

Cronisti in classe 2026

QN LA NAZIONE



REGIONE
TOSCANA



Autorità Idrica Toscana



«Muoversi è bellissimo!»

Viaggio nel mondo dello sport

Gli alunni della classe 4^a della scuola Cuore Immacolato di Maria raccontano le attività praticate. Calcio, pallavolo, tennis: un filo invisibile che unisce l'amicizia, il benessere e il divertimento

PRATO

Lo sport non è una gara a chi arriva primo o chi alza una coppa d'oro, ma è una vera e propria ricarica di felicità per il corpo e per l'anima. Spesso ci dimentichiamo di quanto sia importante muoversi, eppure lo sport è come un filo invisibile che unisce l'amicizia, il benessere e il divertimento.

Siamo voluti diventare dei piccoli scienziati e abbiamo fatto una ricerca per vedere quanto movimento facciamo davvero a scuola. I risultati ci hanno lasciato a bocca aperta: la stragrande maggioranza di noi, ben l'83%, pratica uno sport con passione. Solo il 17% preferisce ancora stare un po' più riposato, ma siamo sicuri che leggendo il nostro articolo verrà voglia di correre a tutti!

Dal nostro grafico emerge che il "re" della scuola è il nuoto, con ben 26 compagni che amano stare in acqua. Subito dopo, tra i canestri, ci sono 10 campioni di basket, seguiti dai 7 calciatori che rincorrono il pallone. Ci sono anche tanti atleti che amano la corsa e il tennis, che sono a pari merito con 6 iscritti ciascuno.

La cosa più bella è che ognuno di noi ha una passione diversa: c'è chi preferisce la danza (5 bambini), chi il judo o la pallavolo (4 bambini per ognuno) e chi sceglie sport grintosi come il karate o l'ippica, che hanno 3 appassionati ciascuno. Abbiamo persino dei compagni originalissimi che fanno arrampicata, arti marziali o ginnastica ritmica.



Lo sport in tutte le sue varietà: dal calcio al basket, dalla pallavolo al tennis

Insomma, che si tratti di rugby, padel, nuoto sincronizzato o pattinaggio, nella nostra scuola c'è posto per tutti i gusti. L'importante è che, come dicono i numeri, alla C.I.M. l'energia non manca mai! Abbiamo voluto curiosare fuori dalla nostra classe e abbiamo scoperto che l'inizio del 2026 è un momento d'oro per lo sport in tutta Italia! I numeri dicono che siamo diventati un popolo di sportivi: pensate che circa 38 milioni di italiani hanno deciso di abbandonare il divano. Oltre il 60% delle persone pratica sport in modo continuo o ogni tanto, mentre i "pigrioni" (che i grandi chiamano sedentari) sono scesi al minimo storico del 33,2%. Ma quali sono gli sport pre-

feriti dagli italiani in questo 2026? Sebbene il calcio rimanga tra i più seguiti e praticati, ci sono tantissime altre discipline in aumentocome tennis e ginnastica. Ma vanno fortissimo anche la pallavolo, la corsa, gli sport acquatici, il ciclismo, il basket e il rugby! Vi siete chiesti se si fa lo stesso sport ovunque? Abbiamo disegnato una mappa dell'Italia per capirlo meglio. Al Nord, oltre al calcio e alla pallavolo, piacciono tantissimo l'hockey su prato e il rugby. Al Centro e al Sud, invece, i gusti sono molto simili: tutti pazzi per il calcio, la pallavolo, il basket e il rugby. Insomma, da Nord a Sud, l'importante è muoversi, fare squadra e non restare mai fermi!

LA REDAZIONE

Cuore Immacolato 4A Tutti i protagonisti

PRATO

Questa pagina del campionato di giornalismo de «La Nazione» è stata realizzata dagli studenti della classe quarta della scuola «Cuore Immacolato di Maria» di Prato.

Gli studenti-cronisti in classe sono: Tommaso Allegri, Alessandro Bartolozzi, Nikita Bocciolini, Matilde Bruni, Noemi Chen, Gioia Cheng, Cindy Dai, Jayden Dai, Sofia Fè, Emanuele Greco Colonna, Caterina Innocenti, Livia Liguori, Leonardo Lippi, Natan Morgante, Elena Pabis Ticci, Sofia Quan iayan, Galileo Quan, Erika Shi. Docente-tutor che ha seguito e coordinato gli studenti Mariangela Verdolini.

La dirigente scolastica è suor Stefania.

Le vignette a corredo della pagina sono state realizzate dagli studenti.

L'intervista al medico dello sport

«Essere attivi aiuta il cuore, i muscoli e il cervello»

Quattro chiacchiere con il dottor Gabriele Innocenti:

Un segreto tecnico?

«Muoversi porta ossigeno ai polmoni e, da lì, il sangue ossigenato arriva ovunque, persino ai reni. Se invece si sceglie uno sport acquatico, il corpo lavora ancora di più perché si muovono contemporaneamente sia le braccia che le gambe».

Consigli su come mangiare?

«Prima di allenarsi è meglio evitare latticini perché sono

difficili da digerire, mentre i carboidrati sono perfetti perché sono "energia pronta all'uso". Per chi ha il diabete è importante avere carboidrati a portata di mano se si abbassano gli zuccheri».

Quanto conta l'idratazione?

«Bisogna bere prima, durante e dopo l'attività fisica perché sudando perdiamo liquidi. E se volete una ricarica speciale, sali minerali, miele e cioccolato fondente sono ottimi alleati».

Cosa succede se si sta sempre sul divano?

«Chi non fa sport si definisce sedentario e rischia di avere il fiatone anche solo facendo le scale, oltre ad avere un cuore che non batte regolarmente. Attenzione però a non esagerare: troppo sport può causare la "sindrome di overtraining", che ci costringe a stare a riposo per molti mesi a causa di infortuni o piccole aritmie del cuore. Mangiare male appesantisce il fegato e crea degli "ostacoli" nei vasi sanguigni che non fanno passare bene il sangue».



La fotografia dello sport in Italia