

Cronisti in classe 2025 **QV LA NAZIONE**



REGIONE TOSCANA



Consiglio Regionale



Autorità Idrica Toscana



CISPel TOSCANA



Siamo tutti campioni I mille benefici dello sport

Fa bene al corpo e alla mente e insegna che tutti possono giocare, senza esclusioni
CLASSE IV B SCUOLA PRIMARIA DON MILANI - CALENZANO

CALENZANO

Nella nostra classe pensiamo che lo sport sia una cosa bellissima: c'è chi gioca a calcio, chi fa danza, ginnastica, atletica, pattinaggio o nuoto. Anche se facciamo sport diversi, per tutti vale la stessa cosa: dopo aver fatto sport, ci sentiamo più allegri e pieni di voglia di fare, anche se abbiamo sudato tanto! Lo sport è molto importante per la nostra salute. Quando facciamo movimento, infatti, il nostro corpo diventa più forte e più sano. Per esempio, lo sport aiuta a prevenire l'obesità, cioè l'accumulo di troppi grassi che possono far male al cuore. Se facciamo sport possiamo dimagrire e sentirci più leggeri e pieni di energia. Inoltre, lo sport fa bene a tutte le età: bambini, adulti e anche i nonni possono fare esercizio per stare meglio. I muscoli diventano più forti ed elastici, così possiamo correre, saltare e giocare senza farci male. Aiuta anche a prevenire i dolori e ci fa faticare meno quando facciamo sforzi. Quando facciamo sport, miglioriamo il respiro, perché i nostri polmoni lavorano meglio. Aiuta pure le ossa, le rende più forti e ci protegge dalle malattie.

Lo sport è utile anche per la mente: ci aiuta a rimanere giovani e attenti e a prevenire l'invecchiamento del cervello. Inoltre, se facciamo movimento durante il giorno, la sera dormiamo meglio e ci svegliamo più riposati. Un'altra cosa



Disegno realizzato dalla classe IV B

importante dello sport è che ci aiuta ad esprimere le nostre emozioni: a volte, infatti, quando siamo arrabbiati o nervosi, fare movimento aiuta a sfogarsi e a sentirsi più leggeri. Dopo un esercizio di ginnastica ci si sente meno arrabbiati, dopo un passo di danza ci si sente più felici, quando si sta in piscina l'acqua ha un effetto rilassante e aiuta a pensare e a tranquillizzarsi. Lo sport è anche un modo per stare insieme. A scuola o fuori, quando facciamo giochi di squadra, conosciamo meglio i nostri compagni e impariamo ad aiutarci: se siamo in una squadra, abbiamo qualcuno su cui contare quando siamo in difficoltà. A qualcuno di noi,

quando ha iniziato a fare sport, è successo di sentirsi un po' solo, ma poi, con il tempo, abbiamo fatto nuove amicizie. Lo sport è, quindi, anche un modo per conoscere nuovi amici e stare bene insieme. Anche le persone con disabilità possono fare sport e le Paralimpiadi ne sono un grande esempio. In queste gare, gli atleti corrono, nuotano, giocano a basket in carrozzina e praticano tanti altri sport, alcuni identici a quelli delle Olimpiadi. Questi atleti fanno cose incredibili: alcuni corrono più veloci di chi ha entrambe le gambe, altri nuotano senza braccia con una forza straordinaria! Ci insegnano che non conta solo il corpo, ma anche la forza di volontà e l'allenamento.

LA REDAZIONE

Tutti i nomi dei protagonisti

Ecco tutti i nomi dei protagonisti di 'Cronisti in classe' della IV B della scuola primaria 'Don Lorenzo Milani' di Calenzano: Chloe Biancalani, Emanuele Biancalani, Francesco Caputo, Niccolò Giuliani, Andi Kelmendi, Melania La Rosa, Melissa La Rosa, Sofia Marucelli, Lucrezia Nannini, Azzurra Neri, Mattia Nocita, Lorenzo Sanfilippo, Norella Noemi Spadaro, Francesco Tammaro, Giorgia Luisa Venturi, Haoxuan Zheng, Lapo Zipoli. **Docenti tutor:** Gloria Ianne, Lucrezia Maria Chiara Orlando; **dirigente scolastico:** Cinzia Boschetto.



L'approfondimento

Scopriamo la storia delle Paralimpiadi e il goalball

CALENZANO

A scuola abbiamo scoperto che le Paralimpiadi sono nate nel 1948, quando un medico di nome Ludwig Guttmann organizzò una gara di tiro con l'arco per persone in sedia a rotelle. Le prime vere Paralimpiadi, però, si svolsero in Italia, a Roma nel 1960, grazie al medico italiano Antonio Maglio. Nell'occasione, atleti di tanti paesi si sfidarono

in diversi sport, proprio come alle Olimpiadi. Da allora, i Giochi Paralimpici si svolgono ogni quattro anni. Oggi gli atleti paralimpici praticano tantissimi sport: corrono, nuotano, giocano a basket in carrozzina e molto altro. Ci insegnano che, anche di fronte a qualcosa che può fare paura, non bisogna mai arrendersi. Durante la lezione, abbiamo anche scoperto un gioco che molti di noi non conoscevano: il goalball. È uno sport per

persone non vedenti, in cui i giocatori usano il suono della palla per orientarsi su un campo. La palla ha dei campanellini all'interno. La partita si gioca su un campo simile a quello della pallavolo e l'obiettivo è lanciare la palla nella porta avversaria. I giocatori si tuffano a terra per parare i tiri e devono stare in silenzio per sentire la palla. In classe abbiamo anche parlato di due grandissimi campioni: Bebe Vio e Alex Zanardi.



Disegno realizzato dalla classe IV B