

# Cronisti in classe QN LA NAZIONE 2023



## LA REDAZIONE

### Tutti gli autori della pagina



La pagina è stata realizzata dalla classe II B della scuola «Cavalca» ic «I. Alpi» di Vicopisano. I cronisti: Maria Matilde Anguillesi, Anita Bruscatin, Piero Colacino, Ludovica Colombi, Leonardo Di Sarli, Giulia Ferraro, Elda Lleshi, Chiara Manga, Giulio Martinelli, Raul Matmuja, Tommaso Mori, Noemi Nieri, Emma Porri, Yara Soldani, Jonathan Sorea, Corso Tarducci, Matilde Tellini, Melania Trevisani, Giordana Venturella, Ennio Ymeri, Valentino Zambelli. Dirigente Scolastico: professor Pierangelo Crosio Docenti tutor: Serena Piccarducci, Anna Messerini, Leonardo Cioni. Con la collaborazione del professor Marco Benvenuti.

## II B «Cavalca», Vicopisano

# Sport e gioco... tanti i benefici

Se i vantaggi superano i rischi: l'attività fisica fa bene a tutti. L'«orientamento nei boschi», perché no?

**Sport** e gioco sono parte della vita delle persone e sono strettamente legate tra loro, perché interessano tutte le aree della personalità e possono svolgere un'azione benefica sull'individuo. Non si tratta comunque dello stesso tipo di esperienza. Praticare sport, disciplina volta a sviluppare le potenzialità fisiche e psichiche e organizzata secondo regole definite, contribuisce al benessere del corpo e della mente, aiuta a prevenire patologie, diminuisce stress e ansia, rilassa le tensioni muscolari e favorisce il sonno. Lo sport agisce sull'umore, permette di sviluppare comportamenti positivi verso gli altri, fa crescere la fiducia in se stessi, la consapevolezza delle proprie potenzialità come dei propri limiti.

**Il gioco** non è da meno, si un'attività che scegliamo liberamente per svagarci, quindi a fini ri-

### PROPOSTA

**Il 56% degli italiani non fa attività fisica. Ecco un'opportunità all'aperto e insieme!**



Un gioco-sport intergenerazionale per gli studenti della IIB «Cavalca» di Vico

creativi, ma nella quale esercitiamo comunque le capacità fisiche, intellettive e manuali, quindi contribuiamo a svilupparle. I bambini giocando imparano a conoscere se stessi e ciò che li circonda, il loro linguaggio si arricchisce e crescono sereni. Attività motoria e gioco sono esperienze importanti e arricchenti, contesti nei quali è fondamentale il rispetto delle regole e degli altri, l'impegno e la responsabilità.

Di questi benefici si può e si deve godere in ogni età e fase della vita; una sana alimentazione, un giusto allenamento del corpo ed il gioco danno come risultato il benessere psicofisico per

tutti. Se poi l'attività fisica è all'aperto, in mezzo al verde e nelle vicinanze dell'acqua salgono l'umore, l'autostima, aumenta la produzione di vitamina D e si rafforza il sistema immunitario.

**Non possiamo** però ignorare rischi e possibili problemi associati alla pratica sportiva, quando inizia a occupare troppo spazio nella mente, a condizionare pensieri e vita quotidiana, fino a generare dipendenza. Se, svolgendo attività motoria, si viene giudicati e criticati oltremisura per le prestazioni atletiche o per il fisico, allora tutti i benefici svaniscono e specialmente bambini, adolescenti e giovani, sentendosi a disagio o sbagliati, possono sviluppare disturbi alimentari e psichici.

Secondo l'Eurobarometro 2022 sullo sport, lo studio della Commissione Europea sulla situazione della pratica sportiva nei Paesi UE, il 45% degli europei non pratica mai una disciplina sportiva e un'attività fisica, in Italia si arriva al 56%. Quale sport e gioco potrebbe far scendere questa percentuale e garantire più benefici che pericoli? L'orientamento!

## L'indagine

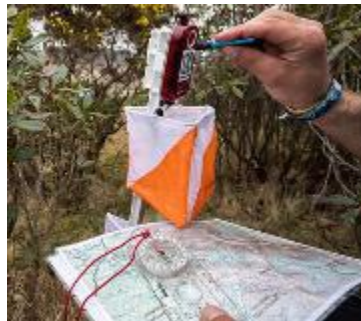
# L'orientamento, una nuova disciplina sportiva. Una gara all'aperto divertente per tutti quanti

Da sport codificato ad esperienza formativa. In relazione con gli altri in città e nella natura.

Tra gli sport e i giochi c'è una disciplina che non conoscevamo, l'orientamento o sport dei boschi (nella foto gli strumenti dell'orientamento o sport dei boschi): degli esperti ce l'hanno presentato e ci è piaciuto moltissimo. Nato in Scandinavia a fine '800, in Italia arriva negli anni '60, da 25 anni la Federazione Italiana Sport Orientamento è associata al Coni. La gara consiste nel completare un percorso

nel minor tempo possibile avendo a disposizione una mappa realizzata appositamente con segni convenzionali internazionali, una bussola e un cartellino testimone da punzonare presso le lanterne, punti obbligati nel percorso, che può essere in campagna, nei boschi, in città. L'orientamento è un gioco individuale e collettivo, si può praticare come sport agonistico, nelle quattro discipline, Corsa, Mountain Bike, Sci e Trail-Orientamento, come attività formativa nella scuola o a livello escursionistico amatoriale.

**In esso** si combinano capacità tecniche, atletiche e mentali: concentrazione, resistenza fisi-



ca, abilità nella lettura della carta e del territorio, capacità di problem solving, decisionale e di pianificazione. Benefici psicofisici, insegnamenti, divertimento, collaborazione sono gli effetti sorprendenti di questo sport-gioco sano!

## Il faccia a faccia

# Attività motoria e di svago per adulti e bimbi

Intervista e prova a scuola con la prof Sabrina Rocca Guida Ambientale Feronia Aps

### Da quanto pratica orientamento?

«Nel 2006 il mio primo percorso è stato la prova pratica del corso per guida ambientale escursionistica, un'esperienza ansiogena ma una bella scoperta».

### Cosa ne pensa?

«Nel laboratorio didattico in San Rossore orientamento e ma-

terie si combinano in attività divertenti per i ragazzi. È bello vederli contenti, entusiasti, coinvolti a imparare con gioia, tutti, perché è un gioco inclusivo, il percorso è adattabile e i ragazzi con disabilità sono coinvolti».

### Quale ambiente consiglia?

«Per i pochi punti di riferimento quello naturale è stimolante, richiede impegno e dà benessere, si respira aria pulita e camminare sul terreno fa bene alla postura. Si impara a comportarsi nella natura: tono di voce basso, stare in gruppo, aspettarsi, rispettare l'ambiente per la sicurezza ed il piacere di tutti».

### L'orientamento è utile alla vita quotidiana?

«Molto, perché richiede e migliora movimento, attenzione e concentrazione. È praticabile al di là della competitività, in famiglia, con gruppi misti, un percorso formativo che unisce e avvicina più generazioni. E ora proviamolo!»