Cronisti in classe QN LA NAZIONE 2022 20ª edizione

CONAD Persone oltre le cose
Belvedere S.p.A. innovazione · progetti · sviluppo
TERME DI CASCIANA
PHARMANUTRA
British School Pisa GROUP

I GIORNALISTI

Tutti i nomi dei protagonisti

La pagina è stata realizzata dagli alunni della II D della scuola «G. Pascoli» del comprensivo Falcone di Cascina: Kleiton Ago, Mosaab Aichi, Edin Alisi, Margherita Bacciardi, Matteo Bani, Greta Battaglia, Olivia Carmignani, Greta Cini, Alice Della Paolera, Lorenzo Di Fenza, Christian Fornaro, Camilla Gagliardo, Bianca Gianfaldoni, Alessia Lancioli, Davide Mazzei, Kevin Muià, Giorgia Nardi, Giulio Pampaloni, Aurora Panicucci, Giulia Passariello, Luca Purcaro, Giada Turini, Ginevra Ulivi, Diego Vicedomini. Docenti tutor: Roberta Occhipinti e Cristina Bini. Dirigente scolastico: Salvatore Caruso.

Classe II D scuola media Pascoli Cascina

Siamo tutti sportivi... o quasi

I ragazzi amano praticare sport o sono soltanto spettatori? L'«indagine» sulle abitudini dei più giovani

CASCINA

Ci siamo chiesti quanto lo sport faccia parte della nostra vita: molti di noi lo seguono come tifosi, ma quanti lo praticano? Nella nostra classe abbiamo tanti sportivi: pratichiamo nuoto, pallavolo, tennis, calcio, ginnastica artistica, danza... Purtroppo però molti nostri amici non dedicano tempo all'attività fisica, preferendo rimanere in casa a giocare ai videogiochi, non sapendo che il loro comportamento non è affatto salutare. Fare sport, fin da giovani, è necessario al nostro corpo per una crescita in buona salute e per mantenere armonico il proprio fisico anche da adulti. L'esercizio fisico è importante per tutti, ad ogni età: per avere un corpo tonico, aumentare le funzionalità cardiovascolari, rafforzare i muscoli per prevenire disturbi posturali, aumentare l'elasticità e ridurre il senso di fatica. Lo sport è importante non solo per il nostro corpo, ma anche per la nostra mente, ci permette di sfogare ansie e nervosismi, provare soddisfazioni per i nostri progressi e stare insieme ai nostri compagni di squadra. I ragazzi che non praticano sport spesso hanno abitudini sedentarie e sono esposti anche all'aumento del peso, perché nei pomeriggi trascorsi in casa senza fare movimento, spesso si annoiano e avvertono più fame, mangiano cibo spazzatura o eccedono con le bevande zuccherate. Purtroppo oggi l'obesità infantile è un grave problema, diffuso soprattutto nelle società con maggiore benessere, come in Italia. Per chi si lamenta di non avere tempo o che l'attività sportiva è costosa, non è sempre necessario iscriversi ad una palestra o a corsi specifici, non occorre essere atleti, basta una minima attività quotidiana: anche una semplice passeggiata di mezz'ora all'aperto fa bene. Per rompere la sedentarietà e avere benefici bastano trenta minuti di attività fisica moderata al giorno: muoversi in bicicletta o a piedi e non in auto, utilizzare le scale al posto dell'ascensore, fare i lavori domestici o del giardinaggio, in autobus scendere alla fermata prima della nostra. Con la pratica regolare di un'attività fisica sentiremo sempre meno la fatica e il nostro cuore diventerà più robusto e resistente. Anche se siamo consapevoli dell'importanza di essere sempre attivi, a volte ci piace sederci sul divano e guardare in tv le partite o le gare dei nostri campioni preferiti e sognare di raggiungere i loro traguardi. Abbiamo seguito con trepidazione i campionati e gli Europei di calcio, le Olimpiadi, la Formula Uno, partite di tennis, pallavolo, gare di nuoto e di ginnastica. Le tante emozioni che ci hanno suscitato queste occasioni ci diano la spinta per avvicinarci tutti alla pratica sportiva!

I vari sport (tennis, calcio, ciclismo, rugby...) visti dagli studenti della IID scuola media Pascoli di Cascina che hanno fatto un approfondimento sulla vita sana

SALUTE

È importante non arrendersi alla pigrizia Ad ogni età!

Impressioni

Diamo spazio ai nostri sentimenti Cosa provano i ragazzi quando fanno sport?

Gioia, tristezza, sfiducia, rabbia una combinazione di tante emozioni

Le emozioni degli sportivi sono un interessante campo di indagine.

La gioia della vittoria, l'amarezza della sconfitta, l'impegno dell'allenamento, la rabbia per il dolore fisico, sono pane quotidiano per chi fa sport. La vera fatica è imparare a gestire l'emotività e sfruttarla per migliorare la propria performance. Gli sport non suscitano sempre gli stessi sentimenti: negli sport di squadra vengono condivise la tristezza per la sconfitta o la soddisfazione per un risultato positivo, ci si incoraggia a vicenda nei momenti di crisi. Negli sport individuali la situazione appare diversa: la responsabilità appartiene all'atleta che non può avere alibi, perdere o vincere dipende soltanto da lui, ed è facile sentirsi sotto pressione!

I ragazzi che praticano sport a livello agonistico affrontano ulteriori difficoltà, perché partecipare a questo tipo di competizioni richiede molto impegno e costanza. Spesso la loro quotidianità è organizzata in base agli allenamenti, le aspettative di allenatori e famiglie sono alte, perciò la delusione per una sconfitta può essere difficile da digerire!

È essenziale che gli atleti sappiano riconoscere e controllare le proprie emozioni, per essere sportivi migliori e per affrontare il futuro.

L'intervista

Parla l'allenatrice Sara Balducci

Cosa ti ha spinto a fare ginnastica artistica?

«Ho iniziato a fare ginnastica insieme a una mia amica, poco dopo lei ha smesso, io invece no!».

Ricordi la tua prima gara?

«Ero emozionata e felicissima. Passai molto tempo a prepararmi, come se fosse l'evento più importante della mia vita. Ero molto piccola, ma mi sentivo già una vera ginnasta».

Cosa ti ha insegnato questo sport?

«A credere in me stessa, lavorare duro, non abbattermi e rialzarmi sempre dopo le 'cadute'. Ma anche l'importanza del gruppo e della squadra».

Perché hai scelto di diventare allenatrice?

«Perché mi piace insegnare e stare in palestra. Aiutare le mie ginnaste a realizzare i loro sogni, mi rende felice».

Che cosa dici alle tue allieve prima di una gara?

«'Non pensare alla paura, alla tecnica, un movimento per volta'. L'importante è divertirsi e fare meglio che si può».

Che emozioni provi quando le tue allieve fanno una gara?

«Ansia! Vorrei poterle aiutare, ma non posso fare niente, perciò devo nascondere le mie emozioni e dare loro coraggio e sicurezza».

Perché scegliere la ginnastica artistica?

«Ti permette di provare emozioni uniche. Ti fa crescere, ti rende forte, autonomo e sicuro di te. È uno sport che chiede tanto, ma da tantissimo».