PEGGIE NEWS

Gennaio - Febbraio

2024

Breaking News

L'intervista con lo sportivo: Andrea Arnaboldi

Un' intervista esclusiva per il nostro liceo a uno dei campioni del tennis italiano. (p. 2)

Speciale San Valentino

- **Non sai dove portare a pranzo la tua dolce metà? Ecco per te un consiglio romantico. (p. 10)**
- **Intervista doppia agli innamorati di terza. (p. 9)**
- **Metti alla prova il tuo lato romantico con il cruciverba di San Valentino! (p. 11)**

Yoga con i cuccioli

Arriva a Milano lo yoga più tenero di sempre: tanti esercizi e tante... coccole! (p. 11)

L'intervista con lo sportivo
Andrea Arnaboldi

Nel mondo dello sport, pochi campi di battaglia sono così affascinanti e competitivi come quello del tennis.
Abbiamo avuto l'onore di parlare con uno dei campioni italiani di questo mondo, Andrea Arnaboldi.
Fonte d'ispirazione per molti giovani aspiranti tennisti, Arnaboldi incarna lo spirito della determinazione e della perseveranza, ma anche della genuinità. Ciò che ci ha colpito di più infatti, oltre alla sua brillante carriera, è stato il suo modo di fare gentile e disponibile nel condividere la sua esperienza con noi. Attraverso questa intervista ci immergeremo non solo nella sua storia sportiva, ma anche in alcuni aspetti meno noti della sua vita privata, scoprendo i segreti del suo successo e non solo.

C'è un motivo per il quale da piccolo hai deciso di giocare a tennis e non di praticare un altro sport?
Da piccolo giocavo sia a calcio sia a tennis poi, a 11 anni, ho deciso di continuare con il tennis perché mi piaceva di più e mi riusciva meglio. Ad oggi sono contento della scelta.
Quando hai capito di voler e poter diventare un tennista professionista?
Ho capito di volerlo fare quando ho deciso di scegliere solo il tennis, poi, pian piano ,vedendo le mie capacità, ho capito che avrei potuto farcela, e a 16 anni ho deciso di andare in Spagna per allenarmi.
Dove e come hai preso il tuo primo punto ATP?
Era il 2004, avevo 16 anni ed è stato in un torneo in Italia ad Appiano, in Trentino, battendo in 2 set il numero 400 del mondo, nonché testa di serie numero 2 del torneo. Una grande partita che ha segnato l'inizio della mia carriera.
Qual è stato il torneo o la partita che ha segnato di più la tua carriera?
Non mi piace indicare solo una partita, ma sicuramente il match record al primo turno di qualificazione del Roland Garros, finito 27-25 al tie-break del terzo set. Può sembrare una risposta scontata ma mi ha insegnato tanto, soprattutto per quanto riguarda l'aspetto mentale, lo stare sempre concentrato su quello che devo fare punto dopo punto.
Oltre a questa, la partita agli Internazionali di Roma contro David Goffin, sul magnifico campo Pietrangeli, è stata davvero emozionante per il calore e l'energia che ho ricevuto dal pubblico italiano.
Chi è il giocatore più forte contro cui hai giocato?
Goffin e Cilic.
Quando e perché hai deciso di ritirarti?
Verso luglio/agosto 2023, poi la decisione ufficiale a dicembre. Ho avuto un infortunio alla schiena appena dopo gli US Open e poi al pettorale, e ad agosto 2022 sono rimasto fermo per 4 mesi. Ho perso classifica, da 200 sono arrivato a 350. Ho iniziato a pensare di non essere più disposto a fare tutti i sacrifici necessari per tornare ad alti livelli, soprattutto mentalmente, e da qui poi la decisione. È stata una scelta molto difficile perché ho fatto questo per tutta la vita.
Cosa pensi di fare ora che hai smesso di giocare professionalmente?
L'allenatore e trasmettere ai ragazzi quello che ho appreso e ho fatto nella mia carriera.
Il tuo ranking più alto?
153 singolo e 130 doppio.
Si vive bene economicamente da 150 al mondo?
Direi di sì, ora ancora meglio, sopratutto giocando bene nei grandi slam.
Avevi qualche rituale scaramantico prima della partita?
Tutti abbiamo un po' i nostri rituali, per esempio quello di usare sempre la stessa doccia, preparare bene le racchette, avere il logo segnato bene, cambiare grip; ma personalmente ho sempre cercato di combattere contro i rituali scaramantici perché poi diventano un'ossessione e a quel punto diventano difficili da getsire.
È vero che fare il tennista attrae un maggior numero di ragazze?
Non saprei, può essere, sicuramente può essere una bella vetrina (ride).
Bionda o mora?
Castane.
Sei fidanzato?
No, libero, libero.
Quante racchette hai *sfustato* nella tua vita?
Ultimamente nessuna, anzi forse solo 1, disintegrata nel 2020. Invece anni fa parecchie. Fino ai 25 anni ne rompevo tante, poi ho imparato a rispettare la racchetta, perché ci tengo tanto, sono geloso delle mie racchette, romperle mi sembra un brutto gesto.
Qual è il giocatore più forte della storia del tennis? E del calcio, Ronaldo o Messi?
Risultati alla mano dico Djokovic, il mio preferito Federer; se mi chiedessero contro chi vorrei fare un match ad oggi porterei Novak Djokovic perché è il giocatore più completo di tutti. Giocatore di calcio dico Ronaldo, il fenomeno (forza inter).
Qual è stata la spesa più folle della tua vita con i soldi vinti ad un torneo?
Non ho mai fatto spese folli, ho sempre avuto obiettivi in testa che pian piano ho raggiunto; la mia passione poi sono gli orologi, per cui sì, qualche orologio bello l'ho comprato.

A CASA DI RAFA

La Rafa Nadal Academy

Rafa Nadal, noto in tutto il mondo come uno dei più grandi tennisti di tutti i tempi, ha lasciato un'impronta indelebile nel mondo dello sport. Ma la sua influenza non si limita al campo da tennis; Nadal si sta creando un futuro duraturo post-carriera attraverso la sua accademia.
Nato il 3 giugno 1986 a Manacor, sull'isola di Maiorca, Nadal ha dimostrato un talento straordinario sin da giovane. La sua carriera professionistica è iniziata nel 2001, e da allora ha collezionato un'incredibile serie di vittorie, tra cui 22 titoli del Grande Slam, 14 dei quali al Roland Garros, stabilendo un record nella storia del tennis spagnolo e mondiale.

Ma al di là dei titoli e dei trofei, Nadal è ammirato per il suo spirito combattivo, la sua tenacia e il suo impegno sul campo. La sua mentalità vincente e la sua umiltà lo hanno reso un'icona dello sport.
Ora, nonostante tutti in fondo sperino che possa tornare ad alti livelli, la sua carriera professionistica giunge verso la fine, Nadal sta proiettando il suo impatto nel futuro del tennis attraverso la Rafa Nadal Academy. Fondata nel 2016 a Manacor, l'accademia è molto più di una scuola di tennis: è un centro di formazione completo che offre un'educazione di qualità insieme a un programma sportivo di alto livello, con programmi di durata variabile, da una settimana a persino tutto un anno, permettendo agli studenti/atleti di alloggiare all'interno del complesso.

L'accademia offre 23 campi da tennis in cemento e 22 campi in terra battuta, sui quali si affacciano un hotel e un ristorante a disposizione degli ospiti.
Il tennsita spagnolo, però, non si è limitato a mettere sede solo nella sua madre patria, ma ha deciso di aprire un'altra accademia in Kuwait, in Medio Oriente, un paese dove il tennis non è ancora uno sport molto seguito né praticato.

In conclusione, Rafa Nadal è molto più di un campione di tennis. È un modello di determinazione, umiltà e dedizione. E attraverso la sua accademia, sta continuando a ispirare e a formare il futuro del tennis, dando la possibilità agli atleti di poter performare al massimo delle loro capacità conciliando lo sport alla scuola.

Orlando Rossi

RAFA NADAL ACADEMY by Movistar

Sinner vince gli Australian Open

Jannik Sinner vince gli Australian Open ed è il primo tennista italiano a riuscire nell'impresa.

Il torneo inizia con un Sinner che nelle prime cinque partite vince senza concedere nemmeno un set agli avversari, sconfiggendo Van de Zandschulp (6-4, 7-5, 6-3), De Jong (6-2, 6-2, 6-2), Baez (6-0, 6-1, 6-3), Karen Khachanov (6-4, 7-5, 6-3) e Rublev (6-4, 7-6, 6-3).

In semifinale si trova ad affrontare nuovamente il numero 1 al mondo Novak Djokovic.

La partita inizia a senso unico a favore dell'altoatesino che vince agevolmente i primi due set; il campione serbo però non si arrende e riesce a vincere il terzo set al tie break. L'azzurro non si lascia trascinare dall'onda positiva del serbo vincendo il quarto set, conquistando così la sua prima finale SLAM dove incontra il numero 3 ATP Daniil Medvedev.

La finale inizia con uno straripante Medvedev che vince dominando i primi due set. Sembrava che il destino fosse già stato scritto, ma Sinner mette il piede sull'acceleratore e grazie a intelligenti variazioni tattiche inizia ad essere più incisivo facendo arretrare il russo. Porta così a casa il terzo set mostrando le sue grandi abilità fisiche e tecniche. La svolta avviene nel quarto set quando, dopo numerosi lunghi scambi, si fa sentire la difficoltà fisica del russo che, perdendo il set, si ritrova a giocare il quinto in debito di forze. Così l'ultimo set risulta una sentenza per Medvedev e con il risultato di 6-3 Jannik Sinner vince la partita e il titolo di campione degli Australian Open.

Questo torneo è solo la punta di diamante di tutto un periodo di risultati soddisfacenti per Sinner. A partire dalle ATP Finals a Torino, passando per il trionfo alla Davis Cup e concludendo con lo Slam australiano. Ormai sembra che Jannik sia sulla giusta via e potrebbe regalare altre sorprese.

Alessandro Zambon

La coppa del mondo di sci alpino

La Coppa del Mondo di sci alpino è un circuito professionistico internazionale di gare di sci alpino a cui partecipano gli atleti selezionati delle diverse squadre nazionali.
Le gare si svolgono da fine ottobre a marzo, nelle principali località sciistiche dell'Europa e del Nord America.
Esistono due circuiti separati per gli uomini e per le donne, e le discipline in cui si gareggia sono: discesa libera, supergigante, slalom gigante e slalom speciale.
Con la somma dei punteggi realizzati in tutte le discipline, viene determinata una classifica generale che, alla fine della stagione, assegna la Coppa del Mondo. Per ogni singola disciplina è inoltre stilata una classifica e ad ogni vincitore viene assegnata la Coppa del Mondo di Specialità.

Il trofeo è una sfera di cristallo che rappresenta un mondo di ghiaccio.
La stagione 2023-2024 maschile è iniziata il 18 novembre 2023 a Gurgl, in Austria, e il programma prevede 45 gare (13 discese libere, 8 supergiganti, 11 slalom giganti e 13 slalom speciali), in 21 diverse località, e si concluderà il 24 marzo 2024 a Saalbach-Hinterglemm.

La stagione femminile, iniziata il 28 ottobre 2023 a Sölden, in Austria, si concluderà il 23 marzo 2024 a Saalbach-Hinterglemm. In programma ci sono 45 gare (12 discese libere, 11 supergiganti, 11 slalom giganti e 11 slalom speciali), in 22 diverse località. Ad oggi, i leaders della classifica generale di Coppa del Mondo sono gli svizzeri Marco Odermatt e Lara Gut-Behrami, la quale ha recentemente superato Mikaela Shiffrin, anche a causa di un linfortunio della statunitense nelle ultime settimane.
Purtroppo, dall'inizio di questa stagion non è stato l'unico infortunio della: tra i tanti, quello di Sofia Goggia, Aleksander Aamodt Kilde, Corinne Suter, Marco Schwarz e altri, che non potranno più gareggiare durante la stagione 23-24.

1	Lara Gut-Behrami	Svizzera	1214
2	Mikaela Shiffrin	Stati Uniti	1209
3	Federica Brignone	Italia	928
4	Petra Vlhová	Slovacchia	802
5	Sofia Goggia	Italia	792
6	Sara Hector	Svezia	756
7	Michelle Gisin	Svizzera	530
8	Cornelia Hütter	Austria	503
9	Alice Robinson	Nuova Zelanda	484
10	Ragnhild Mowinckel	Norvegia	474

1	Marco Odermatt	Svizzera	1506
2	Cyprien Sarrazin	Francia	684
3	Manuel Feller	Austria	669
4	Loïc Meillard	Svizzera	514
5	Vincent Kriechmayr	Austria	487
6	Marco Schwarz	Austria	464
7	Henrik Kristoffersen	Norvegia	449
8	Aleksander Aamodt Kilde	Norvegia	440
9	Dominik Paris	Italia	426
10	Nils Allègre	Francia	372

Nelle classifiche di specialità maschili è al comando lo svizzero Marco Odermatt, in discesa libera, supergigante e slalom gigante, invece in slalom speciale c'è l'austriaco Manuel Feller.
Per quanto riguarda le donne, in supergigante e in slalom gigante, è in testa la svizzera Lara Gut-Behrami, in discesa libera Sofia Goggia e in slalom speciale Mikaela Shiffrin.
La stagione, però, non è ancora finita, quindi tutto potrebbe cambiare!

Giulia Crippa

La ginnastica acrobatica

La ginnastica acrobatica è una disciplina che fonde forza, flessibilità ed eleganza in esibizioni in cui vengono eseguiti movimenti coreografici, combinando equilibrio, acrobazie e routine dinamiche.
Questo sport promuove lo sviluppo fisico e mentale e aiuta gli atleti ad affinare le proprie abilità di comunicazione e fiducia reciproca.

Uno degli elementi distintivi della ginnastica acrobatica è il coinvolgimento di coppie o gruppi di ginnasti, ognuno con un ruolo specifico. Si trovano due ruoli principali: la "base" o le “basi”, responsabili della forza e della stabilità, che devono dare sicurezza al o alla “top”, l’altro ruolo fondamentale, e riuscire a mantenere l’equilibrio durante alcuni esercizi statici, in cui il *top* esegue acrobazie e figure aeree con l’aiuto delle *basi*.

L’esibizione si svolge sulla pedana del corpo libero a coppie (femminili, maschili o miste), in trii (femminili) o quartetti (maschili). Vengono presentati tre esercizi diversi, accompagnati dalla musica: uno è statico, in cui vengono effettuati degli elementi di equilibrio e di stabilità e si creano delle piramidi umane in cui è necessario che la base riesca a mantenere equilibrio bilanciando i pesi delle compagne; uno è dinamico ed è caratterizzato da elementi di lancio, salti e acrobazie; infine il terzo esercizio è combinato, ed è composto sia da posizioni statiche dia dinamiche.

Il punteggio finale è determinato dalla somma di tre punteggi distinti: difficoltà, esecuzione e artistico. La difficoltà è la somma del valore degli elementi che vengono presentati durante la coreografia. L’esecuzione è il punteggio che, partendo da 10 punti, vede la sottrazione delle penalità inerenti alla corretta esecuzione tecnica degli elementi di coppia/gruppo e individuali. L’artistico è il punteggio che, partendo da 10 punti, vede la sottrazione delle penalità inerenti all'uso dello spazio, la scelta degli elementi, la scelta dei movimenti coreografici, l'espressività e il rapporto tra i partner.

Durante le competizioni, gli atleti sono divisi per categorie in base all’età, al livello e alla combinazione.
Nonostante nel panorama internazionale ci siano competizioni di alto livello, come i Campionati Mondiali di Ginnastica Acrobatica, ad oggi questo sport non è una disciplina inclusa nelle Olimpiadi.

Gaia Madiai

Consigli dalla redazione:

Il ragazzo e l'airone

Una delle uscite cinematografiche più interessanti degli ultimi mesi è senza dubbio il nuovo film prodotto dallo studio Ghibli, *Il ragazzo e l'airone.*

La vicenda si svolge durante la Guerra del Pacifico e vede come protagonista Mahito Maki, un ragazzo che, a seguito della perdita della madre in un incendio, si trasferisce con il padre nella grande residenza della zia, che diventa la sua nuova figura materna. In questa dimora, un airone cenerino parlante gli rivela che sua madre non è realmente morta, dando così inizio all'avventura di Mahito alla ricerca di quest'ultima.

La trama è complessa e il significato diviene comprensibile solamente nel finale. L'evoluzione dei personaggi è appassionante e rende lo spettatore emotivamente partecipe alla storia. L'immaginazione dell'autore ha dato vita a un mondo fantastico, reso in modo impeccabile grazie alle animazioni e alla fotografia.

Il film è stato realizzato dallo Studio Ghibli, studio di animazione conosciuto per opere come *Il Castello Errante di Howl*, *Il Mio Vicino Totoro* e *La Città Incantata*.

Il regista, Hayao Miyazaki, è una figura di spicco dell'animazione giapponese.

La produzione del film è iniziata nel 2016 e ha subito un anno di interruzione a causa della pandemia.

L'incasso totale è stato di 21.451.000.000 yen, pari a 132.667.783,26 euro, superando ampiamente i costi di produzione.

Il film ha ricevuto il premio Golden Globe come miglior film d'animazione nel 2024.

Alessandro Zambon

LA VOCE DEI RAGAZZI

Una novità a scuola: il distributore automatico

Pregi e Difetti - Intervista ai ragazzi della scuola

1. Quante volte alla settimana utilizzi il distributore automatico di merendine?
Circa tre.
2. Quali tipi di merendine preferisci acquistare dal distributore automatico?
M&M / Brioches Bauli (spacca) / Tuc/ caffè/ Kinder Bueno/ Coca Cola.
3. Ritieni che il prezzo delle merendine nel distributore automatico sia ragionevole?
Dovrebbe costare leggermente meno, alcune merendine sono convenienti mentre altre molto meno (tipo kinder bueno).
4. Pensi che il distributore automatico di merendine offra opzioni alimentari salutari?
No, solo le bevande.
5. Credi che il distributore automatico di merendine abbia un impatto positivo sulla tua giornata scolastica?
Sì (la seconda in particolare vorrebbe avere i telefoni per poter utilizzare l'app).
6. Hai riscontrato problemi di funzionamento o di disponibilità di merendine nel distributore automatico?
Ha parecchi problemi, ruba soldi e spesso non dà cibo.
7. Preferiresti avere altre opzioni di cibo nel distributore automatico, oltre alle merendine?
Tramezzini confezionati con il tonno, kinder maxi, meno acqua, barrette ENERGETICHE, powerade.
8. Ti senti soddisfatto della varietà di merendine disponibili nel distributore automatico?
No, ci vorrebbe qualcosa di più salutare.
9. Hai suggerimenti su come migliorare il servizio offerto dal distributore automatico di merendine?
Bisogna aggiornare l'oroscopo, che è sempre lo stesso dal momento dell'installazione, e avere la possibilità di cambiare le monete o pagare con il bancomat.

Orlando Rossi

Intervista alla coppia del mese

1) Nome + soprannome?	Orlando (Dinho)	Giulia (Giuly)
2) Età?	16	16
3) Sport?	Tennis	Sci
4) Genere musicale preferito?	rap italiano	Un po' di tutto (NON musica classica)
5) Cibo preferito?	Spaghetti con vongole e bottarga e una spruzzatina di pepe (olive)	Amatriciana (olive)
6) Serie TV preferita?	Narcos	Vampire diaries
7) Hobby oltre allo sport?	Kebab con Andre e andare allo stadio (forza milan)	Fare shopping con un'amica e andare allo stadio (forza inter)
8) Che lavoro vorresti fare?	Kebabbaro o tennista	Sciatrice (Sasha dice che ho la faccia da ostetrica)
9) Prototipo di ragazzo/a?	sarcastica - bassa - sportiva - proattiva - mora - solare	Che non sia un maranza - intraprendente - moro ma anche biondo - sportivo (prof. Stellini dice tennista) - educato
10) A primo impatto cosa ti attira di una persona?	Occhi - gentilezza (Stellini dice "nobiltà d'animo") - educata (il prof ghione dice: "falso")	Sguardo (occhi) - capelli
11) Situazione sentimentale?	Solo	Single
12) Prima cosa che avete pensato dell'altro?	Che bel sorriso come Leao (come è solare😏😏😏)	Menomale che c'è qualcuno negato in fisica come me (Sasha dice che sono migliorati insieme grazie ai pomeriggi passati insieme 😏)
13) Tre aggettivi per definirti e per definire l'altro?	PER DEFINIRTI : -educato -sarcastico -moro a volte biondo dipende dalla stagione PER DEFINIRE L'ALTRO : -sorridente a 420 denti -determinata -cieca (sono cose loro)	PER DEFINIRTI : -paranoica -determinata -solare PER DEFINIRE L'ALTRO: -ha stile (prof ghione ha dubbi) -ironico timido
14) Cosa ti piace dell'altro?	quando la vedo mi migliora la giornata (this is love)	il suo sarcasmo e la sua ironia

UN PRANZO ROMANTICO

Un'Esperienza Romantica con Gusto: Recensione del Kebabbaro "Turkish Kebab"

Se stai cercando un'esperienza culinaria unica per un appuntamento romantico sorprendente, il Kebabbaro "Turkish Kebab" è la scelta ideale. Situato a soli 5 minuti a piedi dalla scuola, questo locale offre un'opportunità unica per sorprendere il tuo partner con un pranzo gustoso e indimenticabile.

Il piatto principale in offerta è il kebab, ad un prezzo accessibile di soli 6 €.

Gli ingredienti all'interno sono di ottima qualità: la carne gustosa e succulenta e le patatine croccanti rendono il prodotto un autentico viaggio di sapori nel romantico Medio Oriente.

Vi assicuriamo che l'esperienza gastronomica va ben oltre le aspettative, grazie anche alle altre numerose proposte.

Il menù offerto ad un prezzo speciale di soli 9€, comprendente Kebab - Patatine - Bibita, è sicuramente un ottimo affare per risparmiare al primo appuntamento.

Qui, al "Turkish Kebab", il kebab è trasformato in una vera e propria delizia culinaria, con ingredienti freschi e autentici che catturano i sapori e gli aromi della Turchia.

Andrea Tamplenizza
Orlando Rossi

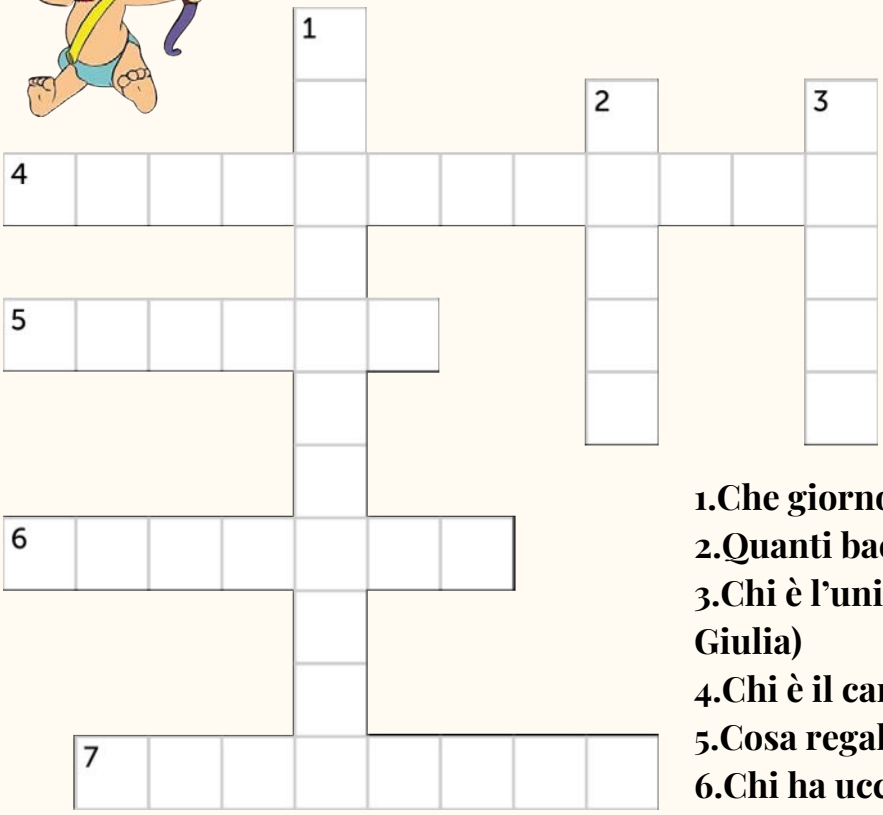
Puppy yoga

Un'esperienza nuova arriva a Milano.
Si tratta del 'Puppy Yoga', lo yoga praticato con i cuccioli; una disciplina che può essere considerata un sottoinsieme del 'doga', la pratica dello yoga con i cani da compagnia.
Questa attività è nata pochi anni fa negli Stati Uniti e quest'anno è arrivata in Europa.

La lezione consiste nel lasciare che i cuccioli socializzino con le persone che praticano yoga in studio. I partecipanti traggono grande beneficio in termini di riduzione dello stress, tanto dall'esercizio fisico quanto dalla presenza canina. La crescente popolarità globale di questa attività dimostra il potere unificante della pratica yoga e il desiderio di connettersi con gli animali.
A Milano le classi di Puppy Yoga si svolgono ogni fine settimana alla HC Art Factory in Via Giovanni Pierluigi da Palestrina 13.

Gaia Madiai

Cruciverba di San Valentino



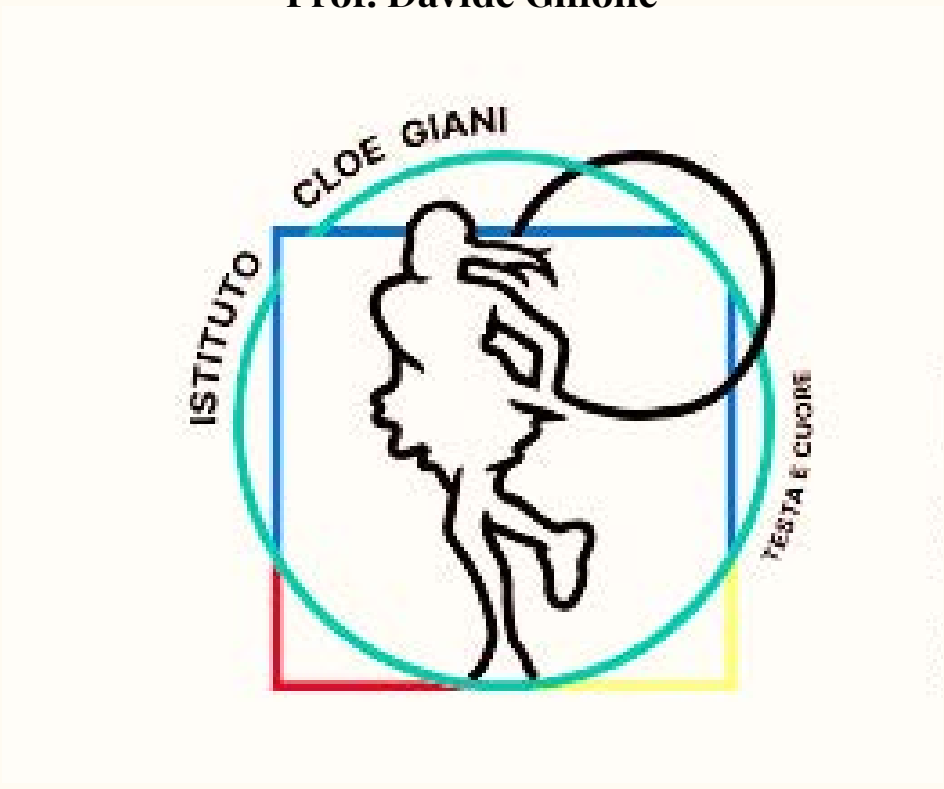
1.Che giorno del mese è San Valentino?
2.Quanti bacini si danno Ghione e Stellini
3.Chi è l'unico amore di Orlando?(oltre a Giulia)
4.Chi è il cantante rap di "Cupido"?
5.Cosa regala Ghione alla sua fidanzata?
6.Chi ha ucciso San Valentino?
7.In che epoca è stato istituito San Valentino?

PEGGIE NEWS

Redazione

Capo Redattore:
Orlando Rossi

Articolisti:
Gaia Madiai
Giulia Crippa
Alessandro Zambon
Orlando Rossi
Andrea Tamplenizza

Grafico:
Andrea Tamplenizza

Supervisori:
Prof.ssa Chiara Angy Stellini
Prof. Davide Ghione