



Un'esperienza indimenticabile durante le ore di educazione fisica

Una spettacolare attività paralimpica

Attraverso esperti del settore abbiamo imparato a giocare a basket con le sedie a rotelle

CASTELLANZA: Il giorno 4 febbraio 2014



abbiamo partecipato a un'attività paralimpica davvero unica organizzata dalla nostra professoressa di ginnastica. L'attività era divisa in due parti: la prima parte si è svolta in Aula Magna dove i responsabili ci hanno spiegato quando e come è nata l'attività paralimpica e quali sono gli sport più importanti.

Durante questo momento di lezione frontale abbiamo conosciuto uno studente universitario che sta per laurearsi presso la facoltà di scienze motoria e pratica come sport il basket con la sedia a rotelle anche se non ha problemi fisici.

La seconda parte dell'attività, invece, si è svolta in palestra dove abbiamo praticato due sport paralimpici:

1. lo showdown, uno sport per ciechi in cui si deve far entrare una pallina in una porta grande quanto una mano, naturalmente difesa dalla mano del giocatore avversario;
2. il basket con le sedie a rotelle in cui si affrontano due squadre composte da cinque giocatori ciascuna. In questo sport sono state adattate alcune regole del basket tradizionale: il numero dei passi è stato sostituito dalle spinte delle ruote, al massimo due e non di più, se non si vuole commettere fallo.

Le sedie sono superleggere proprio per garantire la

massima velocità, ci sono moltissimi scontri per fermare l'azione dell'avversario e infine il canestro è leggermente abbassato per facilitare i giocatori e dare la possibilità di segnare il punto.

L'attività è stata fantastica e mi sono divertito tantissimo, inoltre ho capito che fare sport non solo è divertente e ci permette di stare in compagnia, ma fa anche bene perché è salutare per il nostro corpo, in poche parole è un "allenamento per i nostri arti". Secondo me il basket è il più bello tra gli sport paralimpici perché innanzitutto non è stancante, infatti dopo un'ora a fare avanti e indietro per il campo non mi facevano male le braccia e poi è uno sport ricco di competizione.

Alla fine di questa attività ho capito che gli invalidi come me non devono pensare che non possono fare nessuno sport o che siano loro precluse attività di altro genere perché di possibilità ce ne sono a milioni e siccome siamo tutti uguali dobbiamo svolgere le attività che più ci piacciono e ci fanno stare bene.

Adesso, finita l'attività paralimpica a scuola, sto cercando una palestra dove facciamo basket paralimpico in modo da poterlo praticare, visto che sono rimasto estremamente colpito dalle opportunità che esso offre ai ragazzi come me.



Riccardo Rustici 3D