

LO SPORT A 360°

IL GIORNALINO DELLA SCUOLA

I ragazzi d'oggi

La vita oltre la scuola

PAG 2

La bellezza dello sport

L'evoluzione inclusiva dello sport

PAG 3

Qatar, tutto ok?

Luci e ombre sul Mondiale di calcio 2022

PAG 4

La rinascita del sindaco di Belluno

Dall'incidente alla Paralimpiade

PAG 7

Una vita a testa alta

Oscar De Pellegrin

PAG 5-6

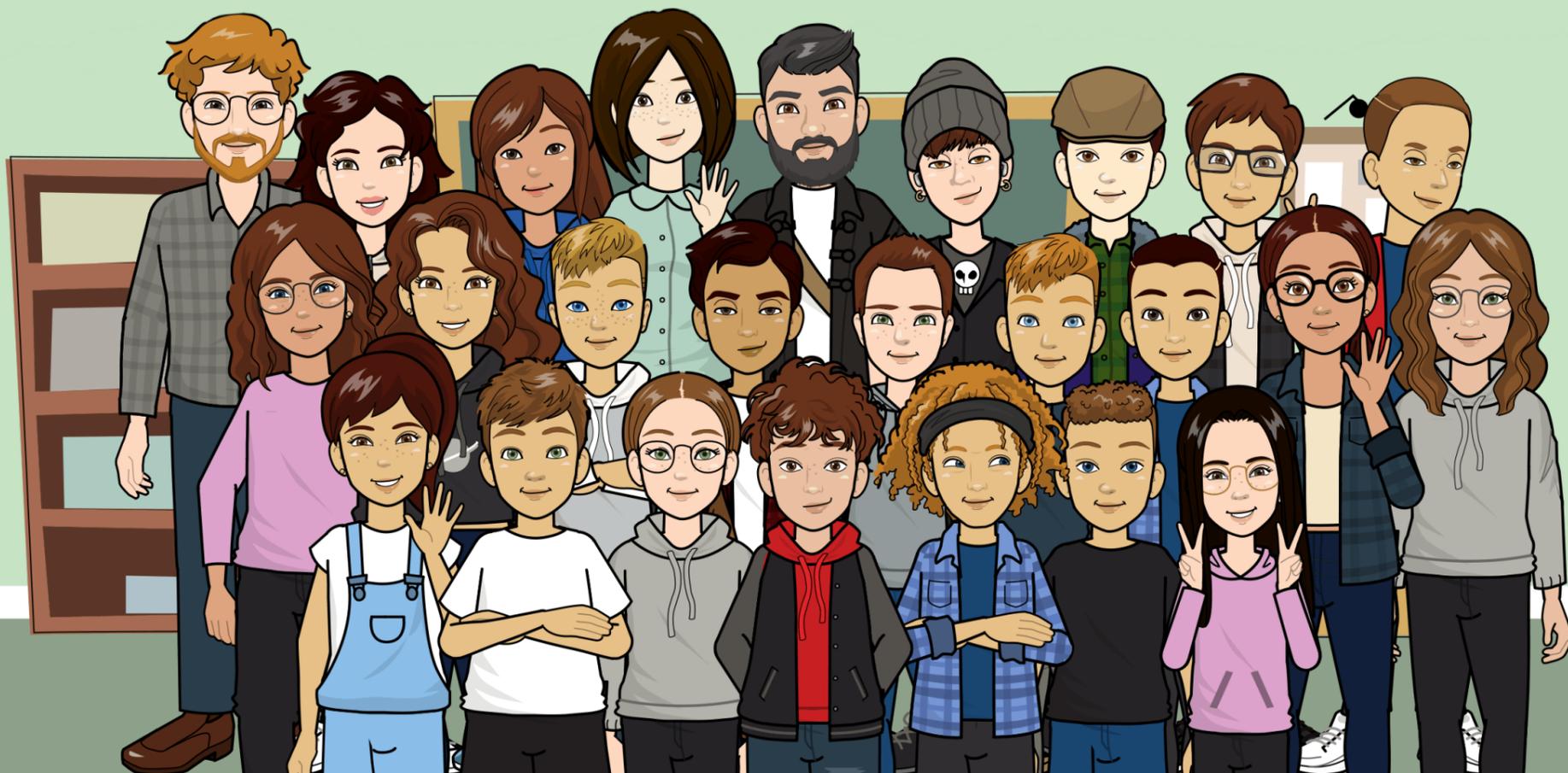
Lo sport da un altro punto di vista

La disabilità vista da noi

PAG 8

Vita, sport e inclusività

Scopri il nostro
vocabolario all'interno



Vita, sport e inclusività Il nostro vocabolario

----- CLASSE XX

A come...

Aiuto: perché ti fa migliorare; perché ti serve sempre un aiuto da qualcuno

Allenamento: perché lo sport prevede un duro allenamento

Amici: perché sono le persone a cui voglio molto bene e mi sono stati accanto sempre; gli amici veri possono essere gli unici che ti supportano

Amicizia: per fidarti di persone che tengono a te, ti incoraggiano, ti stanno vicino nei momenti difficili; ti aiuta a rialzarti quando hai bisogno

Arrendersi: non bisogna mai arrendersi davanti a nessun problema

B come...

Bambini: che si impegnano a diventare qualcuno

Barca: perché lo sport è immenso come il mare

Barcollare: ci sarà sempre qualche momento in cui barcollerai

Bellezza: perché lo sport è bello

Benessere: perché bisogna stare bene con sé stessi; bisogna stare bene con sé stessi per andare avanti

Bocce: perché è uno sport per tutti

Bravura: che devi avere

C come...

Calcio: perché è lo sport che mi ha accompagnato per la maggior parte della vita

Campo: perché è dove affronti tutte le sfide ogni giorno

Carattere: perché è fondamentale per fare le cose giuste

Casa: perché a casa ti senti bene e al sicuro

Competizione: perché è un aspetto dello sport

Concentrazione: per giocare bene, nello sport serve sempre molta concentrazione.

I ragazzi d'oggi

La vita oltre la scuola

----- B, K, M, M

Abbiamo chiesto ai ragazzi di una classe terza della scuola secondaria di primo grado di fare un **sondaggio sulle attività del tempo libero in una normale settimana di scuola.**

I ragazzi in questione hanno compilato una tabella sulle attività giornaliere e finita la settimana hanno fatto la media in minuti suddividendo le attività in attive e passive.

ECCO I RISULTATI!

- Attività all'aperto in movimento
- Gioco in movimento
- Sport
- Faccende domestiche
- Passeggiata
- In piedi a ricreazione
- Hobbies molto attivi
- Tempo libero attivo

TEMPO ATTIVO %



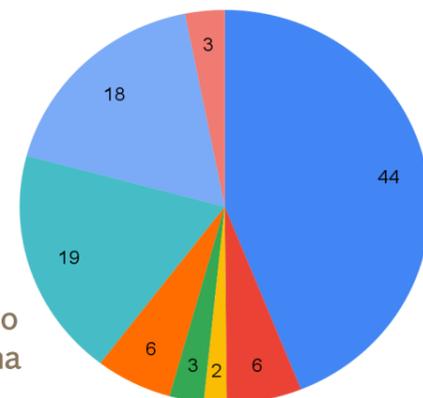
OSSERVAZIONI FINALI

Osservando i grafici si può vedere che le attività passive che occupano più tempo sono "dormire", "stare seduto a scuola" e "stare seduto a guardare tv/videogiochi/pc". Il grafico del tempo attivo, invece, è diviso in modo equilibrato tra le varie attività. Dai dati che abbiamo estrapolato possiamo dire che la classe ha una media di 3 ore e 24 minuti giornalieri di tempo attivo e 20 ore e 36 minuti di attività considerate passive. Metà classe risulta essere meno attiva della media trovata, ma la loro attività non è comunque inferiore ai 60 minuti giornalieri.

Lo studente più sedentario svolge 61 minuti di tempo attivo ogni giorno, mentre lo studente più attivo ha una media di attività giornaliera di 7 ore e 39 minuti.

Secondo noi un ragazzo di 13-14 anni per essere ritenuto attivo deve trascorrere almeno 180 minuti attivi durante la giornata. **Se utilizziamo questo parametro nella classe presa in esame 14 alunni su 20 possono essere considerati attivi.**

TEMPO PASSIVO %



- Dormire
- Studio
- Gioco da fermo
- Seduto a leggere
- Seduto a mangiare
- Seduto a scuola
- Seduto a guardare Tv/videogiochi/pc
- Trasporto passivo (auto, autobus...)

D come...

Dadi: che possono decidere la sorte di una partita

Debolezze: riescono a farti andare avanti se reagisci nel modo giusto quando te le toccano

Destinazione: perché si raggiunge sempre

Determinazione: per vincere

Disabilità: perché non va considerata come un ostacolo

Disuguaglianza: il pregiudizio di cui sono vittime le persone con disabilità

Divertimento: quando mi diverto tutto va bene

Divisa: perché è una veste che ti fa stare in una squadra e la squadra è come una famiglia

Domino: la vita è come un domino perché ogni azione porta ad un'altra

E come...

Elefante: devi sentirti più grande degli altri

Entusiasmo: perché serve sempre

Errori: perché nella vita ne farai tanti ma ti possono servire per migliorarti e non rifarli

Esercizio: perché ci si deve esercitare se si vuole essere bravo in qualcosa

Esigenza: perché ogni giorno devi migliorare sempre di più

Esperienza/e: si impara sempre qualcosa di nuovo

Esplosione: quella dei tifosi per una vittoria

Estate: perché è la parte dell'anno in cui ci si diverte di più e si sta con gli amici più stretti

La bellezza dello sport

L'evoluzione inclusiva dello sport

----- G, G, L

Quasi tutti praticano sport, ma ci siamo mai chiesti perché lo facciamo?

Beh durante un'ora di ginnastica noi e i nostri compagni ci abbiamo provato.

Immaginiamo: che forma può avere lo sport?

Secondo noi, è un cerchio, con chissà quanti lati, uno o infiniti, e tutti stanno allo stesso livello. Lo sport può essere una ruota creata da un insieme di frasi scritte da dei ragazzi delle medie. Realizzarla ci ha fatto riflettere sui buoni motivi per praticare sport. Ognuno ha scritto i propri pensieri su un foglio. Molti erano simili tra loro mentre altri erano diversi. Uno dei motivi che è emerso maggiormente è quello di rafforzare il fisico e di sentirsi liberi senza alcun pensiero potendosi divertire senza vincoli. Lo sport è come una valvola di sfogo, inoltre consente di fare nuove amicizie e di conoscere nuove persone con usanze e culture differenti. Quello che conta è la concentrazione e la fiducia in sé stessi.

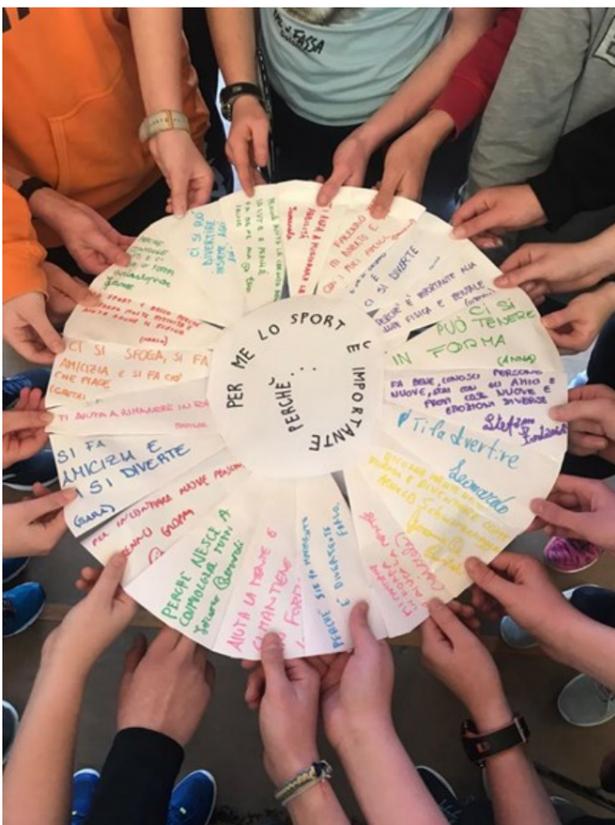
Come disse Nelson Mandela: *“Lo sport ha il potere di cambiare il mondo. Ha il potere di ispirare. Ha il potere di riunire le persone come nient'altro. Parla ai giovani in un linguaggio a loro comprensibile. Lo sport è in grado di creare speranza”*.

Considerato il beneficio che apporta è necessario che tutti possano praticarlo; è davvero così?

Ebbene sì, lo sport coinvolge tutti e dà a chiunque la possibilità di affermarsi e migliorarsi. Di recente anche le persone con disabilità hanno avuto la possibilità di esprimersi in questo campo grazie alle Paralimpiadi.

Questo però non era scontato fino a poco tempo fa. Infatti fino alla seconda metà del Novecento le persone con disabilità venivano considerate inferiori ed escluse dalla società. Dopo le due guerre mondiali, però, le cose cambiarono perché i soldati invalidi erano moltissimi e perciò era necessario trovare il modo di includerli nuovamente nella società.

La ruota dei buoni motivi per fare sport della classe xx



Poco a poco si affermò una nuova mentalità e vennero fondate varie associazioni sportive per invalidi fino ad arrivare nel 1960 alla prima edizione delle Paralimpiadi che però raggiunsero il successo che meritavano solo nel 2012 a Londra. La pratica sportiva da parte di una persona con disabilità è estremamente importante perché permette di migliorare la conoscenza del proprio corpo aiutando l'individuo a diventare più autonomo nella vita quotidiana. Inoltre permette di acquisire una maggiore autostima e la consapevolezza delle proprie capacità. In questo modo le persone con disabilità riescono ad affrontare la vita più facilmente e con positività, sentendosi accettate e riconosciute.

Perciò noi professionisti dell'informazione riteniamo che lo sport sia molto salutare sia per l'aspetto fisico che per quello mentale e che vada praticato regolarmente includendo tutti.

Vita, sport e inclusività Il nostro vocabolario

----- CLASSE XX

F come...

Fallimenti: nello sport ne farai tanti

Famiglia: perché sono le persone che sono più strette a me, le più importanti di cui puoi fidarti sempre

Fatica: nell'allenarsi

Felicità: perché lo sport rende felici

Fiducia: perché la fiducia ti dà incoraggiamento a fare le cose al meglio

Figuraccia: quando cadi in mezzo al campo

Forza: non ce l'hanno tutti, bisogna avere la carica quotidiana per fare tutto quello che c'è da fare ogni giorno

Fragilità: molte volte ti sentirai fragile ma non devi mai mollare

G come...

Giocare: perché oltre a voler vincere ci si deve divertire

Gol: perché è un obiettivo che nel calcio ti porta alla felicità e a volte anche alla vittoria

Gratitudine: per gli allenatori o per una persona a te vicina

Grinta: serve sempre per affrontare le sfide

Guida: perché hai bisogno di una guida, avere una giusta guida ti aiuta

H come...

High: perché nello sport bisogna puntare sempre in alto

Hobby: perché è qualcosa che ti piace e che a volte ti può portare ad un guadagno

Hotel: perché nella vita stiamo alloggiando senza essere stabili

I come...

Ideale: perché a volte mi piace avere una specie di "modello" ideale

Impossibile: perché anche se delle cose ti sembrano impossibili non lo sono, nulla è impossibile

Intelligenza: per capire gli esercizi

Internazionale: perché è una delle caratteristiche dello sport

Irraggiungibile: perché si può essere il migliore di tutti

Isola: certe volte siamo isolati

Qatar, tutto ok?

Luci e ombre sul Mondiale di calcio 2022



F, G, L

Dhaka, Bangladesh, 18 novembre 2022. (Mohammad Ponir Hossain, Reuters/Contrasto)

Aspetti negativi

Corruzione

Ben 16 paesi sono indagati per corruzione riguardo all'assegnazione del Qatar per i mondiali 2022. Gli Emirati Arabi negano e non permettono verifiche.

Morti sul lavoro

La ILO (Organizzazione Mondiale del Lavoro) ha stimato che nel 2020 a Doha 50 operai sono morti e 500 si sono feriti nei lavori di costruzione degli stadi, si stimano 6.750 morti dal 2010 al 2020; l'Amnesty International stima invece 15.000 morti negli ultimi 10 anni; questi dati sono incongruenti.

Una delle cause di queste morti è l'eccessivo calore del clima desertico associato a troppe ore lavorative.

La maggior parte degli operai non era di origine qatarina, ma proveniva da stati limitrofi dove oggi la manodopera è a bassi costi con condizioni lavorative disumane, ad esempio lavoratori provenienti da Nepal, India, Bangladesh, Sri Lanka e Pakistan. Per lavorare gli operai avevano bisogno di un permesso lavorativo, regolato dalla *kafala* cioè un'istituzione che regola il mondo del lavoro in molti Paesi arabi ed è accusata di schiavismo a livello internazionale.

Diritti umani negati e proteste

Le polemiche sulle violazioni dei diritti umani da parte del Paese arabo sono molte: la repressione della libertà d'espressione, di stampa e di associazione, le discriminazioni a discapito delle donne e della comunità LGBTQ+. Le leggi molto restrittive, spesso legate alla cultura e alla religione musulmana, hanno innescato diverse proteste.

Le più eclatanti sono state quelle delle squadre europee, ambasciatrici di pace, unanimi a dare un segnale a tutto il mondo gridando "Sì ALLA LIBERTÀ!!". Ad esempio forte è stata la protesta da parte della Germania prima del fischio d'inizio della sfida contro il Giappone. La nazionale tedesca ha scelto un gesto di squadra contro la censura. Poco prima del fischio d'inizio durante la classica foto di gruppo, i giocatori hanno posato con la mano davanti alla bocca, alludendo dunque all'impossibilità di esprimere la propria opinione.

Dopo questa analisi, tu cosa pensi?

I mondiali 2022 sono un bell'esempio inclusivo da seguire?

Vita, sport e inclusività

Il nostro vocabolario

----- CLASSE XX

L come...

Labirinto: la vita ha tante strade tu impari a scegliere quella giusta

Lavoro: tutto il lavoro per arrivare da qualche parte; perché per vincere ce ne vuole molto

Libertà: perché ti senti libero; perché tutti possono fare quello che vogliono o inseguire i propri sogni; perché quando si fanno sport che piacciono ci si sente liberi

Limiti: nello sport si adattano e si superano

Luce: della vittoria

Aspetti positivi

Stadi per tutti

Il Qatar ha attrezzato i suoi 8 stadi dove si sono svolte le partite dei Mondiali in modo inclusivo per tutti: sono presenti stanze sensoriali con cuscini, materassini, led e tubi con bolle per tranquillizzare eventuali tifosi con disabilità intellettive o nello spettro dell'autismo, che durante le partite potrebbero infastidirsi a causa del troppo rumore o anche solo per i troppi stimoli visivi.

Inoltre, gli stadi e i trasporti per raggiungerli, come tram e metropolitane, sono stati attrezzati con rampe e sedili appositi per le persone con disabilità.

Ruoli della tecnologia

Studi importanti e tecnologie avanzate hanno permesso la costruzione di città in pieno deserto con temperature miti, così da essere vivibili senza dover sottostare a sbalzi climatici. Per facilitare il trasporto degli addetti al lavoro e dei turisti sono state messe in funzione metropolitane autoguidate. Grazie a questo sviluppo tecnologico abbiamo assistito ad una vera e propria trasformazione, infatti solo dove 100 anni prima sorgeva un villaggio di capanne, oggi ammiriamo una delle più evolute metropoli.

Queste tecnologie hanno permesso stadi all'avanguardia, attrezzati con membrane che regolano la temperatura attraverso sistemi di raffreddamento e che possono anche proiettare immagini.

Il *Lusail Stadium* inoltre è stato costruito con la forma di una ciotola per datteri, simbolo di ospitalità del paese. La "ciotola" in cui è stata giocata la finale può ospitare fino a 80.250 persone.

Una vita a testa alta

Oscar De Pellegrin

Vita, sport e inclusività

Il nostro vocabolario

----- CLASSE XX

M come...

Madre: perché insieme al padre mi hanno dato la vita

Medaglia: perché sei fiero di te stesso quando vinci una medaglia

Montagna: dove sto bene

Motivazione: che ti spinge ad andare avanti

Movimento: ti fa bene

N come...

Nascere: nascere per una vita nuova

Nessuno: che può metterci i bastoni tra le ruote

Neutrale: tutti quei tifosi che fanno il tifo e incitano tutti (senza distinzione di squadra)

No: perché a volte bisogna saper dire no

Non mollare: Impegnati fino all'ultimo in qualcosa

O come...

Olimpiadi: se sei un campione e vuoi metterti in gioco vai alle olimpiadi

Onda: si cavalca e si supera come gli ostacoli

Oppressione: perché ci si deve liberare delle preoccupazioni e allenarsi a mente libera

Orgoglio: di te stesso

Orto: vedere l'orto che cresce come la passione per lo sport

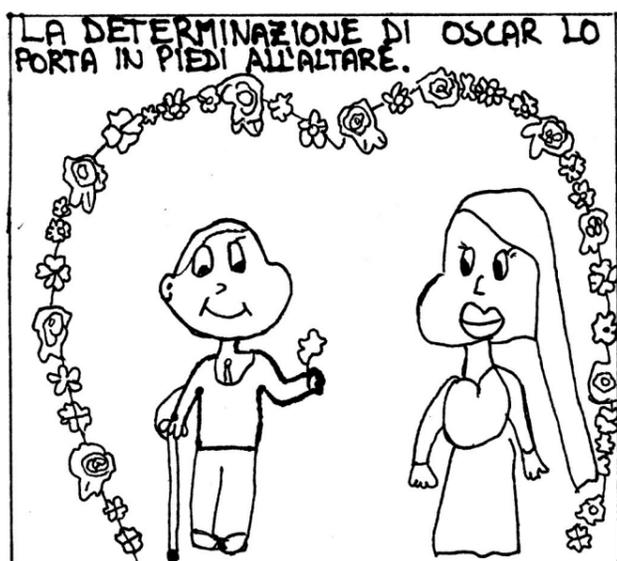
Ostacoli: perché nella vita ce ne sono sempre e bisogna superarli

Ottenere: perché nella vita si ottiene sempre qualcosa

----- C, F, G, L, S, S, S



----- C, F, G, L, S, S, S



Vita, sport e inclusività

Il nostro vocabolario

----- CLASSE XX

P come...

Padre: perché è la persona che mi ha dato più conforto durante i brutti momenti

Parole: le parole che ti senti dire prima o dopo una prova

Passaggio: si passano anche i momenti difficili

Pazienza: nell'aspettare il tuo turno

Perdere: perché non importa se perdi, l'importante è provarci

Pezzi: perché anche quando sei distrutto devi avere la forza di rialzarti

Positività: bisogna sempre essere positivi

Possibilità: perché lo sport è una possibilità per crescere e affermarsi

Praticità: bisogna essere pratici nelle attività; serve per superare i problemi

Provare: Non importa se hai perso, almeno ci hai provato

Q come...

Quaderno: perché a volte la propria vita si piega come un quaderno

Quadro: un bel ricordo

Qualità: perché ogni persona ha una qualità e lo sport esprime le qualità di tutti al meglio

Quotidianità: perché è la parola giusta per esprimere la voglia di esplorare

R come...

Radici: abbiamo tutti le nostre radici in un posto, sport o persona del cuore

Rammarico: quello di aver perso per un soffio

Relazioni: perché praticando sport si instaurano con persone nuove

Responsabilità: perché è importante essere responsabili di quello che si fa e di quello che si possiede

Rialzarsi: perché bisogna saper ricominciare dopo una sconfitta

Ricordo: ci sono momenti che non si possono dimenticare

Riprovare: hai perso? Riprova

Rispetto: per gli altri

La rinascita del sindaco di Belluno

Dall'incidente alla Paralimpiade

----- A, K, S, V

(INTERVISTA REALIZZATA LEGGENDO IL LIBRO *HO FATTO CENTRO* DI OSCAR DE PELEGRIN)

Hai affermato più volte che da giovane trascorrevi molto tempo all'aria aperta. Come ti sentivi a stare in mezzo alla natura? La natura fa parte di me. E' il posto in cui mi sento più a mio agio. Il paesaggio è favoloso e i suoni rilassanti sono musica per le mie orecchie. Tutte le mie preoccupazioni svaniscono come polvere nel vento. Questa per me è la definizione di libertà.

Che sentimenti provi per Edda?

Per Edda provo ancora oggi un amore indescrivibile, lei è la mia metà. Non so dove sarei senza di lei. Ha migliorato la mia vita. Mi è sempre stata vicino nei momenti brutti e in quelli belli.

Perché al tuo matrimonio sei voluto andare all'altare con le tue gambe?

Volevo dare inizio a una vita nuova, dovevo farcela sia per me stesso che per mia moglie Edda. Per me era un nuovo obiettivo, finalmente dopo l'incidente avevo trovato una nuova cosa da portare a termine, ero emozionato di rialzarmi, camminare con le mie gambe anche se per un breve tratto.



Copertina del libro "Ho fatto centro" di Oscar De Pellegrin da [Google immagini](#)

Come ti sei sentito la prima volta che sei andato al poligono?

Mi sono sentito sereno, finalmente venivo trattato come una persona qualunque e non come un disabile. Respiravo per la prima volta dopo mesi di aria di positività. Mi sentivo bene, libero di fare qualcosa senza che nessuno mi guardasse e giudicasse.

Come è andata la tua prima Paralimpiade?

Ero nervoso, ma comunque euforico e molto emozionato. Quando ho visto il tabellone illuminarsi, mi è venuto un colpo al cuore. Avevo vinto la medaglia di bronzo, un lampo di adrenalina, non ci credevo.

Eri deluso quando hai scoperto che alla Paralimpiade di Atlanta eri arrivato terzo?

No, ero felice. Mi sentivo molto bene. Non è stato importante vincere, ero contento del risultato ottenuto, dopo la delusione del nono posto.

Vita, sport e inclusività

Il nostro vocabolario

----- CLASSE XX

S come...

Sacro: perché dentro di me ho qualcosa di sacro e bisogna a volte tenerlo nascosto

Salute: perché lo sport è salutare

Sbagliare: sbagliando si impara

Sconfitta: una cosa che nella vita è abbondante ma non esiste solo quella

Sicurezza: in te stesso

Società: lo sport è diffuso grazie alle società sportive

Solidarietà: perché si aiutano le persone in difficoltà

Come hai capito che il tiro con l'arco era la tua strada?

Me lo sentivo dentro. C'era un pensiero che si affacciava continuamente. Il tiro con l'arco. Cercavo di ascoltare più la ragione del cuore: la ragione mi diceva che nel tiro a segno avevo raggiunto due podi alle paralimpiadi, il cuore però era nell'arco e nelle frecce. Quella scintilla non si è mai spenta.

Senza l'incidente avresti mai pensato di raggiungere questi livelli?

Senza l'incidente non avrei mai incontrato e vissuto tutto questo successo tramite lo sport. La mia disabilità non è stata solo un ostacolo o un impedimento, ma un mezzo per raggiungere luoghi, persone e sensazioni.

Perché hai deciso di andare alla Paralimpiade di Londra del 2012?

Ho deciso di andarci perché ho sentito che dovevo meritarmi qualcosa in più rispetto alle altre vittorie, qualcosa come vincere la medaglia d'oro. Dentro di me qualcosa continuava a tormentarmi, dicendomi di andarci, così ho preso la mia decisione.

Perché è nata l'ASSI? Che cos'è?

L'ASSI è un'associazione, fondata nel 2009, finalizzata a promuovere lo sport paralimpico. È sostenuta da persone con disabilità. È nata perché ho avuto il bisogno di dare un senso a ciò che avevo fatto e imparato fino a quel momento. L'ASSI è una grande famiglia, c'è chi viene in sede per trovare una parola o passare un'ora al di fuori dalle mura domestiche. L'ASSI per me è la vittoria più bella.

Perché nel 2011, quando ti sei fatto male alla spalla, ti sei sentito realmente disabile?

Mi sono sentito realmente disabile perché non ero più in grado di fare niente. Ho capito quanto sia difficile fare qualsiasi cosa per le persone che non possono utilizzare né gambe né mani per tutta la vita. In quel momento ho compreso quanto sia difficile dipendere dagli altri. Anche questo è stato uno dei tanti motivi per cui ho fondato l'ASSI.

Come ti sei sentito quando hai vinto la medaglia d'oro?

Ero molto felice, all'inizio non ci credevo ma quando sono salito sul podio e attorno al collo avevo la medaglia d'oro ho capito di aver realizzato un grande sogno, ce l'avevo fatta e in quel momento mi sono tornati in mente tanti ricordi, belli e brutti: Edda, mio figlio Marcel, l'incidente, la prima Paralimpiade, i successi e le delusioni, e infine Londra. Quella medaglia non era solo un premio ma l'incoronamento di una vita.

“Nonostante le difficoltà sono un passo avanti a noi!”



“Le persone con disabilità hanno una forza di volontà immensa, perché non è semplice fare delle attività, che per gli altri sono scontate non solo dal punto di vista sportivo ma anche nelle cose comuni”

“Lo sport riesce a far divertire delle persone che nonostante le difficoltà riescono ad esprimersi al meglio delle loro capacità”



“È stata un'altra prospettiva di vedere e praticare lo sport”

Lo sport da un altro punto di vista

La disabilità vista da noi

----- E, S

L'anno scorso abbiamo partecipato alla giornata INTEGRALMENTE SPORT E CULTURA a Belluno, una manifestazione per promuovere l'inclusione nello sport. Grazie a quest'evento siamo riusciti ad immedesimarci nelle persone che hanno delle disabilità.

Gli sport da provare erano molti tra cui: basket in sedia a rotelle, calcetto da seduti, bocce, percorso con un cane guida, pallavolo da seduti, ping-pong su sedia a rotelle ed un tracciato da fare in sedia a rotelle. Il tempo per provare questi sport era poco, ma lo abbiamo sfruttato al massimo per divertirci.

È stata una bella giornata per tutti perché fare questo tipo di esperienza può aiutare a distruggere ogni tipo di pregiudizio.

*Lo sport unisce
non distrugge*

Vita, sport e inclusività

Il nostro vocabolario

----- CLASSE XX

T come...

Tappe: perché la vita è fatta di tappe

Tempo: serve molto tempo per arrivare ai propri obiettivi

Tenacia: per cercare di vincere la coppa

Traguardo: perché nello sport si tagliano molti traguardi

Tesoro: perché quando vinci qualcosa è come trovare un tesoro

Testa alta: non sarai mai inferiore

U come...

Uguaglianza: lo sport rende tutti uguali; non importa se hai perso o hai vinto, sei comunque uguale agli altri

Umiltà: perché è essenziale per uno sportivo; perché ti pone al pari degli altri

Unicità: l'unicità di tutte le persone, perché ognuno di noi è unico

Unità: bisogna essere tutti uniti

V come...

Velocità: nell'arrivare al traguardo

Vincere: perché quando vinci sei soddisfatto di te stesso

Vita: perché è quella che ci lascia stare con le persone e le cose che ci fanno stare bene

Vittoria: riesce a renderti fiero; arriva quando raggiungi i tuoi obiettivi

Volontà: la forza di volontà di fare quello che pochissime persone fanno

Z come...

Zaino: perché è quella cosa che serve per portare con noi le cose più importanti

Zebra: perché il bianco rappresenta il bene, la felicità e la libertà, il nero, invece, tutto il contrario

Zero: perché molte volte dovrai ripartire a zero

Zucchero: che dà energia