

# STELLE IN EQUILIBRIO

DARIA BERTONI

Illustrazioni di Sara Mauri

Pagine: 144

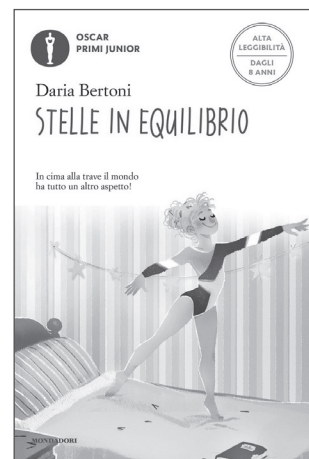
ISBN: 9788804739135

Anno di pubblicazione: 2021

Mondadori – Oscar Primi Junior

## L'AUTRICE

Daria Bertoni lavora come libraia alla *Libreria delle ragazze e dei ragazzi* di Milano, dove si occupa di materiali didattici e supporti per bambine e bambini con difficoltà. Con Mondadori ha pubblicato il suo primo romanzo, *Stelle in equilibrio*, unendo le sue più grandi passioni, la ginnastica artistica e i libri per bambini. Nel 2022 ha pubblicato *Libera. Un'amica tra le onde*, una storia di crescita e di amore per gli oceani.



## LA STORIA

Stella ha provato diversi sport, ma nessuno le è piaciuto veramente. Quest'anno però sua madre ha deciso di iscriverla a ginnastica artistica: la ragazzina era convinta che fosse quella con nastri, cerchi e clavette, e invece è uno sport fatto di travi, parallele e volteggi!

Grazie al diario-lettera che Stella scrive alla sua atleta di riferimento, Nadia Comăneci, ci appassioneremo a questa disciplina fatta di fatica e rigore, ma anche di spirito di squadra e amicizia; vivremo con lei emozioni, paure, gioie e l'adrenalina delle prime gare.

## I TEMI

Il fulcro del romanzo è la passione per lo **sport** e i **valori** che porta con sé: la ginnastica artistica insegna la **disciplina** del corpo, ma anche come affrontare e superare le **difficoltà** tecniche e psicologiche. Tra le pagine del libro vedremo crescere la protagonista mentre matura la fiducia in se stessa e acquista sicurezza nelle sue capacità fisiche ed emotive: grazie al supporto della famiglia, dell'amicizia e della squadra, infatti, riesce a sconfiggere la paura dopo la prima caduta dalla trave e a trovare la determinazione per migliorarsi e proseguire nel suo percorso. Nonostante la ginnastica sia uno sport agonistico, la **competizione** non viene vista come affermazione della superiorità di un'atleta su un'altra, ma come riconoscimento delle abilità di ciascuna durante una gara. La lettura di questo libro è quindi un'occasione per parlare di sport, qualsiasi esso sia, e di come i valori di cui è portatore siano utili per la **crescita** e la **formazione** del carattere delle bambine e dei bambini, nel rispetto delle capacità e delle inclinazioni personali.

Un altro tema esplicito del libro è quello del **rapporto con i genitori**: la protagonista soffre la presenza incostante della madre, molto impegnata nel suo lavoro, con cui vorrebbe

condividere le gioie e le preoccupazioni del nuovo sport. Grazie al dialogo con lei, però, capisce che nonostante il periodo di assenza, la donna è sempre attenta alla vita della figlia e l'affetto per lei è sempre forte.

## SPUNTI DI RIFLESSIONE

- Stella ha provato diversi sport prima di trovare quello che la appassiona. Tu ne pratichi uno? Quale? Ti piace oppure lo vorresti cambiare? Se non fai nessuno sport vorresti praticarne uno in particolare? Perché?
- Stella e suo papà si divertono molto quando fanno un gioco in cui lui è il suo parrucchiere francese. Nella tua famiglia c'è un gioco o uno scherzo che fate spesso insieme? Cosa ti piace di quei momenti?
- Stella è intimorita prima di intraprendere il secondo allenamento, perché ha paura di non essere abbastanza brava. Cosa le diresti per incoraggiarla e darle fiducia?
- Martina chiama Stella "Medusa" per via dei suoi ricci ribelli. Sai perché ha scelto questo soprannome? Chi era Medusa? Fai una ricerca e scopri il mito di cui è protagonista.
- Per fare il tifo durante le gare di ginnastica, le compagne di squadra urlano "Gamba!", un linguaggio in codice per augurare buona fortuna. Tu conosci altri linguaggi in codice? Ne usi uno con le tue amiche e i tuoi amici?
- Con la ginnastica artistica Stella si sente per la prima volta parte di un gruppo. Ci sono dei momenti in cui ti senti anche tu così? In quali occasioni?
- Durante la sua prima gara, Stella cade dalla trave ma risale sull'attrezzo con determinazione, perché la ginnastica le ha insegnato a reagire davanti alle difficoltà. Quando devi affrontare una difficoltà, quali emozioni provi? Con quale spirito la affronti?

- Prima delle gare Stella è molto agitata e nervosa, ha paura di sbagliare gli esercizi. Per fortuna le sue compagne di squadra la aiutano a distrarsi e alleviano la sua tensione. Cosa fai quando provi agitazione? Come superi questi momenti? Ti capita di chiedere aiuto a qualcuno per farlo?
- Per Stella, Nadia Comăneci è un punto di riferimento e un esempio da seguire nello sport. Tu hai una persona a cui ti ispiri per trovare la forza e raggiungere i tuoi obiettivi? Confrontati con le compagne e i compagni.



## 1. LETTERE, PAROLE ED EMOZIONI

Dopo il primo allenamento, Stella inizia a tenere un diario in cui scrive delle lettere alla famosa ginnasta Nadia Comăneci. Alla fine di alcune frasi utilizza i segni di punteggiatura per disegnare delle faccine ed esprimere le sue emozioni.

- Rileggi la lettera che Stella scrive al termine della prima gara e inserisci le faccine che pensi esprimano le emozioni della protagonista. Sceglile tra quelle della pagina seguente: puoi ritagliarle e incollarle oppure disegnarle tu.

*Cara Nadia,*

*non ci crederai, ma ho ripreso gli allenamenti in palestra e*

*– tieniti forte – sono passata in finale!  Sono così felice...*

*Elena purtroppo è partita  e fino alla fine dell'anno saremo allenate da Alice e Simona.*

*Non hai idea di quanto siano severe!*

*Gli allenamenti sugli attrezzi sono più lunghi e se non riusciamo a fare un esercizio lo ripetiamo fin quando non ci viene.*

*Ma che soddisfazione quando finalmente Alice o Simona mi dicono che va bene!*

*Ogni volta salto dalla gioia!*

*Oggi Anna mi è venuta a prendere alla fine dell'allenamento.*

*Ero così contenta di vederla!*

*Ma la data della finale si sta avvicinando e manca pochissimo anche alla fine della scuola e quindi alle pagelle.*

*Aiuto! Non posso saltare la gara di Fano per colpa della matematica!*

*Devo trovare una soluzione.*

*Ti abbraccio.*

*Tua, Stella*



## 2. LA GINNASTICA ARTISTICA

Quando scopre la ginnastica artistica, Stella si affaccia in un mondo nuovo con nomi di esercizi e attrezzi che non conosceva prima. Leggendo questo libro sarà venuta anche a te la curiosità di scoprire di cosa si tratta!

- Disegna i diversi attrezzi che vengono utilizzati per la ginnastica artistica femminile e maschile: puoi aiutarti leggendo le descrizioni alla fine del libro o cercando informazioni su Internet.

Trave

Parallele asimmetriche

Anelli

Sbarra

Cavallo

Parallele

- Nel libro vengono nominati molti esercizi ai quali si dedicano Stella e le sue compagne di squadra. Ti ricordi alcuni nomi?
- Alla fine del libro vengono descritti alcuni di questi esercizi, ma non è semplice immaginarseli. Insieme alle compagne e ai compagni, cercate dei video che mostrino come sono eseguiti. Dopo averli osservati, descriveteli.

### 3. VITE DA GINNASTE

Dopo il primo allenamento, Stella e suo padre guardano video di importanti gare di ginnastica artistica. Uno di questi è di Nadia Comăneci, la prima ginnasta ad aver preso 10 alle parallele durante i giochi olimpici. La sua vita è ricca di imprese sportive e non solo.

- Nadia Comăneci non è l'unica ginnasta illustre, ci sono anche Vanessa Ferrari, Simone Biles e tante altre. Dividetevi in gruppi e approfondite le loro storie: cercate anche fotografie, video, interviste; poi realizzate una presentazione multimediale da condividere con le compagne e i compagni.
- Adesso che conosci le loro storie, scrivi, come ha fatto Stella, una lettera indirizzata a una di loro. Che cosa le diresti? Cosa ti ha colpito della sua storia? Che cosa vorresti raccontarle di te?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....