



Ci vuole un fisico bestiale!



Riflessioni

Salve a tutti lettrici e lettori del lanternino ino ino! Ancora una volta siamo qui per farvi riflettere su un argomento interessante... Quello di questa edizione è lo sport! Grazie allo sport possiamo fare bellissime esperienze: conoscere nuovi amici, apprendere dei principi importanti, imparare ad avere forza di volontà e perché no... Anche perdere peso!! Purtroppo però molte persone all'interno del mondo dello sport si dimenticano di tutto ciò e cadono in un vortice oscuro: il doping. Questa sostanza dovrebbe rendere più forti gli atleti che ne fanno uso, ma in realtà è sinonimo di debolezza e frustrazione. Un vero atleta deve contare solo sulle proprie forze!! **Daria**

Voglio crescere

Lo sport è importante per farmi crescere bene . Sicuramente a guardare i professionisti in televisione si impara tanto ma farlo di persona è molto divertente e dà tanta più soddisfazioni! lo faccio pallavolo da quattro anni ma mi diverto moltissimo a giocare a calcio come portiere , a fare le corse in bici o a nuotare al mare o in piscina con i miei amici. **Tommaso**



Dedicato a tutti gli antisportivi.

C'era un bambino paffutello e un po' imbranato che non sapeva fare le capriole . Aveva provato tutti gli sport ma non riusciva in nessuno di questi . Un giorno a scuola per nascondere i suoi limiti disse alla maestra che non poteva fare gli esercizi ginnici perché indossava una tuta nuova e non poteva sporcarla . La maestra gli dette 6 a motoria in pagella quel 'anno . Quel bambino ora è cresciuto , è diventato meno imbranato , gioca a basket e ha 9 in educazione fisica . Quel bambino sono io .

*Dedicato alla mia ex maestra dicendo a tutti:
viva il divano* **Tommaso**



E vai!!!!

É mattina, la sveglia sta suonando con insistenza. Ti alzi dal letto. Cos'è la prima cosa che fai? Vai in bagno? Fai colazione? No. Ti guardi allo specchio. Vorresti vedere una ragazza diversa da quella nel riflesso. Le cosce larghe, un po' di pancia.. No. Non ha senso piangersi addosso, non risolverai mai nulla continuando a vivere così. Accetta il tuo corpo. Accetta i tuoi difetti. Poi, migliorati. E diventa come vuoi essere. Come? Semplice.. Fai attività fisica! **Silvia**



La squadra

Il significato di squadra è: essere persone rispettose verso i propri compagni, anche se si sbaglia è uguale, basta non arrabbiarsi con loro! Il significato vero e proprio di squadra è aiutarsi fino alla fine senza arrendersi mai. Squadre così ce ne sono poche...**Rosa**

La danza

Il mio sport è la danza. Lo pratico con tanta voglia perché ho molte amiche simpatiche e le maestre bravissime. Forse non diventerò una ballerina professionista ma chi se ne frega, io mi diverto tantissimo! **Giulia**



Il calcio di ieri e di oggi

Il calcio è uno degli sport più antichi. Pensate che le prime partite di uno sport simile al calcio risalgono ai tempi dei Maya e degli Aztechi. Col tempo il calcio si è evoluto e, grazie anche ad associazioni come FIGC e FIFA, si è trasformato da un gioco fra amici ad uno sport a livello internazionale. Ogni anno vengono organizzate un sacco di partite che appassionano milioni di persone. In questi anni però il calcio, soprattutto in Italia, sta perdendo alcuni dei suoi valori fondamentali come la lealtà tra giocatori e fra tifoserie. Infatti questo sport era nato per riunire amici e per divertirsi. Ora invece sta prendendo uno sfondo monetario e, a volte, violento. Proprio la violenza negli stadi sta facendo perdere la bellezza e il prestigio che caratterizzavano il calcio. La gente addirittura ha paura ad andare a vedere la partite che in un'altra realtà si sarebbe goduta senza il timore di farsi male o addirittura di morire. Proprio il 1 Maggio scorso durante uno scontro a Roma prima della partita Napoli-Fiorentina un ragazzo ha perso la vita. Pensate, ad ucciderlo non è stato neanche un supporter rivale, bensì una persona neutrale andata lì per uccidere approfittando dello scontro. I giorni successivi furono di lutto e anche il Papa lanciò un appello chiedendo che le violenze negli stadi cessassero. Sì, ascoltiamolo e, senza violenza, vedrete che il calcio tornerà a fare quello per cui è stato inventato: divertire, non uccidere.

Tommaso

Come un amico

Lo sport è come un amico, che non ti tradisce quasi mai, lo ami, lo odi, ha i suoi pregi e i suoi difetti. Basta prendere un pallone e batterlo contro il muro e lui ritorna da te, basta prendere una racchetta con una pallina e iniziare a giocare.....LO SPORT È LIBERTA'.....certo più siamo e più ci divertiamo, lo sport ti fa stare con amici, parenti e compagni di scuola. Lo sport è uguaglianza perché quando siamo in campo non c'è colore, razza o religione, lo sport porta la pace. Insomma senza lo sport il mondo sarebbe molto diverso. **Francesco**

Ci vuole un fisico bestiale!

Giro per casa affaccendata come sempre, e d'un tratto lo vedo lì, e mi fermo, lo guardo, il mio bambino che sta diventando ragazzo, in mutande che si mira allo specchio, uno specchio lungo, ovale dove la sua figura c'entra tutta. Ed io: "Cosa riflette codesto specchio?" E lui: "I miei muscoli mà!" E io: "Dove? Cosa?" E lui: "Mà per affrontare la vita alla mia età ci vuole un fisico bestiale!" Amore mio ci vuole tanto buon senso e come dice papa Francesco ci vuole il coraggio di essere felici! **Patry e c**



Ci divertiamo!

Esistono tanti sport e ognuno di noi bambini ne preferisce uno, quello che lo diverte di più. Ci sono persone a cui piacciono gli sport individuali, dove contano le forze del singolo, e se sei in difficoltà non c'è nessuno che ti aiuta. ad altre piacciono gli sport di squadra, dove se hai bisogno di aiuto i tuoi compagni possono aiutarti. Chi pratica uno sport di squadra impara a collaborare perché in un gruppo per vincere c'è bisogno del contributo di tutti. Fare uno sport serve a fare movimento, ad imparare regole e conoscere altre persone e soprattutto a divertirsi!!! **Susanna**



Il mio sport preferito

Ciao, io mi chiamo Federico e ho nove anni. Il mio sport preferito è il nuoto. È molto bello stare a contatto con l'acqua perché ci si sente leggeri come una piuma nel cielo azzurro. Mi piace molto perché si fa anche la staffetta e con i miei amici ci incitiamo a vicenda. Poi, quando l'istruttrice non c'è, io ed i miei amici giochiamo a buttarci in acqua, invece quando c'è ci fa fare dei giochi divertenti. Insomma il nuoto è proprio uno sport divertente.

Federico



Lo sport migliore del mondo

Il calcio è uno degli sport migliori al mondo, divertente e impegnativo dove il risultato non è diventare calciatori, ma giocare con maniera spensierata e senza il peso di dover segnare.

Questo sport è prima di tutto rispetto, per mister, compagni, avversari e arbitro ma spesso ce ne scordiamo, noi bambini ma anche i calciatori adulti che giocano di professione.

In televisione vorrei vedere partite più belle, dove non ci sono falli e scorrettezze, e se perdi a fine partita stringi lo stesso la mano all'avversario. Per fortuna ogni tanto vedo giocatori che si sanno regolare e se in un incontro affrontano un loro ex-compagno gli stringono la mano, lo abbracciano e gli augurano in bocca al lupo per la partita.

Spesso alle mie partite accade che i genitori si sostituiscono ai mister, urlano ai loro figli di fare meglio e di segnare a tutti i costi, ma se loro si comportano in questo modo come fanno ad insegnare ai loro figli a rispettare il mister?

Inoltre agli stadi non ci dovrebbero essere cori razzisti o ancora peggio scontri tra tifoserie, ma andare a vedere una partita in pace magari accanto ad un tifoso avversario senza dover rischiare la vita come è accaduto alla finale di Coppa Italia allo stadio Olimpico di Roma.

Nonostante questo io continuo ad amare il calcio e insieme a me, bambini, ragazzi e adulti in tutto il mondo. AUGURO UN CAMPIONATO SENZA SCONTRI E CHE VINCA IL MIGLIORE.

PAOLO



La break

Lo sport che pratico da due anni è la break dance. Mi alleno a Castelfranco due volte la settimana ma non è abbastanza perché anche se non sembra, è un'attività molto dura e richiede tanto sacrificio. Con l'inizio delle scuole medie dovrò impegnarmi di più per sostenere gli allenamenti perché sicuramente avrò molti compiti da fare. Spero di riuscire a fare tutto perché è uno sport che mi piace! **Riccardo**



Per crescere

Gli sport sono molto importanti per tutti, ma nel momento della crescita lo sono ancora di più perché ti aiutano a sviluppare le ossa ed i muscoli al meglio. Ci sono tanti tipi di sport quelli più violenti e meno violenti, poi ci sono quelli di squadra dove l'unione fa la forza oppure quelli singoli come il tennis che è uno sport di agilità e determinazione, insomma ci sono sport di tanti tipi e tutti sono interessanti. Qualsiasi sport crea un gruppo affiatato, dall'allenatore all'atleta, al preparatore, fino ai tifosi che sostengano la propria squadra o il loro campione preferito. Come ho già detto gli sport sono molto importanti quindi consiglio a tutti di praticarne uno!! **Vittoria**

Il razzismo nello sport

Sarebbe bello se nello sport (d'altronde come nella vita) le persone venissero trattate tutte allo stesso pari e giudicate imparzialmente solo per le loro abilità. Ma purtroppo non è così.dobbiamo affrontare ogni giorno gli effetti che il razzismo produce nello sport :non solo i fischi negli stadi ma anche all'interno delle squadre. Negli ultimi anni però questo problema ha fatto riflettere molto di più la gente; anche a livello europeo e mondiale, negli importanti eventi sportivi, come per esempio la Champions league , prima di ogni partita fanno un bellissimo spot pubblicitario contro il razzismo dove i giocatori di ogni nazione si stringono la mano e si scambiano le maglie. Questo è un bel gesto da prendere per esempio anche nella vita quotidiana. **Sara**



A voi la scelta!

Moltissime persone al mondo praticano qualche sport. Alcuni lo fanno solo per divertimento, altri per sentirsi bene e per fare movimento, altri ancora per misurare le proprie capacità per raggiungere un risultato o per fare un nuovo record. Ci sono sport che vengono praticati singolarmente, altri che si fanno in squadra, ogni sport ha le sue regole, le quali vanno rispettate. Nella maggior parte delle attività sportive, chi diventa abbastanza bravo può partecipare a gare di livello internazionale. Gli atleti sia grandi che piccoli sono felici quando ottengono un buon risultato. I calciatori segnano un gol all'ultimo minuto: sono felicissimi. La gioia e la delusione, la vittoria e la sconfitta, fanno parte dello sport. Ci sono tantissimi sport, scegline uno almeno starai meglio: pattinaggio, hockey, sci, basket, golf, ping pong, tennis, pallanuoto, judo, karate, atletica, ginnastica, marcia, calcio. **Luca**

ALLEGATO ALLA LANTERNA GIUGNO 2014

Che bello lo sport!

Tutti lo possono praticare, grandi e piccini, da soli o un gruppo, al chiuso, all'aperto, in acqua o in montagna. Non ha colore, diverte e ci insegna. Ce ne sono di tanti tipi e anche i più pigri (con un po' di impegno) possono trovare quello più adatto a loro...BUON DIVERTIMENTO

Vittoria



La dieta

Come si deve mangiare prima di un impegno sportivo? Mangiare un pasto ricco di carboidrati e uno spuntino prima di coricarsi la sera prima. Per la prima colazione ancora un leggero pasto (es. 1-2 fette di pane tostato, succo di frutta).

3-4 ore prima della gara? Momento ideale per un pasto ricco di carboidrati per alimentare i muscoli – tempo alto per la digestione. 2-3 ore prima della partita? Tempo per un pasto più piccolo, sempre ad alto contenuto di carboidrati.

1-2 ore prima della sfida? Un pasto liquido / frullato è meglio: i liquidi vengono assorbiti più rapidamente dei solidi. **Francesca**

Oratorio...pronti via!

Il nostro oratorio ha riaperto i battenti! Dopo un periodo un po' in sordina, finalmente una grande festa ha riempito le stanze e il prato di bambini, ragazzi e anche di tanti adulti. Una bellissima passeggiata, più di centoventi iscritti ufficiali ma tanti si sono uniti lungo il cammino, ha inondato il paese di colori e allegria. All'arrivo ci sono stati premi praticamente per tutti e una lauta merenda con pane e nutella ha rifocillato gli atleti. E poi musica, giochi, gare, balli sfrenati, risate e abbracci a più non posso! È una soddisfazione vedere il nostro bell'oratorio vivace e pieno di vita, come dovrebbe essere sempre. Bravi davvero i genitori (tutti attori che hanno partecipato al musical di Madre Teresa), che si sono rimboccati le maniche per pulire, organizzare e preparare al meglio questa mattinata "sportiva". Le porte sono aperte: tutti coloro che vogliono dare una mano per il proseguo delle attività si facciano avanti! L'unione fa la forza.....

'Perle di saggezza di nonna Patry:

Nessuno può farti sentire inferiore senza il tuo consenso' "Eleonor Roosevelt"

(anche se arrivi ultimo)