

# GIORNAL ADSO

Associazione Down Savonà - Onlus

NUMERO 4 23 APRILE 2012

(dedicato allo sport)

## LO SPORT



**Lo sport in generale** è basato sulle regole e sul gioco di squadra, ci sono vari tipi di sport che richiedono concentrazione e determinazione tipo il **calcio** che richiede velocità e concentrazione e determinazione e abilità, perché se sbagli vai fuori campo o sei espulso dalla partita e non giochi più, e la palla è rotonda. Con le **bocce** invece è necessario avere concentrazione e una buona pazienza, le palle sono tutte e due rotonde e bisogna centrare il pallino e dai punto alla tua squadra in cui sei. Il **pattinaggio** invece ha bisogno di concentrazione e spirito di squadra, hai due pattini ai piedi e con un buon allenamento fai salti e capriole e gareggi nelle gare o nelle esibizioni. La **piscina** invece ha bisogno di determinazione e concentrazione e nuoti con l'allenatore che ti dice cosa fare e anche lì fai le gare e vinci e basta. Il **basket**: anche lì ci vuole concentrazione e determinazione e velocità e spirito di squadra, la palla è rotonda e abbastanza grande e devi passarla ai compagni e fare canestro e fai punto e con un buon allenamento fai le gare e fai vincere te e la tua squadra. Per la **pallavolo**, invece, ci vuole determinazione e velocità e concentrazione, la palla non è tanto grande e con un buon allenamento con l'allenatore o l'allenatrice fai le gare e



ALBERTO ED ELISA

prendi punti e fai vincere te e la tua squadra. **L'okey**: anche lì ci vuole concentrazione e determinazione e velocità, con un bastone abbastanza lungo devi mandare il disco in rete e fai vincere te e la tua squadra. Lo sci, invece, può essere pericoloso e ci vuole determinazione e velocità, devi avere due sci o uno snowboard e puoi avere l'allenatore o la allenatrice o sciare da sola o con gli amici e con un buon allenamento fai le gare e vinci. Anche nel **golf** ci vuole concentrazione: hai una bastone lungo e mandi la pallina nel buco e si può essere in tanti per praticarlo e vincere. Il

**baseball**: anche questo è uno sport molto pericoloso e ci vuole determinazione e concentrazione e velocità, devono essere in tanti con dei caschi e dei bastoni devi lanciare la pallina e poi colpire e poi correre. Il **booling** può essere uno sport anche lui, se lo pratichi, e ci vuole concentrazione, puoi essere in tanti o in due, ma sempre con qualcuno e hai due bocce grandi che devi tirare e prendere i birilli e fai punti e vinci. **L'equitazione**, è uno sport non molto sport, devi avere determinazione e concentrazione e velocità, il cavallo corre e fa salti e capriole con allenatore o l'allenatrice che sta sopra e lo guida e con un buon allenamento fai le gare o le esibizioni. Per il **tennis**, invece ci vuole concentrazione e determinazione, si deve essere in tanti o in due, mai da soli, con due racchette per mandare la pallina dall'altro campo facendo punto e vincere. Per la **canoa** oltre alla determinazione ci vuole tanto coraggio, ci vuole un barchetta lunga e dei bastoni per remare nell'acqua e dei caschi per non farsi male alla testa e se arrivi al traguardo vinci. La **corsa** vuole tanta velocità, devi correre e vincere. **Elisa**



DANIELE



ATTACCHI AGGANCIATI

**Lo snowboard** è una tavola con bordi rotondi e sopra con due attacchi che servono per metterci dentro i piedi e guidare la tavola. In seggiovia bisogna sganciare un attacco e poi in cima alla seggiovia si riattacca. La mia tavola è bianca della Rossignol con tante scritte nere fitte fitte e gli attacchi sono bianchi e neri. È uno sport divertente e io sono stato in America e sono campione, ho vinto la medaglia d'argento. Quest'anno sono andato a sciare con mio fratello e tanti altri amici, spero di tornarci presto. **Daniele**







DANIELE SULLO SNOWBOARD

Daniele è un ragazzo atletico e un velocista, è un fenomeno nello sport dello snowboard. Pensa che lo snowboard sia nato negli Stati Uniti d'America ai mondiali delle special olympics. Ha detto Daniele che Silvio ha fatto un video sullo snowboard dicendo che i prossimi mondiali li vinciamo ancora, ne avevano già parlato nelle interviste tra Giuliano e Silvio a Merano nelle giornate d'inverno. Un giorno con noi è venuto Davidino che ha fatto altri video tra cui in uno Daniele

è praticamente subito scivolato di colpo dopo aver preso un cumulo di neve: è caduto sulla schiena bello forte e per fortuna che aveva il paraschiena. Davide, suo fratello, si è messo a ridere e si è messo nel suo cellulare samsung il video con Daniele che ha sbattuto la schiena sulla neve. La spiegazione della caduta alla Malanotte è che la neve era molla e anche un po' rovinata. Certo, se viene dell'altra neve migliorano le altre piste Lusera e la parte alta. **Simone**



Ora parlo degli **sci** e dei loro attacchi (l'ha detto la Carla). Nello sci ci vuole prima di tutto la maglia sotto pelle e i pantaloni termici corti e le calze nuove, sopra ci vogliono i pantaloni lunghi e la giacca nuova, ci vogliono i sotto guanti, il sotto casco e gli scarponi con gli attacchi che si chiudono stretti. Ci vogliono i bastoncini per puntare nella curva e la mascherina. In montagna ci vuole la neve fresca che ci va sopra il gatto delle nevi che la batte



bella liscia. Per sciare ci vogliono tante curve, per fare le gare nello sci e vincere tante medaglie e coppe. Ai paletti devi girare attorno, e l'ultima curva si fa nell'ultimo paletto. **Simone**



Una volta giocavo a **calcio** nell'Albatros, club della squadra del Milan, con dei ragazzini scatenati e adesso gioco a calcio con i ragazzi adulti della nostra associazione e con Matteo che abita a Celle e con Daniele e Tarek. Gli esercizi da fare sono con i palloni che mi mandano sempre per darci i colpi di testa e i paletti per girare intorno con le palle, e soprattutto devi fare tanti goal. **Simone**



UNA PREMIAZIONE ALLE SPECIAL OLYMPICS DI ATENE

E la **pallavolo** com'è? Nella pallavolo ci vuole il bagher il palleggio, contro il muro l'ha detto la Serena Tacetti; nella pallavolo, alle special olimpys Italia, noi ragazzi siamo andati ad Atene e c'erano tantissime squadre del mondo: GRECIA, TURCHIA, AUSTRIA, GERMANIA. Noi ragazzi siamo migliorati moltissimo nella pallavolo. Allenatori c'erano Serena Tacetti, Willy e l'allenatore Massimo che è allentore di serie A.

Di Savona cerano anche Gabriella, Daniele, Corrado e Alessandro. Invece nella squadra di Alessandria c'erano Ahile, Diego, Cinzia e Marco. Il giorno della settimana della pallavolo è il mercoledì pomeriggio. **Simone**



**Il gioco delle bocce**: le bocce sono rotonde e pesanti e dentro c'è il borotalco. Le lanci e vanno vicino al pallino più grande fino a toccarlo. Tanti atleti si allenano per fare sistemare le squadre con le pettorine con tanti colori assortiti arancioni e gialli. La squadra dei giocatori che vince va ai giochi nazionali di bocce della nazione Italia che si faranno quest'anno a Biella. Bisogna stare molto attenti, le bocce non devono andare nei legni dei bordi che si possono anche bruciare. Questo gioco mi piace tanto, devo mettere gli occhiali che vedono da vicino e da lontano poi quando abbiamo il torneo, il 5 di febbraio di sabato, al mattino facciamo una gara con le squadre che vengono da Milano e c'è anche Alessandro Lerone che viene da Monza con i suoi amici.

Il giorno delle bocce è tutti i pomeriggi di martedì: iniziamo alle ore 15,30 entriamo dalla bocciofila e, per fare più presto le coppie, facciamo bim bum bam mentre lanciamo le bocce; finiamo alle 17,30 **Federica T.**



Gioco a **bocce** e quando mi alleno vado al campo di celle, mi accompagna la mamma. A Natale i miei genitori mi hanno regalato le bocce con le mie iniziali. L'istruttore si chiama Vincenzo ed è lo zio della mia amica Silvia. Con me e Silvia vengono ad



FEDERICA AL LAVORO





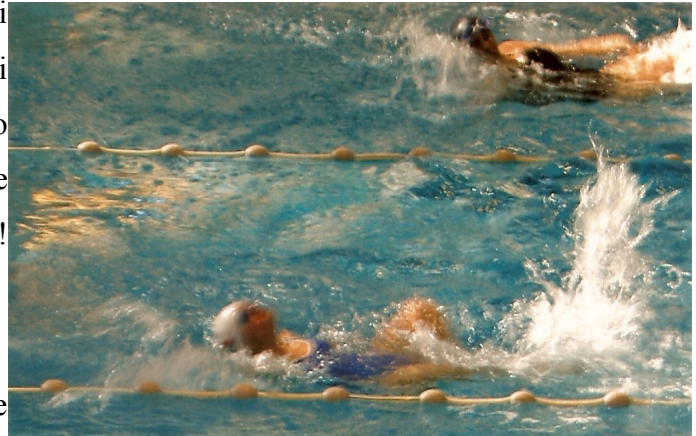
allenarsi anche Daniele, Elisa, Federica Tassara. Il giovedì vado a **danza** a Savona. Per andare a danza mi metto i pantaloni grigi della tuta, la maglia bianca e le scarpe da ginnastica. Quando arrivo in palestra cambio le scarpe e mi metto quelle per la danza. Faccio latino americano, merenghe e baciata. La mia maestra si chiama Tamara. Tamara ha i capelli lunghi e neri è alta e snella. **Federica Cesena**



4 marzo: gare di nuoto a Sori

Il 4 marzo andremo a Sori per il Meeting di nuoto di Special Olympics. Io parteciperò alle gare di stile libero e dorso. Forse

alla fine delle gare ci sarà la staffetta. Poi dopo le premiazioni andremo a mangiare tutti insieme. In queste settimane dobbiamo allenarci bene per poter fare bella figura. Se poi vinciamo qualche gara ancora meglio!  
**Federica C.**



**FEDERICA IN PISCINA**



Le **bocce** sono uno sport che possono fare tutti, perchè non è troppo difficile però ci

vuole una buona mira per colpire il pallino. Ogni giocatore ha due bocce le lancia vicino al pallino una alla volta. Vince la squadra che ha messo la boccia più vicino al pallino, bisogna ricordarsi di mettere i piedi in giusta posizione, uno avanti e uno dietro, vedere con gli occhi dov'è il pallino, avere tanta concentrazione per prendere la giusta direzione dalle bocce al pallino, facendo tante gare per vincere e perdere.

Il **cavallo** invece è un animale erbivoro, il giorno che sono andata sul cavallo ai tempi di is.foor.coop io ero stata la prima a salire sulla sella. Sono andata molte volte. Ho fatto il galoppo e il trotto, sono andata da sola con il frustino. Quando siamo seduti sulla sella bisogna batterla con il sedere, con le



**LA SQUADRA DI BOCCE**

ginocchia belle strette e i piedi nelle staffe. Per salire sulla sella si deve mettere il piede destro sulla staffa e il piede sinistro dall'altra parte, ho fatto le prove dell'equilibrio, ho fatto il trotto con la corda, ho camminato con il cavallo lungo il fiume. Una volta quando andavo sul cavallo ho fatto una gara di ostacoli e ho vinto il premio. **Silvia**



Parlo degli sport: Mi piace molto la **scherma** perchè è uno sport femminile anche se non la guardo, mi piace molto Valentina Vezzali grande vincitrice di tante medaglie e grande amica mia, è la mia schermitrice preferita invece Aldo Montano mi piace saltuariamente.



Il **calcio** è il mio sport preferito, sono tifoso della Juventus, grande squadra torinese, di grandi campioni del mondo e d'Europa che

giocano in nazionale che danno sempre il massimo, e del Genoa: i miei giocatori preferiti sono Alessandro Delpiero e Palacio.

Una volta mi piaceva **nuotare**, ma adesso non piu' dopo che ho bevuto mezza piscina e dopo che mi hanno spinto mentre ero a bordo piscina in vacanza. Al **bowling** sono un campione, perchè ho



sempre fatto grandi punteggi; venerdì ho fatto 170 punti con 5 strike. Mi piace molto il **ballo**, con Tamara e Alessia che ci fanno ballare molto bene. Tutti i balli merenghe baciata e un po' di tutto. Il gioco delle **bocce** è un gioco molto bello e molto divertente, io so giocare a bocce, ho fatto delle partite.

**Enrico**





**Il ballo:** Tamara e Alessia le maestre di ballo sono le mie amiche preferite che ci fanno ballare un po' di tutto molto bene la baciata, quaranta e tanti altri balli e ad aprile faremo un saggio sempre di danza e io ci sarò perchè è uno sport che mi piace. **Enrico**



A metà luglio sul Priamar abbiamo fatto il saggio di ballo. Le coppie erano: io e Daniele, Federica Cesena con Luca Benenati, Elisa con Corrado, Eliana con Alessia e Federica Tassara con Simone Salvo. Eravamo vestiti come all'epoca di Sherlock Holmes, abbiamo ballato merenghe e un pezzo di disco-music avevo i piedi stanchi, ci siamo divertiti è stato un bello spettacolo con tante risate.

**Silvia**



Una storia incredibile che è successa nella storia del calcio: sembra come impossibile che a un calciatore del Livorno è venuto un infarto; è intervenuta l'ambulanza in bordo campo con la fretta. È venuto un malore in campo a un ragazzo che si chiama Piermario Morosini è molto brutto pensare a quello che è successo nel calcio e non è la prima volta che è intervenuta l'ambulanza. Ho voluto raccontare questo fatto di cronaca in un centro sportivo per metterlo nel gionalino. **Simone**

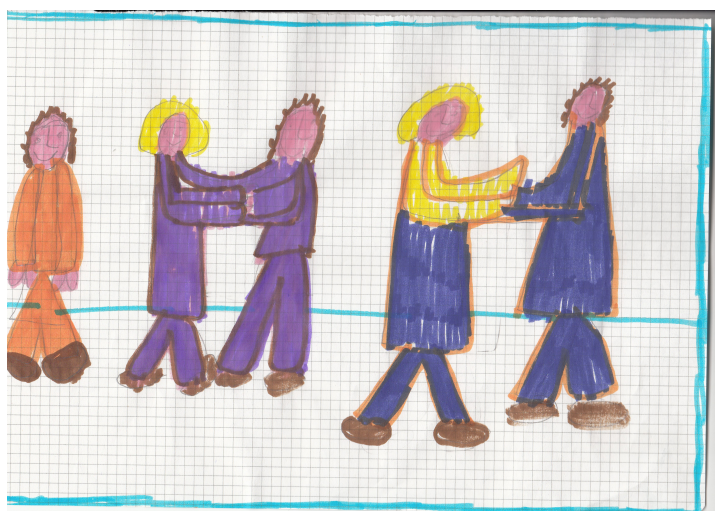


Pier Mario Morosini, giocatore del Livorno, mentre giocava una partita di serie B, Livorno-Pescara, si è accasciato a terra e tentava di rialzarsi, ma non ce l'ha fatta. I dottori hanno fatto di tutto per rianimarlo, ma è morto sotto gli occhi dei compagni. **Enrico**



**ENRICO SCRIVE IL SUO PEZZO**

Io sono Corrado e faccio parte anche io dell'adso anche se frequento a tempo pieno *Il granello* di Varazze. Con i miei compagni dell'adso faccio sport: pallavolo, calcio e sci in inverno, e d'estate il nuoto a Celle. Mi trovo molto bene con loro e aspetto con ansia il mercoledì e il venerdì che sono i giorni dei nostri incontri, ma soprattutto mi piace la sera del venerdì quando tutti assieme andiamo a divertirci alternando il Bowling con la pizza o la discoteca. Questo inverno abbiamo sciato assieme a Prato nevoso. Io ero con Elisa e la maestra Giulia. **Corrado**



**Federica ha disegnato cinque di noi che ballano, chi sono?**

.....

.....

.....

.....

.....

### **Raccontiamo alcune nostre esperienze**

Una cosa bella che mi è successa è di essere andata sui gokart da sola. Tutti gli anni, a fine settembre, l'ADSO organizza una grigliata a Pontinvrea, dove i genitori e noi ragazzi ci divertiamo e ci riposiamo. Mentre aspettiamo di adare sui gokart ci inventiamo dei giochi da fare tutti insieme. Dopo, uno per volta, Vittorio ci accompagna sui gokart. Alla grigliata di quest'anno mi sono particolarmente divertita perchè Vittorio mi ha fatto guidare un gokart da sola (con lui di fianco che teneva il freno a mano). Anche se non ho il patentino sono riuscita a guidare, finalmente! Ho voluto raccontare di questa giornata perchè ogni anno mi diverto e perchè è una delle poche giornate in cui tutti noi ragazzi possiamo stare insieme. **Federica C.**

Sipario strappato (Teatro di Arenzano): Il teatro dove vado io si chiama *Il Sipario strappato* e si trova ad Arenzano nel paese dove vivo. Lì ci sono tutti dei ragazzini, tutti più piccoli di me anche se per gli anni sono grande, ma di statura sono piccola. Comunque a loro non importa, mi hanno persino soprannominato la loro mascotte. Il mio maestro si chiama Raffaele Casagrande e il direttore si chiama Lazzaro Calcagno. **Elisa**





*SILVIA RACCONTA...*

Io voglio raccontare un'esperienza che ho fatto a Spotorno. Eravamo un gruppetto di tutti noi, maschi e femmine, seguiti dalle educatrici e stavamo due giorni: sabato e domenica. Dovevamo fare tutto noi: abbiamo disfatto le valige, fatto il letto, siamo andati a fare la spesa. In coppia abbiamo fatto da mangiare e lavato i piatti. Siamo andati a riposare poi siamo usciti per prendere le cose per la cena. Dopo cena abbiamo fatto karaoke siamo andati a dormire, al mattino dopo abbiamo fatto la colazione.

lo voglio raccontare un'esperienza che ho fatto a Spotorno. Eravamo un gruppetto di tutti noi, maschi e femmine, seguiti dalle educatrici e stavamo due giorni: sabato e domenica. Dovevamo fare tutto noi: abbiamo disfatto le valige, fatto il

letto, siamo andati a fare la spesa. In coppia abbiamo



*ALBERTO LAVA I PIATTI*

L'altra cosa che voglio raccontare è l'ultimo giorno di Isforcoop di quando il mio educatore, Federico Santoro, mi ha portato a lavorare nell'asilo di Zinola. Ero contenta perché ero già fissa lì, conoscevo i bambini, conoscevo la sorella di Alessandra, le maestre e la cuoca, stavo con i bambini apparecchiavo, li aiutavo a mettere il



*LUCA E FEDERICA CUCINANO*

grembiule, lavavo le ciotole di colore per disegnare, facevo la punta delle matite. Poi sono passati tanti giorni, sono cambiate tante cose: adesso c'è un'altra cuoca che si chiama Gabriella. Tra le cose cambiate ci sono fra i nuovi iscritti i miei cugini Luca e Ilenia e poi c'è Lucrezia, la cugina di Cesena. A me sono venuti i nervi per i bambini malati perché mi dispiace che stiano male. **Silvia**



*TUTTI A COLAZIONE*