

# Cronisti in classe QN LA NAZIONE 2023

Comitato Promotore  
Celebrazioni Pucciniane

estra

FMPS  
Fondazione Monte dei Paschi di Siena

Sei  
Servizi ecologici integrati Toscana

adr  
Acquedotto del Fiume

CONAD  
Persone oltre le cose

## LA REDAZIONE

### Ecco tutti i cronisti e i loro docenti-tutor

**Classe I:** Daniel Francesco Alletto, Riccardo Amore, Edoardo Maria Bartalini, Pietro Bazzotti, Matteo Bechi, Rialda Bislimi, Assia Boumarouan, Margherita Capotorti, Clara Doka, Allegra Falorni, Ginevra Gabbiai, Sofia Ligas, Diego Marinelli, Alessandro Meiarini, Milagros Meoni Sarroca, Muljaim Reka, Ilaria Romualdi, Frida Giuditta Maria Scopesi, Alessio Soldati, Edoardo Zannerini Martini.

**Classe II:** Tabita Bechi, Tommaso Benigni, Noemi Benincasa, Alessandro Boscagli, Adam Boumarouane, Ilias Boumarouane, Martina Campobasso, Ginevra Cioni, Aldo Doka, Francesco Fantini, Zeno Focardi, Emily Malvataj, Nicolas Leone Meoni Sarroca, Sabrina Perna, Elisabetta Puoti, Flavia Rempicci, Giovanni Santoro, Niccolò Silvestri, Sophie Nymeria Trafieri Simeoni, Giuseppe Zuncheddu. **Classe III:** Vincenzo Baccchia, Gaia Burronne, Elia Burroni, Gianna Cappelli, Pietro De Nardis, Alexandra Fabio, Maelle Fasulo, Claudio Fiengo, Viola Gonnelli, Ryan Grubisic, Almira Kusi, Vittoria Magnani, Jacopo Marinelli, Bilal Musli, Anna Perna, Seid Popa, Jennifer Sako, Marco Soldati

**Docenti tutor:** Monica Folchi, Giada Marchese, Alfonso Riva

**Dirigente scolastico:** Maria Donata Tardio

Scuola Secondaria di primo grado di Murlo

## Sara Morganti, a cavallo della vita

Storia di un'amazzone coraggiosa che non si ferma davanti agli ostacoli. E diventa un esempio per tutti

**A scuola** abbiamo avuto l'opportunità di intervistare Sara Morganti, campionessa paralimpica di equitazione, specializzata nella disciplina del dressage. Sara racconta che la sua passione per i cavalli è nata all'età di 13 anni. Qualche anno dopo le viene diagnosticata la sclerosi multipla, una malattia neurodegenerativa che colpisce il sistema nervoso centrale. Sara ha temuto di non poter andare più a cavallo e ha intravisto un futuro nero, ma la sua determinazione l'ha convinta del contrario. Continua a montare, nonostante piano piano perda la forza nelle gambe, fino a sedersi sulla sedia a rotelle. Nel 2005 scopre la disciplina del paradressage; da allora partecipa a tanti campionati, vincendo titoli a livello nazionale, europeo e mondiale. Sara crede tantissimo nella forza dello sport paralimpico, perché

**46 MEDAGLIE**

**Conquistate dalla campionessa paralimpica di equitazione**



Il disegno di Sabrina Perna ritrae l'atleta vincitrice di due bronzi paralimpici

le persone con disabilità devono lottare ogni giorno superando tanti ostacoli e lo sport insegna che gli ostacoli possono essere superati. Con impegno e fatica si possono raggiungere risultati che sembrano impossibili da ottenere. Dopo molto lavoro e allenamento, addirittura è riuscita a conquistare il podio al-

le paralimpiadi. L'equitazione le dà la possibilità di sentirsi veramente felice e libera, oltre che in grado di essere positivamente progettuale per il futuro. Per sostenere la sua capacità di sognare è nata l'associazione «Amici di Sara», un'iniziativa voluta da alcuni suoi sostenitori per diffondere il messaggio che

lo sport porta benefici fisici e soprattutto psicologici anche a chi ha una disabilità. Durante l'intervista, le abbiamo chiesto di raccontarci una sua giornata tipo: la mattina inizia con la fisioterapia, dopo si dedica all'allenamento; la maggior parte della giornata la passa al centro equestre, la sera fa riabilitazione in acqua. In tutto ciò continua a studiare per un master universitario. Ha anche molti impegni istituzionali, visto che è rappresentante del comitato paralimpico regionale e italiano. Il racconto della sua giornata ci ha colpiti perché siamo abituati a pensare che una disabilità possa essere una barriera, invece Sara ci ha dimostrato il contrario.

**Nonostante** le tante medaglie vinte (ben 46!), Sara continua ad essere una persona umile, sincera, autentica e insegna che con lo sport si impara ad andare avanti e che bisogna credere in se stessi quando la vita ci pone degli ostacoli. Le parole chiave con cui possiamo riassumere l'incontro con lei sono coraggio, perseveranza, passione e amore per lo sport e per la vita.

## Un'attività scolastica

### I benefici che sono nascosti dietro il famoso motto latino «Mens sana in corpore sano»

Un allenamento costante aiuta a vivere meglio. Lo sport è importante anche per la mente.

**Mens sana** in corpore sano: lo sport fa bene al corpo perché aiuta la circolazione, la digestione e migliora la capacità respiratoria e il tono muscolare; fa bene alla mente perché aiuta a sviluppare la concentrazione ed è utile a scaricare le tensioni, l'ansia e la stanchezza derivanti dalla scuola e dallo studio. Siamo abituati a comodità che ci hanno tolto l'occasione di fare an-

che poco movimento: qualche scalinata o un tratto di strada a piedi danno benefici al fisico e alla mente. Ovviamente non possiamo diventare atleti da un giorno all'altro, infatti non tutti hanno tempo ed energie per potersi dedicare con impegno ad un'attività sportiva. Per chi non ha mai fatto sport, è necessario 'fare un passo alla volta', senza affaticarsi con esercizi eccessivi o prolungati. A scuola abbiamo seguito un programma di allenamento per osservare e verificare gli eventuali miglioramenti sulla nostra resistenza, forza e coordinazione. L'attività è stata



svolta in palestra a giorni alterni per alcune settimane. Abbiamo registrato i risultati e abbiamo notato miglioramenti individuali e medi nella coordinazione, nel numero delle ripetizioni degli esercizi e nei tempi di corsa. La volontà è tutto!

## Debate

### Le due facce della medaglia

Confronto a scuola sui pro e i contro dello sport

**L'attività sportiva** riduce ansia e stress, migliora la qualità del sonno e aumenta la concentrazione. Se da una parte si può obiettare che lo sport toglie tempo allo studio, dall'altra l'abitudine degli sportivi a pensare per obiettivi aiuta ad organizzarsi nel conciliare gli allenamenti con gli impegni scolastici. **Molti ritengono** che per alcuni

sport sia necessaria una particolare costituzione fisica per la quale gli atleti si sottopongono a rigidi regimi nutritivi che nell'età della crescita possono causare disturbi alimentari.

**Capita** che vengano richiesti ritmi di allenamento intensivi, come accaduto alle ginnaste della nazionale italiana. Inoltre, durante la pratica sportiva, la possibilità di infortuni aumenta. Per le logiche di mercato o la sete di vittoria, alcuni atleti tornano a gareggiare senza rispettare i tempi di guarigione.

**Lo sport** viene visto da noi giovani come un luogo in cui stringere amicizie e sostenersi a vicenda. Nonostante possano nascere episodi di esclusione, lo spirito sportivo dovrebbe spingere a perseguire un obiettivo comune giocando secondo le regole del fair play.