

Cronisti in classe 2025 **QN LA NAZIONE**

Sport, passione vissuta insieme Inclusione e benessere a braccetto

L'attività agonistica ci insegna a essere migliori: come diventare persone prima di atleti
CLASSE 1 B - SCUOLA MEDIA MARCELLI - FOIANO

AREZZO

Lo sport è fondamentale per tutti, ma in particolare per i ragazzi: è quell'attività che sviluppa le capacità fisiche e psichiche dell'individuo.

Lo sport fa parte della cultura della società, sia per chi lo pratica che per chi vi assiste come spettatore, e tra i più importanti ci sono il basket, il tennis, il calcio, che sono seguiti da milioni di persone.

Nello sport si condivide insieme il gioco e l'ansia della gara, si assiste ai miglioramenti dei compagni di squadra, si hanno gli stessi obiettivi da raggiungere insieme.

Si è tutti uguali e al tempo stesso ognuno dà il proprio contributo. C'è poi un aspetto molto bello: il tifo reciproco e il rispetto del talento di ciascuno.

Nelson Mandela diceva che lo sport ha il potere di cambiare il mondo, di suscitare emozioni, di ricongiungere le persone come poche altre cose.

Se pratichiamo sport correttamente, sono molti i benefici che otteniamo; i principali effetti dello sport a livello psico-sociale sono questi: l'attività fisica stimola gli incontri culturali e sociali; la partecipazione ad attività sportive porta a nuove amicizie, permettendo di allargare la propria rete di conoscenze.

Una costante attività fisica previene inoltre ansia e stress, scioglie le



Un disegno per raccontare la passione per lo sport realizzato dagli alunni della 1 B

tensioni muscolari e favorisce il sonno, portando a un maggiore buon umore nelle proprie giornate.

Lo sport serve anche ad insegnare il rispetto per i compagni: oggi sono molti i giovani che vivono una crisi d'identità con sentimenti di insicurezza, vulnerabilità e fragilità. Ed è proprio in un contesto simile che lo sport ha un ruolo centrale: ancora prima di diventare atleti, insegna ad essere delle persone.

Ma se si parla di educazione in riferimento allo sport, un buon educatore sportivo deve stimolare sempre di più l'autostima dei ragazzi,

premiando i risultati in cui si vedono dei miglioramenti. L'allenatore è, quindi, la figura più importante per i giovani.

Un punto di riferimento, che vista l'età dei ragazzi si va a posizionare tra il tecnico sportivo e l'insegnante, attento non solo alla parte agonistica ma alla crescita e alla maturazione di vita.

Una figura che si va ad aggiungere a quelle che già seguono i ragazzi nella loro crescita: un'esperienza diffusa tra quanti fanno sport o seguono un'attività agonistica nei vari campi fin da bambini.

In un equilibrio che diventa determinante in una fase delicatissima dell'adolescenza.

LA REDAZIONE

Ecco i cronisti in classe della 1 B

Studenti

Abalasei Emily Briana, Cristina Bernardini, Maria Sole Bonci, Aymaa Bouajila, Anass Charafi Riccardo Di Brino, Amin El Ajlaoui, Enea Felici, Diego Foianesi, Arianna Guasti, Sophia Kenga, David Liberatori, Ettore Magi, Mattia Marretta, Melissa Materozzi, Greta Meacci, Sophie Micheli, Emanuele Mormone, Filippo Pellegrino, Leonardo Raffaelli, Viola Rampi, Nico Sehitaj, Sofia Tiezzi, Giulia Tralci, Alessio Visone, Sindi Vrushi, Stella Yu Chenxi

Insegnanti

Tutor: Agnese Panicale
Dirigente scolastico:
Anna Bernardini



REGIONE TOSCANA



Consiglio Regionale



Autorità Idrica Toscana

Confeservizi
CISPTEL TOSCANA

Nuove
Acque

AB
TOSCANA

PRECIOUS METALS REFINING

Publiacqua

at
autolinee
toscane

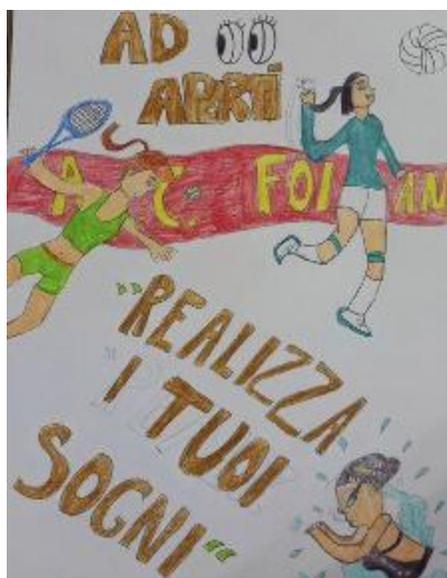
Dal pallone alla piscina: le testimonianze dei ragazzi tra gioco e scuola di vita

«Nuoto fin da piccola». «lo gioco a calcio»

A Foiano i nostri allenatori di calcio Thomas Cresti e Michele Martoriello ci preparano tutti i giorni: nella Nuova A.C. Foiano abbiamo tre allenamenti e due partite a settimana, così i mister ci dicono il modo più salutare di mangiare prima di una partita: pasta in bianco, carni bianche e frutta. Una corretta alimentazione è la base fondamentale sulla quale il calciatore deve fondare la propria preparazione, perché deve nutrire il fisico per ottenere l'energia necessaria a svolger-

re gli allenamenti; ma non solo, l'alimentazione dovrà fornire anche i nutrienti necessari all'organismo durante i momenti di riposo. Per quanto riguarda un altro sport praticato nel nostro paese, riportiamo l'esperienza di Melissa Materozzi, una ragazza di 11 anni di Pozzo della Chiana: «Ho iniziato a nuotare a due anni; vado in piscina a Foiano, il mio istruttore si chiama Matteo ed è molto bravo. Nel nuoto il mio stile preferito è la rana, infatti tutti mi chiamano "la rani-

sta"; ho battuto molti record per la mia società, che si chiama Virtus: faccio spesso gare e vinco anche molte medaglie. Il mio istruttore è molto fiero di me e lo sono anche i miei genitori. Tra due anni sarò in "categoria", cioè nel livello più alto. Un sogno nel cassetto? Continuare a nuotare fino ad arrivare alle Olimpiadi: vorrei diventare come Lisa Angiolini, la più grande nuotatrice nella storia della Virtus». Insomma, lo sport ci permette anche di sognare, oltre a renderci migliori!



Autori: gli alunni della 1 B