



Le journal de l' école

Un vincitore è solo un sognatore che non si è arreso

Nelson Mandela

Lo sport, praticato fin dai primi anni di vita, è in grado di indurre sostanziali benefici, promuovere un buono stato di salute e stimolare un adeguato sviluppo delle capacità motorie. Una corretta formazione motoria e sportiva in età giovanile può evolversi successivamente nella pratica agonistica o come sport del tempo libero. È importante scegliere, in primo luogo, uno sport che sia adatto all'età, alle dinamiche di sviluppo e alle capacità fisiche e motorie del bambino e che rispetti i suoi gusti, realizzando le sue aspettative di relazione e di confronto sociale. In considerazione della grande disponibilità al movimento tipica all'età infantile e giovanile, una scelta adeguata consente al bambino non soltanto di mantenere un ottimale livello di abilità fisica, ma anche di effettuare un migliore ap-

proccio all'attività fisica e sportiva vivendo lo sport in maniera piacevole e divertente. Soltanto una solida motivazione al movimento, infatti, è in grado di sviluppare un reale e duraturo interesse verso una pratica fisico-sportiva. Dopo gli 8 anni, quando il bambino è in grado di accettare le regole e le dinamiche del gruppo, il gioco motorio assume il carattere tipicamente pre-sportivo. Prima dei 12 anni si consiglia la pratica sportiva a livello agonistico; prima di questa età, infatti, non sussistono ancora i presupposti psicofisici idonei per affrontare intensi carichi di lavoro sia a livello fisiologico e psicologico. A partire dai 14 anni è possibile effettuare anche allenamenti mirati per lo sviluppo della forza, con una preferenza per gli sport di squadra.

Matteo Sivoccia

Giornalino di
Maggio

Numero 4

Sommario

Lo sport	1
Ricette	2
Comenius	3
Animali	3
Poesie	3
Barzellette	4
Redazione	4



Delizie Rumene

Insalata

Ingredienti:

- 1 rapa di sedano
- 2 rape di prezzemolo
- 3 carote
- Succo di 1 limone
- 3 cucchiaini di olio di oliva
- Sale e pepe

Preparazione:

- Grattugiare tutte le radici (sedano,prezzemolo,carote)
- Aggiungere sale,pepe e olio
- Mischiare il tutto



Torta di zucca

Ingredienti:

- Pan di spagna (6 uova,6 cucchiaini di farina,6 cucchiaini di olio, 12 cucchiaini di zucchero)
- Crema di zucca (600 g di zucca grattugiata,100 g di burro,6 cucchiaini di zucchero,1 sfumatura di cannella in polvere)

Preparazione:

- Pan di spagna: separare la parte gialla e quella bianca dell'uovo. Sbattere la parte bianca con lo zucchero fino a ottenere la schiuma,mischiare i tuorli con l'olio.
- Quindi mischiare il tutto e aggiungere la farina
- Mettere in forno a 180°
- Crema di zucca: in una teglia sul fuoco mettere il burro;quando il burro è sciolto

aggiungere la zucca grattugiata e lo zucchero.

- Aggiungere cannella in polvere quando tutto è cotto



Monica Lungu

Delizie Italiane

Tiramisù di fragole

Ingredienti:

- 4 hg di fragole
- 500 ml di panna fresca
- 250 g di mascarpone

Preparazione:

- Frullare le fragole con lo zucchero
- Bagnare i pavesini nel succo delle fragole
- Montare la panna con poco zucchero, mischiare il mascarpone con il succo di fragole
- Fare due strati come nel normale tiramisù



Salame al cioccolato

Ingredienti:

- 150 g di biscotti secchi
- 125 g di zucchero
- 60 g di burro
- 60 g di cacao
- 3 tuorli
- Rum scuro

Preparazione

- Montare i tuorli e lavorarli con il burro ammorbidito e a pezzetti
- Aggiungere il cacao setacciato, i biscotti sbriciolati e un cucchiaino di rum
- Amalgamare bene gli ingredienti e mettere l'impasto su un foglio d'alluminio e dare la forma di un salame
- Avvolgerlo ben stretto e porlo in frigorifero per una notte



Camilla Pennacchini

Progetto Comenius

La scuola di Fiano Romano ha partecipato al Progetto Comenius. Il giorno 2 Maggio due bambini per ogni prima media sono partiti per la Grecia. Ci sono rimasti fino a 6 Maggio. Della nostra classe sono partiti Chiara e Lorenzo. Quando sono tornati ci hanno raccontato tutto quello che hanno visitato:

- Le chiese ortodosse di San Demetrio
- Un'azienda ecologica dove si produceva vino rosso e bianco con annesso un museo del vino
- La tomba di Filippo II re macedone

Oltre alle varie visite ci hanno raccontato che si sono divertiti molto

Luigi Serio



Animali in via d'estinzione

Con una ricerca abbiamo visto alcuni animali in via d'estinzione in Europa:

1. Aquila Reale
2. Balena
3. Bisonte Europeo
4. Foca Monaca

L' Aquila Reale raggiunge una lunghezza di 74-87 cm e ha una vista

acutissima: sei volte quella dell'uomo. Si nutre di piccoli mammiferi e vive nei paesi di montagna.

Ci sono vari tipi di balene in via d'estinzione. Possono vivere fino ai 50-80 anni. Sono in pericolo soprattutto per l'inquinamento del mare e per la pesca.

Il bisonte è un animale anti-

co, erbivoro e vive nella foresta di Bialowieza.

La Foca Monaca nell'antichità era un animale sacro. È solitaria, carnivora e può fare un cucciolo ogni due anni. Vive nel Mediterraneo ed è in via d'estinzione perché gli uomini le cacciano e perché si riproducono lentamente.

Michelle Busti

Poeti in erba

La scuola

Con Settembre inizia la scuola, in Estate il tempo vola! Neanche il tempo di giocare che subito a scuola si deve tornare! Quando arriva la professoressa dobbiamo aprire la finestra, presto iniziamo a studiare abbiamo tanto da imparare!

Storia, Inglese e Geografia, Mate-

matica e Geometria! Ma se saremo diligenti diventeremo degli ottimi studenti! Studiando a volontà un giorno arriveremo all'università.

Nicholas Verdecchia

Dopo il giorno

Dopo il giorno vien la sera, dopo l'Inverno vien la Primavera;
Dalle viti viene il vino, viene il fumo

dal camino;

Va la mucca con il bue, van le ochette due a due; e la vita, in fondo in fondo, è un grande girotondo

Monica Lungu

Barzellette

Pierino va dalla mamma e le dice:

- Mamma ho una notizia buona e una cattiva...
- Inizia da quella buona caro!
- Quella buona è che ho preso 10 in classe
- Bravissimo! E quella cattiva?
- Quella cattiva è che non è vero!

Un carabiniere va dall'edicolante e dice:

- È uscito Diabolik?
- No...
- Allora circondate l'edicola!!!

Al Polo Nord un cane dice all'oca:

-Ho la pelle d'oca

L'oca risponde:

-È vero fa un freddo cane!!!

Camilla Pennacchini

Redazione

Capo Redattori:

- Pennacchini Camilla
- Serio Luigi

Redattori:

- Lungu Monica
- Sivoccia Matteo
- Verdecchia Nicholas
- Busti Michelle

