

VALORI OLIMPICI A SCUOLA

Pensiamo sia necessaria una breve introduzione su come abbiamo lavorato per questa iniziativa, per noi molto importante.

Siamo partiti da un brainstorming sui valori dello sport in generale e su cosa rappresenta lo sport per ognuno di noi.

Siamo una sezione musicale, ma tutti pratichiamo dello sport, molti di noi a livello agonistico.

Ecco alcune riflessioni partite dalla frase:

Lo sport per me è

- *liberare il corpo e la mente,*
- *un mezzo per fare nuove amicizie ma anche uno svago*
- *come la vita: ci sono momenti di crisi e delusione, alternati a rivincite e momenti di gloria.*
- *l'occasione per avvicinare persone diverse.*
- *un'occasione per trascorrere del tempo con i miei amici, divertirmi e staccare dalla scuola.*
- *è sacrificio. Lo sport insegna a perdere e a rialzarsi dopo una sconfitta.*
- *piacere, poter sentire il cuore che batte a 1000, il respiro pesante e affannoso, soddisfazione di tagliare il traguardo per primo/a, vedere un miglioramento dopo ore di fatica; un sorriso che illumina un viso.*
- *Per me lo sport è un momento di svago e di divertimento, ma anche sacrificio. Che si vinca o che si perda, l'importante è rialzarsi sempre e non perdere mai le speranze.*
- *lo sport è vita.*

Dalle nostre riflessioni sono emerse delle parole legate allo sport. In particolare ne abbiamo scelte alcune su cui abbiamo scritto dei testi, poi rielaborati assieme.

La parola ***limite*** non dev'essere vista solo come una barriera che ci ostacola, ma come qualcosa da raggiungere e da superare.

Spesso quando noi ragazzi ci troviamo in difficoltà, ci auto-limitiamo o addirittura lo facciamo diventare una scusa per non impegnarci, anche nelle cose che ci piacciono.

Il limite per alcuni è un muro di pietra, duro, invalicabile. Per altri è un'asta che si alza ad ogni difficoltà superata.

Arrivare al limite vuol dire sentire i muscoli gridare e sentire ogni nervo del nostro corpo in fiamme. Il limite scorre dentro di noi ed è essenziale riuscire anche solo a trovarlo per conoscersi davvero.

Non bisogna avere **paura** di affrontarlo, bisogna andargli contro a testa alta, con coraggio.

Marina è una ragazza ***diversamente abile***. Ha 30 anni, pratica nuoto. Si vede che le piace nuotare; in acqua si può sfogare, gridare, urlare. Quello è il suo ambiente e là nessuno la può giudicare per quello che è e per quello che fa.

Lei parla poco, si esprime nuotando. E' come se le sue difficoltà, scivolassero via con l'acqua, è libera, rilassata, perfettamente a suo agio. Quando finisce un esercizio o una gara, appena toccato il bordo vasca, esplode in un urlo di gioia: la felicità di aver superato un altro ostacolo.

Con la tenacia ha trasformato il suo limite in una forza.

Lo sport fa crescere l'***autostima***.

Se non crediamo in noi stessi, ogni piccola difficoltà diventa un problema. Quando nella vita, come nello sport, ci sono degli intoppi, dobbiamo credere in noi stessi e pensare che siamo in grado di farcela, mettendoci in gioco e impegnandoci al massimo delle nostre capacità per perseguire il nostro obiettivo.

Non sempre è possibile vincere nello sport. Come nella vita ci sono momenti di gloria e momenti di crisi, così anche nello sport ci sono momenti di vittoria e altri di sconfitta. E' importante saper accettare l'insuccesso con dignità, riuscire a congratularsi con chi ha fatto meglio di noi. Si impara anche e soprattutto da questo.

Sacrificio non è una parola che evoca belle sensazioni, ma immaginiamo un mondo senza spirito di sacrificio: sarebbe un mondo senza le cose più grandiose che l'uomo ha creato.

Le vittorie, i successi, non sono arrivati per caso o per fortuna ma sono l'esito di una volontà di ferro e tante rinunce, privazioni, sacrifici appunto, che poche persone sono disposte a compiere veramente.

I campioni sono persone che non si sono mai arrese di fronte alle difficoltà e i loro percorsi meritano ammirazione e rispetto. Tutti abbiamo qualcosa da imparare da loro, proprio perché hanno saputo sacrificarsi per qualcosa in cui hanno creduto. Diventano modelli per noi giovani, da loro impariamo preziose lezioni di vita, a credere nei nostri sogni e a seguirli con impegno e costanza.

Lo sport a livello agonistico implica una ***disciplina*** ferrea, gli atleti devono impiegare ore di allenamento quotidiano rinunciando al tempo

libero, svaghi e, talvolta anche a relazioni personali. Naturalmente loro amano quello che fanno, ma per ottenere risultati significativi è necessario crederci e dare il massimo. Come aveva ben espresso il campione olimpico Pietro Mennea *"Lo sport insegna che per la vittoria non basta il talento, ci vuole il lavoro e il sacrificio quotidiano. Nello sport come nella vita"*

Lo sportivo per affrontare tutto questo ha bisogno di essere supportato da un team che lo aiuta sia fisicamente che mentalmente, lavorando insieme verso un obiettivo comune.

Lo **spirito di gruppo** è fondamentale: i compagni di squadra ti sostengono, ti fanno il tifo durante la gara, condividono con te allenamenti e obiettivi, come una famiglia.

E proprio come in una famiglia, gli atleti si aiutano, non pensano solo a vincere o solo a se stessi. Se vedono qualcuno che ha bisogno di aiuto, non esitano a fermarsi e soccorrerlo.

Sono leali e generosi, forti nel corpo, nella mente e nel cuore.

Questo è il valore del **fair play**, del gioco corretto, un modo di comportarsi e di pensare, non solo nello sport.

Essendo una classe musicale abbiamo poi pensato di realizzare una canzone. Siamo partiti dall'invenzione del testo, ovviamente con tema lo sport e poi utilizzando la body percussion, il pianoforte e la batteria, l'abbiamo anche interpretato e suonato in stile rap.

La nostra canzone si intitola **TRAGUARDI** (di seguito il link e il testo)

https://drive.google.com/drive/folders/1rXJsCzG5ZkdWqLNb2B_x5Tiv5ntKja9M

TRAGUARDI (testo)

tutti: se c'è un traguardo da superare,
il gruppo senz'altro ti può aiutare.

Giada e Giacomo: forza e amicizia diventano tutt'uno

Francesco e Giulio: nella sfida non ce n'è per nessuno.

ritornello: ostacoli possenti
avrà davanti,

pian piano
saranno meno distanti.

Venice: ai tuoi sogni non rinunciare mai

Aurora: solo con loro lontano andrai

ritornello: con impegno ce la puoi fare
e alte vette potrai conquistare
Ostacoli possenti
avrà davanti,
pian piano
saranno meno distanti

Alessia: veloce come un fulmine

Margherita: forte come un turbine.

Filippo e Karim: non sempre vincere potrai
E' dalle sconfitte che imparerai

Tutti: è dalle sconfitte che imparerai!

E per finire abbiamo realizzato un nostro breve video - girato col cellulare e montato da due di noi - che ci presenta mentre pratichiamo il nostro sport preferito.

Vorremmo che riuscisse a trasmettere la gioia, la passione e la voglia di stare assieme che proviamo nei nostri allenamenti e gare. Buona visione la classe seconda F

<https://drive.google.com/drive/u/0/home>