartacea** presso le società sportive prescelte (da consultare la lista nello stesso sito web) oppure presso le Strutture territoriali Sport e salute.

In caso di esito positivo della domanda, per completare l'iscrizione, sarà necessario presentare, presso l'associazione/società sportiva prescelta, la seguente documentazione:
- modulo d'iscrizione (disponibile *online* o presso l'associazione/società sportiva);
- certificato medico di idoneità sportiva non agonistica, o certificato medico di idoneità sportiva agonistica per le discipline sportive che lo richiedano, ad eccezione degli "sport della mente" per i
quali non si richiede certificato medico;
- dichiarazione ISEE, riferita all'anno 2018, anche in copia. Tale dichiarazione non è richiesta per i bambini/ragazzi segnalati dai servizi sociali;
- in caso di situazione di disabilità, idonea certificazione, anche in copia.

Le Associazioni convenzionate sono visibili qui.
Queste, per esempio, sono le Associazioni convenzionate presenti nella nostra provincia:

1. Massa

a) ASD ATLETICA ALTA TOSCANA, Via Oliveti, Atletica Leggera

2. Montignoso

a) A.S.D ACADEMY MASSA MONTIGNOSO, Via Romana Est 1, Calcio e Attività motoria
b) BLACK & WHITE AGILITY TEAM ASD, Via Spinarosa 30, Cinofilia e Attività motoria

3. Carrara

a) ARTE IN MOVIMENTO SOCIETÀ SPORTIVA DILETTANTISTICA A R.L., Viale XX Settembre 177, Attività motoria
b) ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA E CULTURALE TEAM MARBLEMAN ETS, Marina di Carrara, Attività motoria

Leggi tutto

Inviato da admin il Mar, 28/01/2020 - 23:00

Argento e bronzo alle finali regionali di volley



Dopo l'ennesimo **doppio alloro provinciale** conquistato dalla squadra maschile e da quella femminile della Malaspina-Staffetti, sono arrivati un **secondo** e un **terzo posto**, rispettivamente per i **cadetti** e per le **cadette** della nostra scuola, alle **finali regionali di Volley S3** tenutesi a **Firenze** lo scorso **8 maggio**: un altro importante risultato **dopo il doppio trionfo** alle finali regionali dello scorso anno.

Dopo aver vinto ogni singola partita con i diversi campioni provinciali toscani, nello scontro diretto finale contro il **Prato**, con uno scarto di soli due punti, i nostri **ragazzi** ottengono un onorabilissimo **secondo posto** con una squadra composta anche da esordienti che hanno dovuto sostituire i compagni impegnati nel viaggio di istruzione a Berlino.

Ottimo anche il **terzo posto** ottenuto dalla squadra delle **ragazze** che, come i ragazzi, si erano aggiudicate il titolo di **campionesse provinciali**; anche in questo caso alcune delle ragazze partecipanti alla finale regionale hanno dovuto sostituire le titolari volate in Germania.

Questi i nomi dei cadetti secondi classificati: **Filippo Claudio Torre** (capitano), **Tommaso Bologna**, **Matteo Casotti**, **Raffaele De Lucia**, **Giorgio Frandi**, **William Gasperini**, **Michele Massa** e **Alessio Poli** (riserva). Le cadette terze classificate, invece, sono: **Valentina Giusti**

(capitano), **Giulia Accerbi**, **Ariela Hysenaj**, **Asia Mazzei**, **Ilaria Palla**, **Sofia Righetti** e **Giulia Seni**.
Ha accompagnato i nostri giovani atleti la professoressa di scienze motorie e sportive **Francesca Tonelli**.
Leggi tutto
Inviato da admin il Ven, 17/05/2019 - 01:50

Finale Regionale di Volley S3 - categoria unica - 08/05/2019 - FIRENZE

Si comunica che in data 08 MAGGIO 2019 presso il “PalaMattioli” di Firenze, si terrà la Finale Regionale di Pallavolo S3 categoria Unica.
Gli alunni partecipanti si ritroveranno presso il parcheggio sito in Viale Europa (Ms) alle ore 07:20 e partiranno alle ore 07:30 con un pullman messo a disposizione dall’USP di Massa (Ms).
Arriveranno a Firenze alle ore 09:30 circa.
Al termine del torneo, seguirà il rientro a Massa (Ms).
Gli alunni saranno accompagnati dalla Prof.ssa Tonelli Francesca.
Di seguito gli alunni partecipanti, suddivisi per classe.
Classe 2/F plesso Staffetti: PALLA Ilaria
Classe 2/B plesso Staffetti: SENI Giulia, MAZZEI Asia
Classe 3/C plesso Staffetti: TORRE Filippo Claudio
Classe 2/E plesso Staffetti: DE LUCIA Raffaele, CASOTTI Matteo, FRANDI Giorgio
Classe 2/D plesso Staffetti: MASSA Michele
Classe 2/C plesso Staffetti: GASPERINI William
Classe 3/A plesso Malaspina: GIUSTI Valentina, RIGHETTI Sofia
Classe 3/B plesso Malaspina: HYSENAJ Ariela
Classe 3/F plesso Malaspina: ACCERBI Giulia, BOLOGNA Tommaso
Leggi tutto
Inviato da Letizia Mentasti il Mar, 07/05/2019 - 14:44

Gli alunni della Malaspina Staffetti si confermano campioni provinciali di nuoto



Si conclude con la **vittoria** della squadra maschile **Malaspina-Staffetti** la **finale provinciale** di **nuoto** delle **scuole secondarie di primo grado** che si è svolta il 17 aprile presso la piscina comunale di **Massa**.
È primo posto assoluto per l'alunna **Rebecca Gabrielli** che vince la finale 50 metri stile libero con 29''0 e porta sul podio, al terzo posto, la squadra femminile dell'istituto con **Martina Bonfigli** del 2007 (quinta classificata nei 50 metri dorso), **Giulia Bertucci** (2006, quinta classificata nei 50 metri rana) e **Elisabetta Conti** (quinta classificata nei 50 metri farfalla).
Prova sorprendente per i ragazzi che quest'anno hanno gareggiato, per la prima volta, in una categoria unica, con una **finale staffetta 4x50 a stile libero** da cardiopalma, al termine della quale **Matteo Casotti**, **Lorenzo Maneschi**, **Davide Sartori** e **Tommaso Sevieri** si sono aggiudicati il **primo posto assoluto** con 2'00''1.
Matteo Casotti, anno 2006 ottiene il **primo posto assoluto provinciale nei 50 metri dorso**; argento per **Tommaso Sevieri** (2007), che raggiunge il secondo posto nei 50 metri farfalla; terzo posto nei 50 metri rana per **Nicola Sartori**.
Ottimi risultati anche per gli alunni **Gabriele Passaro** (2006) con il quarto posto nei 50 metri dorso, **Lorenzo Maneschi** (2007) con un quinto posto nei 50 metri stile libero e per **Davide Sartori**, sesto posto sempre nei 50 metri stile. Arriva al quinto posto nei 50 metri rana **Francesco Umbri** e in sesta posizione **Francesco Giordano** nei 50 metri farfalla.
Partecipa alla manifestazione con grande sportività e senso di appartenenza alla squadra in qualità di riserva l'alunno **Giacomo Giuntoli** (2007).

I docenti che hanno seguito e accompagnato gli alunni, **Francesca Tonelli** per il plesso Staffetti e **Alessandro Vitaloni** per il plesso Malaspina unitamente a tutti gli altri colleghi, si complimentano con gran soddisfazione per i risultati raggiunti da questi volenterosi alunni che sanno coniugare sport e studio avvalorando la tesi di mens sana in corpore sano!

Leggi tutto
Inviato da Anonimo (non verificato) il Ven, 19/04/2019 - 15:18

Seconda pagina del Campionato di Giornalismo de «La Nazione»

17ª EDIZIONE

QN LA NAZIONE

CRONISTI in CLASSE 20

CONAD
Persone oltre le cose

Scuola media Malaspina-Staffetti
MASSA

Più sani con frutta e verdu

Due biologhe indicano la giusta alimentazione per i ragazzi. Caffeina boc

INIZIATIVE

Salute garantita da ginnastica e merenda

DOPO che abbiamo imparato che bisogna muoversi e che non si deve mangiare cibo spazzatura, come facciamo a mettere in pratica questi consigli? Ecco che ci viene in aiuto la scuola. Per quanto riguarda l'attività fisica, una volta alla settimana si riunisce il "gruppo sportivo": dopo il termine delle normali lezioni, i nostri insegnanti di scienze motorie organizzano due ore di avviamento all'attività sportiva. E non stiamo parlando solamente della pallavolo, ma anche di nuoto, di calcio a cinque e di altre attività: sport per tutti i gusti, insomma. E, a proposito di gusti, per quel che riguarda l'alimentazione è stato avviato il progetto "Più gusto, più salute" sulla merenda che consumiamo a scuola. Grazie ad alcune semplici regole, possiamo gustarci una merenda buona e sana, calibrata sulle ca-

PIÙ FRUTTA e verdura, proteine quanto basta e fuga dalle bevande zuccherate e dalla caffeina. Queste sono le indicazioni principali per la dieta degli adolescenti suggerite da Samantha Manfredi, biologa nutrizionista, e da Patrizia Strani, biologa esperta in nutrizione ed insegnante di Scienze degli Alimenti, intervistate in classe alla scuola Malaspina.

Qual è l'alimentazione corretta per un adolescente?

«Durante l'adolescenza – risponde Samantha Manfredi – l'apporto energetico si avvicina a quello di un adulto: 1800/1900 Kcal al giorno; occorre però prestare maggiore attenzione alle proteine, alla qualità dei grassi e ad alcuni micronutrienti che dovrebbero essere leggermente aumentati per lo sviluppo. Le ragazze dovrebbero preferire cibi ricchi di ferro (verdure a foglia larga, lenticchie, carne) con limone o arancia, per un migliore assorbimento; i ragazzi necessitano invece di più calcio (latticini, frutta secca e acqua). Le verdure dovrebbero essere scelte tra un ampio ventaglio di varietà, poiché ciascuna apporta elementi di-



DOCENTI Samantha Manfredi e Patrizia Strani con alcuni studenti

versi; la frutta dovrebbe essere variata in base al colore, perché ad ogni colore corrisponde una vitamina diversa».

Quali sono i principali errori alimentari degli adolescenti?

«Il principale errore è saltare la colazione: è il momento iniziale della giornata – spiega Patrizia Strani – ed è necessario partire con il "serbatoio pieno". Meglio scegliere biscotti o pane, con pochissimo burro ed un velo di marmellata. Questo mix permette di arrivare alla merenda senza la fame eccessiva che spinge a scegliere cibo spazzatura (patatine fritte e bevande zuccherate). Il pranzo andrebbe consumato a casa, in famiglia: studi internazionali suggeriscono che il pranzo in famiglia per-

metterebbe di
abitudini (fast
cherate e gassate
tari (anoressia e
consigliato assur
ro, povero, con
magra, pesce, leg
di verdura».

**Cosa ne per
di bibite ene
degli adoles**

«Le bibite energ
Manfredi – prese
tità di zuccheri e
ti come la caffe
insonnia, irascib
Per i bambini al
sono vietate pe
stessa reazione d
Altre bibite ama
quelle pre o dop
no del tutto supe
sono rivelarsi ut
livelli di sforzo f

**Quando si co
to alimentar
utile leggere**

«È fondamentale
gliere – conclud
con la lista di in
perché avrà men
rà un prodotto n

ESPERTO IL PROFESSOR ALESSANDRO VITALONI DÀ AGLI ADOLESCENTI LA RICETTA PER ST

«Fate sport e dite no a fumo, alcol e dr



LO SPORT significa vita sana e rifiuto di fumo, alcol e droga. Lo spiega Alessandro Vitaloni, professore di scien-

È importante avere un equilibrio tr
videogiochi, in cui il ragazzo è isolato

È arrivata in edicola anche la seconda pagina elaborata dai nostri studenti del **Laboratorio di Giornalismo** della **Malaspina** per il Campionato di Giornalismo "Cronisti di Classe" del quotidiano «La Nazione».
Dopo aver seguito le tracce di una loro ex-collega che, dai banchi della Malaspina, è arrivata a fare ricerca scientifica e a insegnare nelle più prestigiose Università degli Stati Uniti, stavolta i nostri cronisti in erba hanno cercato di capire, intervistando le esperte di alimentazione **Samantha Manfredi** e **Patrizia Strani** e l'insegnante di scienze motorie **Alessandro Vitaloni** come, quando e quanto debba mangiare e quale attività sportiva o motoria debba preferibilmente praticare un ragazzo o una ragazza nell'età dello sviluppo.
Chi fosse interessato ad approfondire l'argomento può leggere gli articoli pubblicati su «La Nazione».
Anche questi articoli sono stati scritti da **Luca Antonioli**, **Nicolò Ceccarelli** e **Federico Chicchi** (**classe II A**) e **Lorenzo Ceccarelli**, **Daniele Fruzzetti**, **Luca Fruzzetti**, **Lorenzo Gasperini**, **Davide Guidotti**, **Serena Ricci** e **Leonardo Volpato** (**classe III A**); il Laboratorio è coordinato dal professor **Federico Guidotti** con l'ausilio del giornalista **Alberto Sacchetti**.
Per chi volesse votare la pagina della Malaspina-Staffetti, basta registrarsi sul sito del quotidiano ed esprimere il proprio apprezzamento per la pagina, cliccando sul cuoricino.
Ma per i giovani giornalisti della Malaspina e della Staffetti è in arrivo un'altra sorpresa...
Leggi tutto
Inviato da admin il Gio, 28/03/2019 - 17:15

Campioni provinciali di corsa campestre!



Sotto il sole del **Parco Colonia Ugo Pisa** a **Marina di Massa**, stamani i **cadetti** della Malaspina-Staffetti si sono confermati **campioni provinciali** di **corsa campestre**.
Il primo posto è stato conquistato anche quest'anno grazie al sorprendente **primo posto assoluto** di **Matteo D'Auria** (III F/S) con 7:38 ed al secondo posto di **Alessandro Venuti** (III C/M) con 7:41; hanno completato le due ottime prestazioni i buoni piazzamenti di **Edoardo Ludovico D'Ancona** (III F/M) con 8:02 e di **Thomas Caddeo** (III E/M) con 8:24. I duemila metri della gara sono stati corsi con grinta e tenacia sotto la supervisione della professoressa **Francesca Tonelli** e del professor **Alessandro Vitaloni**.
Sono state ben tredici le scuole della provincia di Massa Carrara che si sono alternate con le scuole della provincia di Lucca nelle diverse prove della manifestazione. I nostri ragazzi e le nostre ragazze hanno mostrato grande senso di appartenenza alla scuola e tutti hanno portato a termine la loro gara dimostrando buone capacità ed impegno.
Ottima prova anche per le **ragazze Sara Giannetti** (I E/S), **Sofia Roidi** (I F/S), **Valentina Gigli** (I A/M) e **Agnese Ambrosiano** (I A/M) e per le **cadette Agnese Ciofi** (III D/S), **Sophie Pardini** (III E/S), **Elisabetta Conti** (III E/S) e **Martina Bellè** (III C/M). E bene hanno fatto anche i **ragazzi Jacopo Anghelè** (I B/M), **Diego Tortorella** (I B/M), **Mattia Baldoni** (I B/M) e **Luca De Angeli** (I E/M).
Un sentito ringraziamento alle riserve che hanno sostenuto i propri compagni dal bordo della pista: **Chiara Mosti** (I E/S), **Thomas Baldi** (III F/S) e **Alessandro Brio** (I B/M).
Appuntamento a marzo a **Livorno** per la **fase regionale**: in bocca al lupo ai giovani atleti!
Leggi tutto
Inviato da admin il Mar, 05/02/2019 - 21:09

Sport e scuola compagni di banco

Si inoltrano il Bando di selezione per personale esperto al progetto "Sport e Scuola Compagni di Banco" 2018/2019 (scadenza 30 ottobre 2018) e la scheda di adesione per le scuole primarie pubbliche statali e paritarie della Toscana (scadenza 30 settembre 2018).
Si invitano i Dirigenti alla massima pubblicizzazione e divulgazione della documentazione in oggetto. Con l'occasione rivolgo i miei migliori auguri di buone ferie a tutti voi, cordialmente
Mauro Guasti
Coordinatore di Educazione Fisica
M.I.U.R. - U.S.R. per la Toscana - Ufficio III
Via Mannelli, 113 – 50136 FIRENZE
email: toscana@edfisica.toscana.it
Tel.: +39 055 2725685 - Voip: 47685
BANDO PERSONALE
SCHEDA ADESIONE SCUOLE
Leggi tutto
Inviato da admin il Lun, 23/07/2018 - 15:45

Malaspina-Staffetti protagonista al "Premio MIUR Sport Award Massa Carrara"



Ieri mattina al **Palazzo Ducale** di **Massa** si è svolta la **I edizione** del **"Premio M.I.U.R. Sport Award Massa Carrara"**, in occasione della quale il nostro Istituto è stato premiato tra le migliori scuole dell'ambito provinciale per i risultati sportivi conseguiti durante quest'anno scolastico ai **campionati studenteschi**: vittoria provinciale alla **corsa campestre** e partecipazione alla fase regionale; vittoria provinciale e vittoria regionale ai **campionati di nuoto**; secondi classificati ai **campionati provinciali di basket**; vittoria ai **campionati provinciali** di **calcio a 5**; vittoria provinciale nella **pallavolo cadetti** e **cadette**; terzo posto provinciale alla **Gymnaestrada**.
Alla manifestazione hanno partecipato, oltre a molti sportivi del territorio, anche le istituzioni della provincia, come la Dirigente dell'Ambito territoriale di Lucca e Massa-Carrara, dottoressa **Donatella Buonriposi**, il Presidente della Provincia di Massa-Carrara **Gianni Lorenzetti** e il Sindaco di Massa **Alessandro Volpi**; molto applaudito è stato il videomessaggio inviato per l'occasione dall'atleta **Sara Simeoni**.
Accompagnati dalla Dirigente Scolastica **Marilena Conti**, dai professori **Giovanni Vullo** e **Gabriella Desiderio**, collaboratori della Dirigente Scolastica per il plesso Malaspina e per il plesso Staffetti, e dalla professoressa **Francesca Tonelli**, referente del dipartimento di Scienze Motorie e Sportive dell'Istituto, una delegazione dei nostri studenti ha ricevuto gli applausi dei presenti, gli attestati del MIUR e i complimenti della Dirigente.
Leggi tutto
Inviato da admin il Sab, 02/06/2018 - 10:47

Campioni e campionesse provinciali di pallavolo



Le due squadre femminili (categoria cadette) e le due squadre maschili (categoria cadetti) stamani alla finalissima del **Campionato Provinciale Studentesco di Pallavolo** al Palazzetto dello Sport di **Pontremoli** hanno confermato la loro bravura vincendo tutti i set di gioco e confermandosi ancora una volta **campioni provinciali di pallavolo**!
Le squadre femminili del nostro istituto, composte da **Viola Andreazzoli**, **Elena Battolla**, **Lucrezia Dalessandri**, **Alessia Fini**, **Emma Gianfranceschi**, **Camilla Giusti**, **Caterina Guadagni**, **Francesca Leka**, **Maddalena Loccori**, **Sofia Righetti**, **Alice Romano** e **Anna Tognarelli**, hanno battuto l'Istituto Comprensivo "Ferrari" di Pontremoli, primi classificati nell'ambito della Lunigiana per la categoria cadette.
Le squadre maschili, composte da **Carlo Biancardi**, **Filippo Ceccarelli**, **Gianmaria Consigli**, **Matteo Del Mancino**, **Nicola Fruzzetti**, **Stefano Manfredi**, **Andrea Pianti**, **Thomas Pucci**, **Stefano Ratti**, **Niccolò Spediacci**, **Riccardo Zanelli** e **Filippo Torre**, hanno superato l'Istituto Comprensivo "Moratti" di Fivizzano, primi classificati nell'ambito Lunigiana nella categoria cadetti, aggiudicandosi le medaglie d'oro e concludendo con una finale con il botto questo campionato.
Hanno accompagnato le studentesse e gli studenti della Malaspina-Staffetti gli insegnanti **Francesca Tonelli** e **Alessandro Vitaloni**.
Leggi tutto
Inviato da admin il Mar, 29/05/2018 - 17:35

Campioni regionali di nuoto!



Accompagnati dalla professoressa **Francesca Tonelli**, i **cadetti** della Malaspina-Staffetti hanno conquistato oggi a **Lucca**, nel corso dei **giochi regionali studenteschi**, l'**oro** nella **staffetta** e hanno portato così nella nostra provincia il titolo di **Campioni regionali di nuoto**. Ai blocchi di partenza gli alunni **Marco Galvani**, **Davide Sartori**, **Nicola Sartori** e **Riccardo Zanelli**, tutti medagliati.
Primo posto assoluto anche nello **stile libero 50 metri** per **Riccardo Zanelli**, che si aggiudica così nella stessa giornata una seconda medaglia d'oro.
Infine un meritatissimo **secondo posto**, sempre nello **stile libero 50 metri**, per l'alunna individualista **Rebecca Gabrielli**.
I giovani atleti protagonisti di questa bella impresa sportiva saranno premiati anche in occasione della **I edizione** del "**Premio M.I.U.R. Sport Award Massa Carrara**" che si svolgerà venerdì 1° giugno presso il Palazzo Ducale di Massa.
Leggi tutto
Inviato da admin il Mar, 22/05/2018 - 19:19

URL Sorgente (retrieved on 06/11/2026 - 00:36):https://www.malaspinaedu.it/tag/sport