



Progetto co-finanziato
dall'Unione Europea



Direzione Generale dell'Immigrazione
e delle Politiche per l'Integrazione
AUTORITÀ DELEGATA



REGIONE LIGURIA



Direzione per le Libertà Civili e
Immigrazione
AUTORITÀ RESPONSABILE

Il giornalino dell'I.I.S. F. Patetta di Cairo Montenotte.

n. 1 anno 2018



I.P.S.I.A. DIXIT

IL RAZZISMO NEL MONDO DEL LA- VORO IN EUROPA.

Il razzismo è diffuso in tutto il mondo. Oggi in Europa, ma soprattutto in Italia, c'è un tasso di immigrazione altissimo.

Il fenomeno del razzismo nel bel paese sta crescendo per colpa di una mancanza di lavoro ma anche per colpa delle tradizioni di una vecchia generazione.

Ho sempre sentito dire questa frase: *tornate da dove siete venuti qui non c'è posto per voi, ci rubate il lavoro.*

Noi non rubiamo il lavoro: è che siamo disposti a qualsiasi lavoretto anche se è sporco, duro e faticoso. Rischiamo la vita per pochi centesimi per mangiare e far mangiare i nostri figli, ma soprattutto per sopravvivere.



Ci siamo mai chiesti perché queste persone vengono in Italia o in altri posti in Europa? No, non c'è la poniamo mai una domanda del genere e perché? Perché chi non ha vissuto tali cose non può capire. Quindi è anche una forma di egoismo il razzismo perché ognuno pensa a se stesso e basta.

Io penso che queste persone abbiano un serio motivo per venire a vivere nelle nostre città, come ad esempio scappare dalla guerra, dalla fame o ancora dallo schiavismo etc...

Ho visto tante volte dai telegiornali delle persone di colore arrivare dal mare con un barcone e rischiare la vita attraversando una cosa spaventosamente pericolosa che si chiama "MARE". Ogni giorno sento che c'è della

gente che muore affogata, soprattutto bambini che muoiono.

Io sono d'accordo sul fatto che se vengono qui si devono comportare bene e aiutare il paese che li ha ospitati, ma la gente non si può lamentare che è per colpa loro se non si trova lavoro o se l'Italia è in crisi. L'Italia è in crisi perché è colpa di chi la governa, perché chi la governa non la governa perché e la sua amata città ma la governa perché prende uno stipendio sopra i 20.000 euro e il popolo se ne sta muto mentre lo stato gli ruba tutto sotto i piedi facendo credere che è colpa degli immigrati.

E se ci fosse la fame, la guerra, lo schiavismo in Italia anzi in Europa cosa farebbero gli Europei? Io non credo che se ne starebbero sempre nei loro paesi dove ci sarebbe la morte, direi che emigrerebbero e farebbero le stesse cose che fanno oggi gli immigrati di cui siamo "gelosi".

"LA VITA E' BREVE NON HA SENSO PERDERE TEMPO ODIANDO LE PERSONE"

Il Rap Americano

Benché l'hip hop sia nato negli Stati Uniti, si è ampiamente diffuso oltre i loro confini. Fino agli anni ottanta, il genere era noto solo negli USA. In quel decennio cominciò a diffondersi in ogni continente, e in vari paesi divenne parte della locale cultura musicale. L'aumento di popolarità del rap è stato quasi parallelo alla diffusione della cultura hip hop.

Chi ascolta rap americano conosce certamente i rappers della west coast:

- ⑩ Tupac Shakur
- ⑩ Ice Cube
- ⑩ Snoop Dogg
- ⑩ Dr. Dre



Progetto co-finanziato dall'Unione Europea.



Il giornalino dell'I.I.S. F. Patetta di Cairo Montenotte.

n. 1 anno 2018

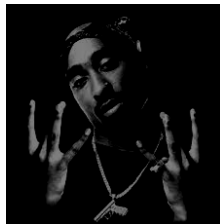


I.P.S.I.A. DIXIT

La loro storia è molto lunga e suggerisce molti punti di vista sulla vita in genere. Questi artisti hanno imparato a crescere per strada dove la vita è molto difficile, ma la cosa importante è che hanno avuto successo grazie alla loro dote del rap.

Il rap è stato quindi per loro motivo di emancipazione. Tupac è considerato un "Dio" del rap perché esprime l'amara verità della vita, ha raccontato cosa ha fatto per risolvere i suoi problemi, come ha affrontato la gente che lo tradiva o lo feriva e il suo amore per la musica.

Tanti lo considerano un criminale, un brutto ceffo, ma lui, detto all'inglese, è un "Gangster". I Gangster sono persone che amano le loro strade e le difendono da gang di altre città.



Un momento memorabile del rap americano fu quando Tupac sfidò The Notorious B.I.G in una battaglia rap. Dopo la sua morte, Tupac ha lasciato un'importante testimonianza attraverso le sue canzoni il mondo visto attraverso i suoi occhi è un mondo diverso da quello che solitamente vede il resto della gente. Le persone spesso non conoscono il significato di queste canzoni ma sono sicuro che tanti mi capiranno e comprenderanno quello che dico.

Uno dei più grandi rapper dopo 2pac è Snoop Dogg. Anche lui ha una fantastica arte nel rap ma in lui c'è qualcosa che stupisce le persone, ed è il fatto che è molto calmo a confronto di 2pac, ma ha anche uno stile unico. Una cosa molto strana però è che dicono che lui abbia ucciso il famoso 2pac in una battaglia tra gang. Voi cosa ne pensate del rap americano e dell'uccisione di 2pac?

Volete avere un fisico migliore?

"Sei tutto muscoli e niente cervello!"

Quante volte si è sentito dire che se sei muscoloso non sei intelligente. Al contrario gli antichi credevano nel motto della *mens sana in corpore sano*, cioè che perché una persona sia completa debba curare tanto il cervello quanto il fisico.

Io personalmente ho iniziato palestra all'età di quindici anni, quasi sedici, con un periodo di interruzione nel mezzo. Oramai è più di un anno di seguito che pratico questo sport e vi garantisco che con il giusto allenamento, una giusta alimentazione e molta pazienza chiunque voi siate e qualunque fisico abbiate potrete avere un ottimo miglioramento. La cosa più importante di tutte è la costanza.

Oltre ad avere una buona preparazione fisica, ora so anche che per ottenere un risultato è necessario essere determinati e grintosi.

Quindi non solo muscoli, ma anche un insegnamento di vita.

La palestra toglie lo stress, scarica la rabbia ed insegna a vivere: tutto questo in modo salutare e produttivo.

Ha più cervello chi si fuma una sigaretta per sfogarsi? Credo proprio di no.

Molta gente si pente di aver incominciato a fumare, ma nessuno si pente di aver fatto iniziato a fare palestra.

Passiamo ora all'aspetto tecnico. Cosa succede quando alleniamo il nostro corpo?

Lo sviluppo muscolare è dipendente dal tipo di sport o attività fisica che si svolge, sicuramente possiamo individuare diverse discipline che contribuiscono ad uno sviluppo muscolare. Solo per citarne alcuni, la ginnastica artistica, il sollevamento pesi, il salto con l'asta, la lotta. Sicuramente non troviamo la tipologia muscolare che ci interessa in altri sport come le corse lunghe o il ciclismo.

Possiamo quindi dedurre che sport con uno sforzo intenso ed esplosivo ci portano ad avere un ottimo sviluppo muscolare.

Al contrario sport che puntano più che altro sulla resistenza non sviluppano grandi masse muscolari.

Ora vorrei parlare più specificamente dell'alimentazione che è fondamentale in uno sport come può essere la palestra, iniziamo dicendo che quando si parla di dieta spesso si associa al dimagrimento e forse può sembrare superfluo farne una per aumentare di peso.

Molta gente crede che sia una cosa che può aiutare ma non sia necessaria dicendo che lo sviluppo muscolare avviene lo stesso.

Ma cosa succede dopo qualche mese?



Progetto co-finanziato
dall'Unione Europea.



MINISTERO del LAVORO
e delle POLITICHE SOCIALI
Direzioe Generale dell'Immigrazione
e delle Politiche per l'Integracoe
AUTORITÀ DELEGATA



REGIONE LIGURIA



MINISTERO DELL'INTERNO
Direzioe per le Libertà Civili e
Immigrazione
AUTORITÀ RESPONSABILE

Il giornalino dell'I.I.S. F. Patetta di Cairo Montenotte.

n. 1 anno 2018



I.P.S.I.A. DIXIT

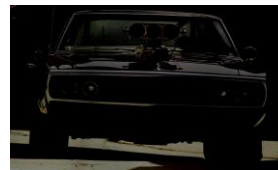
3

1) Le fibre muscolari si sono abituate allo stimolo e quindi vengono sollecitate in misura minore, e per uno stimolo adeguato che consenta la propria crescita muscolare è d'obbligo uno sforzo superiore, un allenamento più duro.

2) Il volume dei muscoli è aumentato e hanno bisogno di un apporto proteico maggiore per sopperire al fabbisogno di mantenimento, riparazione e costruzione delle fibre muscolari grazie ai vari processi biochimici che avvengono nel nostro corpo.

3) Le calorie cominciano ad essere poche mantenendo un regime alimentare "normale", è come una macchina che aumenta di cilindrata e ha bisogno di più carburante.

Secondo voi stiamo copiando tutto dall' America ?
Cosa scegliete tra Dodge e Pandino 4x4?



Il powerchair hockey

L'hockey in carrozzina, detto anche con termine inglese powerchair hockey è nato nel 1982 nei Paesi Bassi, dove venne disputato il 1° campionato ufficiale (in carrozzina elettrica), grazie ad un gruppo di giovani affetti da distrofia muscolare che, seguendo già da tempo alcuni loro amici disabili impegnati in altre discipline, volevano rendersi anche loro protagonisti di uno sport che fosse adatto alle loro particolari esigenze. Già da diversi anni questo tipo di hockey è presente in molti paesi europei ed anche negli Stati Uniti, in Canada ed Oceania. In Italia è arrivato nel 1991, per iniziativa del Gruppo Giovani della UILDM.

L'hockey in carrozzina elettrica viene praticato in ambiente indoor. Il campo di gioco è un rettangolo dagli angoli stondati largo 16 metri e lungo 28. La porta è larga 250 cm misurata dall'interno dei due pali, alta 20 cm.

La gara viene disputata da due squadre composte da cinque giocatori ciascuna, un portiere e quattro giocatori sul campo.

L'italia si dedica alle classiche muscle car: viene chiamata "427"

427 è il numero con il quale si indicava il mitico motore chevrolet montato sulle più famose muscle americane. Per questa ragione la Puritalia ha scelto questo nome per il suo nuovo progetto di muscle car moderna.

Lo stile della «427» è opera di Fabio Ferrante giovane designer Italiano da pochi anni trasferitosi a Brooklyn. Il termine muscle (muscolo in inglese) indica la brutalità e la potenza delle macchine americane, australiane, sud africane e finalmente ora anche italiane...

Le muscle non sono solo macchine potenti ma sono anche macchine di classe. Alcune di esse hanno una storia dietro molto lunga e affascinante.

Che caratteristiche hanno le muscle car?

- . cofano più lungo rispetto alla parte posteriore della macchina;
- . solitamente a 4 posti, 2 porte;
- . la cilindrata è molto alta già di serie: mai inferiore a 5.0 l (è il volume di tutti i cilindri messi insieme). Molto spesso si tratta di un v8 (v8 numero di cilindri a forma V), la maggior parte hanno il supercharger (il compressore trasmette aria compressa nei cilindri);
- . gli interni sono interamente di pelle;

di solito è una macchina pesante da gestire in curva, però è molto veloce





Progetto co-finanziato
dall'Unione Europea



Direzione Generale dell'Immigrazione
e delle Politiche per l'Integrazione
AUTORITÀ DELEGATA



REGIONE LIGURIA



Direzione per le Libertà Civili e
Immigrazione
AUTORITÀ RESPONSABILE

Il giornalino dell'I.I.S. F. Patetta di Cairo Montenotte.

n. 1 anno 2018



I.P.S.I.A. DIXIT

Ogni squadra può schierare un massimo di tre giocatori con mazza contemporaneamente sul campo di gioco. Il punteggio massimo, stabilito dalla commissione medica in relazione al grado di disabilità motoria, deve essere pari a dieci. I portieri di entrambe le squadre devono utilizzare lo stick. Il numero di cambi è illimitato.

La gara si divide in 4 tempi di gioco da 10 minuti effettivi, con un intervallo di 5 minuti tra il primo ed il secondo tempo nonché tra il terzo ed il quarto tempo mentre, a metà gara, tra il secondo ed il terzo tempo, l'intervallo è di 10 minuti. Tra il secondo ed il terzo tempo le squadre cambieranno campo di gioco.