

Leggi con attenzione il testo e poi svolgi le attività.

Chi balla vive meglio e a lungo

Siamo abituati a vederli in pista tra prese e volteggi, nello spettacolo di un'esibizione e il divertimento della performance. Eppure i ragazzi della danza sportiva sono prima di tutto atleti. Dobbiamo pensarli impegnati in allenamenti giornalieri e ginnastica per preparare il fisico e il fiato alle performance in pista. "È importante per i danzatori la pratica regolare di esercizio fisico, svolto ad adeguata intensità e durata, per il raggiungimento e il mantenimento di un buono stato di forma psicofisica – spiega Serena Bria, segretario della commissione medica Fids¹ –. La danza sportiva costituisce, infatti, un efficace mezzo di allenamento in grado di influenzarne positivamente tutte le componenti, quali la capacità aerobica, la forza muscolare, la flessibilità, la composizione corporea e in particolare il livello di salute cardiovascolare".

È evidente che, oltre all'esercizio, la danza è soprattutto passione e contatto fisico con il partner. "In quest'ottica è fondamentale la componente relazionale, di socializzazione, evidente a tutte le età e soprattutto nelle categorie di atleti diversamente abili che da alcuni anni possono usufruire della pratica di questa disciplina seguiti da tecnici adeguatamente preparati" spiega Bria. Una disciplina che può essere prati-

cata a tutte le età e che, nei più piccoli, rappresenta anche un modo per giocare, socializzare e divertirsi. "Inoltre la danza sportiva ha un ruolo importante nel migliorare le capacità atletiche e di coordinazione mentre nell'età avanzata è dimostrato il ruolo di questo sport nel migliorare la qualità della vita posticipando i problemi che insorgono per via dell'invecchiamento" prosegue il medico.

Chi balla, insomma, vive meglio e perché no, anche più a lungo. "Il miglioramento della funzionalità cardiocircolatoria indotto dalla pratica regolare di questo sport è in grado di promuovere una maggiore longevità, intervenendo sui principali fattori di rischio della malattia arteriosclerotica, sul miglioramento del tono muscolare e della coordinazione con una sensibile riduzione di incidenza di infortuni domestici e non" conclude Bria.

La Fids, che tutti giudicano molto attenta alle esigenze dei suoi 90 mila atleti tesserati, organizza campus di aggiornamenti tecnici con i migliori maestri e di preparazione atletica. La federazione, inoltre, vuole ampliare la preparazione degli atleti attraverso corsi di informazione sull'alimentazione e la prevenzione del doping.

(Modificato da "Il Resto del Carlino", non firmato, 27 giugno 2009)

1. Fids: Federazione italiana danza sportiva.

1 INTERPRETARE. Qual è lo scopo principale del testo?

- A) Informare i lettori sulla diffusione della danza sportiva.
- B) Illustrare la tesi secondo cui la danza sportiva fa bene alla salute.
- C) Spiegare ai lettori l'impegno che la danza sportiva richiede agli atleti.
- D) Esporre i benefici psicofisici correlati alla pratica della danza sportiva.
- E) Descrivere le attività organizzate dalla Federazione italiana danza sportiva.

2 RIFLETTERE. Soffermati sulla frase "Siamo abituati a vederli in pista tra prese e volteggi, nello spettacolo di un'esibizione e il divertimento della performance" (righe 1-3). Quali complementi sono indispensabili per completare e dare un senso all'espressione verbale?

- A) "li" (vederli), in pista.
- B) in pista, nello spettacolo.
- C) nello spettacolo, di un'esibizione.
- D) li" (vederli), in pista, tra prese e volteggi.

3 RIFLETTERE. Esamina la frase "Eppure i ragazzi della danza sportiva sono prima di tutto atleti" (righe 3-4). Se la scomponi in gruppo del soggetto (GS) e gruppo del predicato (GV) ottieni i seguenti sintagmi:

1. **GS:** *Eppure i ragazzi della danza sportiva*
2. **GV:** *sono prima di tutto atleti*

Quali elementi sintattici costituiscono, rispettivamente, i due sintagmi?

.....

.....

.....

4 INDIVIDUARE. Soffermati sulla frase "Dobbiamo pensarli impegnati in allenamenti giornalieri e ginnastica" (righe 4-5). Quale elemento grammaticale svolge la funzione di complemento oggetto?

- A) impegnati.
- B) ginnastica.
- C) "li" (pensarli).
- D) in allenamenti.

5 INDIVIDUARE. Fai attenzione alla porzione di testo *“È importante per i danzatori la pratica regolare di esercizio fisico, svolto ad adeguata intensità e durata, per il raggiungimento e il mantenimento di un buono stato di forma psicofisica”* (righe 6-10). Riconosci e indica i complementi di fine in essa presenti.

6 INDIVIDUARE. Nel testo è presente un’apposizione che meglio definisce un soggetto. Riconoscila e trascrivila.

7 INDIVIDUARE. Soffermati sulla porzione di testo *“La danza sportiva costituisce, infatti, un efficace mezzo di allenamento in grado di influenzarne positivamente tutte le componenti, quali la capacità aerobica, la forza muscolare, la flessibilità, la composizione corporea e in particolare il livello di salute cardiovascolare”* (righe 11-16). Riconosci ed elenca gli attributi in essa presenti.

8 INDIVIDUARE. Qual è il soggetto grammaticale del verbo *“possono usufruire”* (riga 22)?

- A) Che.
- B) Atleti.
- C) Categorie.
- D) Essi (sottinteso).

9 COMPRENDERE. Che tipo di complemento è *“per via dell’invecchiamento”* (righe 31-32)?

- A) Modo.
- B) Causa.
- C) Mezzo.
- D) Causa efficiente.

10 RIFLETTERE. Considera la porzione di testo *“che tutti giudicano molto attenta alle esigenze dei suoi 90 mila atleti tesserati”* (righe 42-43). Volgi la frase alla forma passiva e indica le trasformazioni operate nella sua struttura sintattica (soggetto e complementi).

11 INDIVIDUARE. Soffermati sulla frase conclusiva *“La federazione, inoltre, intende ampliare la preparazione degli atleti attraverso corsi di informazione sull’alimentazione e la prevenzione del doping”* (righe 45-48). Quali complementi indiretti contiene?

- A) Termine, modo, limitazione.
- B) Specificazione, modo, argomento.
- C) Specificazione, mezzo, argomento.
- D) Specificazione, luogo figurato, argomento.

12 RIFLETTERE. Ecco parte di una conversazione tra due adolescenti che hanno letto *“Chi balla vive meglio e a lungo”*.



Fornisci delle prove tratte dall’articolo per dimostrare come ciascuno di questi due lettori possa giustificare il proprio punto di vista. Puoi usare delle citazioni dal testo o parafrasi vicine al testo.

La ragazza

.....

.....

Il ragazzo

.....

.....