



# SPORT • OPENS • SCHOOL

## PHYSICAL EDUCATION TEACHING MODULE SHEETS

---

Italian version

---



The S.O.S. - Sport Opens School project is funded by the Erasmus+ Programme of the European Union. Project n. 603266-EPP-1-2018-1-IT-SPO-SCP. Agreement n. 2018-3684.

The S.O.S. Physical Education teaching module sheets have been created and edited by S.O.S. project partners: CONI, ISJ Bacau, Externato Cooperativo da Benedita, IIS Newton-Pertini, Kölcsey Ferenc Gimnázium, EAS Network, and coordinated by CUS Padova.

<https://www.sportopensschool.eu>

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

# TEORIA, TECNICA E METODOLOGIA DELLO SPORT

Pilastro n. 1 | Attività fisica e Salute



SPORT • OPENS • SCHOOL

## Analisi dei bisogni

## Sintesi della ricerca

L'educazione fisica ha lo scopo primario di sviluppare tutte le funzioni della persona, ma per renderlo possibile sono necessari modelli metodologici e didattici. Le indagini condotte nel contesto dell'evoluzione dell'educazione fisica denunciano un progressivo deficit di efficienza fisica e motoria nella popolazione scolastica (Pesce, 2015). Si tratta quindi di rinnovare metodi che non sono più in linea con i tempi e di insegnare i concetti più aggiornati sugli aspetti fisio-psico-pedagogici dell'individuo, per raggiungere una strategia didattica adeguata. Gli scopi dell'educazione fisica rientrano quindi in quelli dell'educazione generale e, in questo contesto, l'efficacia dell'educatore sportivo è essenziale ed è fortemente influenzata dalla sua capacità di insegnare. Gli educatori sportivi devono essere consapevoli del fatto che le conoscenze e le tecniche di allenamento non sono sufficienti se non sono accompagnate da indispensabili abilità pratiche e competenze didattiche.

Tre elementi fondamentali caratterizzano l'abilità di insegnamento dell'educatore sportivo:

- Psicologia: diverse abilità psicologiche e processi motivazionali facilitano il coinvolgimento nello sport e mantengono l'impegno nel tempo, nonché la motivazione per il successo e le aspettative relative alle prestazioni future.
- Sociologia: lo sport coinvolge e influenza le dimensioni della vita quotidiana ed è la forma più diffusa di partecipazione culturale, in grado di abbattere le barriere.
- Metodologia di allenamento: riguarda l'insegnamento delle tecniche sportive; le caratteristiche del carico fisico; la programmazione e l'implementazione delle attività; processi

## Conoscenze e abilità da acquisire

- Comunicare in maniera ottimale
- Risolvere problemi e prendere decisioni
- Saper costruire relazioni
- Gestire situazioni di stress
- Essere consapevole di avere un modello di riferimento per definire sé stesso e gli altri
- Saper progettare e programmare l'insegnamento tecnico e l'allenamento
- Saper comunicare curando tutti gli aspetti della proposta formativa
- Saper motivare
- Saper osservare

### Metodologia generale

Alcuni dei moderni principi metodologici per l'apprendimento della pratica sportiva prevedono:

- Il Learning by doing, dove l'imparare non è una mera memorizzazione bensì una comprensione interiorizzata
- Il Learning by thinking, riflettere su ciò che è stato appreso rende l'esperienza più produttiva, perché costruisce la fiducia nella capacità di raggiungere l'obiettivo.
- Il Learning by loving, che prende in considerazione gli aspetti relazionali, motivazionali, emozionali ed emotivi dell'apprendimento.

cognitivi legati all'apprendimento motorio e processi fisiologici relativi all'esercizio fisico.

La persona che, sebbene sotto diverse denominazioni (istruttore, allenatore, insegnante, educatore), è il referente per le attività di insegnamento e trasmissione di conoscenze, pratiche e potenziamento delle capacità deve essere sicuramente un insegnante, che ha acquisito e padroneggia le competenze e le abilità pertinenti. Oltre alle capacità personali e sociali, l'insegnante come portatore di cultura sportiva e tecnica deve anche essere qualificato in abilità tecniche generali.

In conclusione, il contributo che l'esperienza motoria può fornire per acquisire ulteriormente le necessarie capacità di apprendimento in diversi settori disciplinari è un ricco argomento di studio in continua evoluzione. A tal fine, è necessario sviluppare un processo didattico che coinvolga intenzionalmente bambini e giovani in modo globale, contestualizzando ogni nuova acquisizione. Indubbiamente, gli attuali problemi che riguardano l'educazione fisica, concernenti l'aumento delle abitudini sedentarie e il conseguente declino delle capacità motorie tra i giovani, spinge a considerare altri aspetti rilevanti come lo sviluppo del repertorio di abilità motorie, che è il contributo fondamentale che l'attività fisica porta allo sviluppo sociale. La ricerca futura in questo settore dovrebbe procedere in direzioni diverse e complementari: formazione continua degli insegnanti; esperienze sistematiche di ricerca-azione anche con la partecipazione di insegnanti di altre discipline; collaborazione con le Università per lo sviluppo di studi e ricerche in grado di generare le premesse per l'implementazione di curricula pratici.

# ISTRUZIONE SPORTIVA ADATTATA AL CONTESTO SCOLASTICO

Pilastro n. 1 | Attività fisica e Salute



SPORT • OPENS • SCHOOL

## Analisi dei bisogni

## Sintesi della ricerca

Tutti riconoscono il ruolo dell'educazione fisica e dell'educazione in senso generale attraverso l'attività fisica e sportiva. Tuttavia, andando oltre il significato tradizionale di ciò che oggi chiamiamo scienze motorie, sta emergendo sempre più la necessità di un ulteriore sviluppo delle abilità che gli studenti possono potenzialmente applicare a livello sociale.

La promozione dello sport ha lo scopo di prevenire atteggiamenti antisociali, favorire l'autocontrollo e la collaborazione tra pari e guidare gli studenti verso un percorso di responsabilità e autocoscienza del loro status di cittadini e/o lavoratori responsabili, coinvolti nella vita sociale, in grado di assumere ruoli e funzioni in modo autonomo e in grado di affrontare le vicissitudini dell'esistenza (OMS, 1994). Un punto fondamentale in tutti i curricula europei è insegnare agli studenti e alle famiglie che l'educazione fisica non dovrebbe essere limitata a migliorare le abilità motorie, in quanto interessa una gamma molto più ampia di competenze, come le competenze emotive e sociali, così come i processi cognitivi. Pertanto, lo sviluppo fisico, personale e sociale dei giovani diventa uno dei principali obiettivi dell'intero sistema educativo. In tutti i paesi europei l'attenzione allo sviluppo fisico rimane strettamente legata alla promozione della salute e di stili di vita sani. Oltre al miglioramento delle capacità fisiche, il che significa sviluppare velocità, coordinazione, forza, flessibilità ed equilibrio, alcuni paesi pongono maggiormente l'accento sull'importanza delle competenze trasversali. Di conseguenza, i giovani acquisiranno una conoscenza più profonda dei fattori che influenzano le loro capacità fisiche e aumenteranno la consapevolezza delle loro necessità,

## Conoscenze e abilità da acquisire

- auto-efficacia
- consapevolezza del corpo
- sicurezza e autostima
- fiducia nelle capacità fisiche
- forza di volontà
- senso di responsabilità
- affrontare in modo costruttivo le emozioni e lo stress negativi
- valutare e prendere decisioni
- leadership
- agire sotto pressione
- lavoro di squadra
- comunicazione efficace
- fiducia nei compagni di squadra
- risoluzione dei problemi

### Metodologia generale

La metodologia generale dovrà tener conto del fatto che lo sport stesso non può garantire lo sviluppo della persona come la somma di tutte le caratteristiche che lo compongono. Dovremo concentrarci su attività di natura esperienziale che stimolano la crescita delle capacità di vita e delle capacità personali nei giovani, anche mettendoli in crisi. Saranno proposti giochi ed esercizi con particolare attenzione al lavoro di gruppo e alle relazioni interpersonali, abilità strategiche e decisionali, gestione delle emozioni e dello stress.

obiettivi e limiti. Questi ultimi aspetti sono quelli che probabilmente rendono l'educazione fisica una delle discipline che possono contribuire principalmente allo sviluppo personale dei giovani. Lo sviluppo della consapevolezza corporea e la fiducia nelle proprie capacità fisiche, maggiore sicurezza e autostima, forza di volontà, senso di responsabilità, pazienza e coraggio, la capacità di affrontare costruttivamente emozioni e stress negativi, sono solo alcuni degli aspetti chiave della maturazione psicofisica dell'individuo. Inoltre, avere una consapevolezza realistica delle proprie capacità, sia fisiche che mentali, aiuta i giovani a prendere le proprie decisioni e azioni con fiducia, insegna loro ad accettare sé stessi e la diversità degli altri. È davvero importante che in tutti i curricula europei di educazione fisica le competenze motorie e sportive si sviluppino parallelamente alle "abilità di vita", ovvero le capacità personali, cognitive, sociali, emotive e relazionali. Lo sviluppo di queste abilità consente agli studenti di affrontare le sfide della vita quotidiana, relazionandosi con sé stessi e gli altri con fiducia nelle proprie capacità e con un atteggiamento positivo e costruttivo. Possiamo quindi affermare che l'educazione fisica odierna mira a migliorare sia le qualità fisiche e morali degli studenti sia a coinvolgere gli studenti in una vasta gamma di attività che mirano a sviluppare tutte le loro capacità personali. In sostanza, tutte le attività sportive devono essere affrontate come mezzo e non come fine, diventando così gli strumenti privilegiati per raggiungere gli obiettivi educativi proposti dalla scuola.

Infine, ogni individuo preparato dal punto di vista motorio e sportivo, col tempo perde parzialmente le proprie competenze se non continua ad allenarle. Al contrario, un individuo addestrato nelle abilità di vita attraverso l'educazione motoria ed esperienziale, continuerà a svilupparle attraverso la propria esperienza di vita quotidiana.

# BENESSERE FISICO E MENTALE

## Pilastro n. 1 | Attività fisica e Salute



SPORT • OPENS • SCHOOL

### Analisi dei bisogni

## Sintesi della ricerca

L'attività fisica (AF) è definita come qualsiasi movimento corporeo prodotto dalla contrazione dei muscoli scheletrici che provoca un aumento del dispendio energetico rispetto ai livelli di riposo (Caspersen, Powell e Christenson, 1985). L'AF e la partecipazione sportiva sono attività cruciali in termini di benessere fisico e mentale, specialmente nei giovani (Galper et al., 2006; Harvey et al., 2010). Infatti, la AF rappresenta un fattore protettivo nei confronti sia delle malattie fisiche che mentali (Coombes et al., 2015; Stanton, Happell e Reaburn, 2014). I benefici dell'AF sul benessere fisico sono numerosi (World Health Organization [WHO], 2010). La AF riduce il rischio e la probabilità di sviluppare diabete di tipo 2, ipertensione, obesità, malattie cardiovascolari, osteoporosi, alcuni tipi di cancro e compromissione cognitiva (Coombes et al., 2015; Stanton et al., 2014). Dal punto di vista psicologico, la AF previene lo sviluppo di disturbi psicologici come ansia e depressione (Galper et al., 2006). Inoltre, la AF e la partecipazione sportiva sono legate allo sviluppo di un'immagine corporea positiva e di alta autostima attraverso la percezione di autoefficacia, competenza fisica e accettazione fisica (Eime et al., 2013). L'autostima può essere definita come il giudizio valutativo di una persona (Rosenberg, 1979). L'autostima è cruciale per una vita soddisfacente e costituisce un aspetto fondamentale del benessere psicologico (Rosenberg, 1965). L'adolescenza e la giovane età adulta sono periodi di rapidi cambiamenti emotivi, fisici e sociali. Tali cambiamenti possono essere stressanti per i giovani in quanto rischiano di sperimentare una diminuzione dell'autostima e dell'autostima generale (Baldwin e Hoffmann, 2002; Robins & Trzesniewski, 2005; Sonstroem, 1998). Pertanto, la promozione della AF e la partecipazione sportiva negli



## Conoscenze e abilità da acquisire

- Definizione di attività fisica (AF), esercizio fisico e attività sportiva.
- Conoscenza della quantità raccomandata di AF in conformità con le linee guida dell'OMS.
- Effetti dell'AF e della partecipazione sportiva sul benessere fisico e mentale.
- Adozione di stili di vita sani e attivi.
- Aumento della quantità totale di AF e attività sportiva praticata dagli studenti.
- Miglioramento delle competenze fisiche e accettazione fisica.
- Miglioramento dell'autostima e dell'autostima generale.
- Aumento del divertimento durante la pratica dell'AF e delle attività sportive.

## Metodologia generale

- Facilitare la percezione da parte degli studenti della **competenza** e del **divertimento**: se gli insegnanti di educazione fisica sono in grado di aumentare la competenza percepita e il godimento delle loro esperienze in educazione fisica, il risultato si trasferirà in motivazione per adottare uno stile di vita attivo fuori dalla scuola.
- Strategie di insegnamento associate a un **contesto orientato al compito**: le lezioni di educazione fisica dovrebbero consentire agli studenti di sperimentare l'autodeterminazione e sentirsi competenti nelle proprie capacità (Parr & Oslin, 1998).
- Concedere agli studenti il **“tempo di imparare”** (Bloom, 1985, p. 185) promuove esperienze di apprendimento della padronanza.
- **Insegnare l'importanza** e l'impatto positivo dell'AF e dello sport per il benessere fisico e mentale.

adolescenti è cruciale (Eime et al., 2013). L'educazione fisica (EF) può essere un fattore chiave nella promozione dell'AF giovanile (Sallis e McKenzie, 1991). In effetti, esperienze positive in EF potrebbero influenzare l'adozione di stili di vita attivi e programmi curriculari di educazione fisica (EF) in grado di favorire cambiamenti positivi nella motivazione degli studenti verso la AF (Sallis e McKenzie, 1991). A questo proposito, un ruolo cruciale è chiaramente svolto dagli insegnanti di educazione fisica (Sallis e McKenzie, 1991). In effetti, la ricerca condotta all'interno della EF nell'ultimo decennio (Ntoumanis e Biddle, 1999) ha dimostrato il ruolo potenziale che gli insegnanti di EF possono svolgere nel facilitare la percezione degli studenti di competenza e divertimento all'interno di un'area di attività (Treasure & Robert, 2001). Infatti, se gli insegnanti di educazione fisica sono in grado di aumentare la competenza percepita dagli studenti e il divertimento durante le esperienze di educazione fisica, il risultato della educazione fisica si trasformerà in motivazione verso uno stile di vita fisicamente attivo fuori dalla scuola. Inoltre, le lezioni di educazione fisica dovrebbero consentire agli studenti di sperimentare l'autodeterminazione e sentirsi competenti nelle proprie capacità (Parr & Oslin, 1998). L'idea di concedere agli studenti il "tempo di imparare" (Bloom, 1985, p. 185) è stata delineata come una variabile istruttiva chiave nel promuovere esperienze di apprendimento della padronanza all'interno della ricerca educativa. Pertanto, gli insegnanti di educazione fisica possono favorire il coinvolgimento degli studenti nell'attività fisica e sportiva (Heath et al., 2012; Messing et al., 2019) insegnando l'importanza dell'AF e dello sport per il benessere fisico e mentale. Pertanto, è fondamentale che gli insegnanti di educazione fisica comprendano i benefici della AF e della partecipazione sportiva e spieghino l'impatto positivo di queste attività sul benessere degli studenti. La metodologia di insegnamento dovrebbe quindi promuovere il divertimento e la partecipazione degli studenti all'AF durante le lezioni di educazione fisica e fornire abilità da utilizzare fuori dalla scuola e per tutta la vita (McKenzie et al., 1996).



# Attività

## *Tema n.:*

**2, 3, 5** (6 - 10)

## *Fascia di età:*

Qualsiasi età (adattando i materiali all'età dei partecipanti)

## *N. di persone coinvolte:*

Min: 5 Max: 20

## *Materiali necessari:*

Proiettore e slides

## *Tempo:*

30 minuti a lezione

## *Descrizione dell'attività:*

Lezioni frontali / di gruppo sui vantaggi di praticare sport e l'importanza dell'attività fisica (AF):

1. Introduzione all'AF: definizione di AF, esercizio fisico (EF) e attività sportiva.
2. Linee guida dell'Organizzazione mondiale della sanità (OMS; 2010): quantità raccomandata di AF.
3. Effetti positivi dell'AF sul benessere fisico: diabete di tipo 2, ipertensione, obesità, malattie cardiovascolari, osteoporosi e deficit cognitivo.
4. Effetti positivi dell'AF sul benessere mentale: sviluppo di un'immagine corporea positiva e alta autostima attraverso la percezione di auto-efficacia, competenza fisica e accettazione fisica.
5. Inclusione di altri argomenti pertinenti.

# IL RUOLO EDUCATIVO DELLO SPORT: LE REGOLE NON SCRITTE

## Pilastro n. 1 | Attività fisica e Salute



SPORT • OPENS • SCHOOL

### Analisi dei bisogni

## Sintesi della ricerca

Lo sport riguarda l'equilibrio, la disciplina, la cura e la bellezza.

"Lo sport ti insegna ad avere carattere, ti insegna a giocare secondo le regole, ti insegna a sapere cosa significa vincere e perdere - ti insegna che cos'è la vita." (Billy Jane King).

Lo sport è uno strumento educativo e formativo per lo sviluppo personale e sociale, con un potere straordinario di adeguare i comportamenti. Nello sport ed attraverso lo sport si ritiene che le persone siano in grado di costruire una società migliore per sé stesse e per le generazioni future. Una società che non incoraggia atteggiamenti razzisti, violenza, manipolazione dei risultati della competizione, mancato rispetto del fair play o delle regole etiche, è una società in via di sviluppo.

Attraverso lo sport, i bambini si esercitano, fanno amicizia, si divertono, imparano a collaborare come membri di un team, imparano a giocare in modo equo e acquisiscono capacità e ideali vitali per il benessere, il rispetto di sé e la fiducia in se stessi. Al centro di questi valori ci sono i tre valori olimpici fondamentali: eccellenza, amicizia e rispetto.

Il ruolo sociale delle attività sportive è profondamente legato alla comunicazione e genera molti effetti positivi su vari gruppi sociali. Le attività sportive offrono una buona opportunità per aprirsi, creare relazioni sociali e conoscersi meglio.

Di conseguenza, le persone si connettono e sviluppano amicizie, formano gruppi basati su interessi comuni e interagiscono all'interno di questi gruppi. Inoltre, praticare sport aiuta le persone a diventare più socievoli anche in altre

## Conoscenze e abilità da acquisire

I tipi di attività svolte hanno lo scopo di aumentare il potenziale fisico e mentale dell'individuo, migliorando così la qualità della vita. Allo stesso tempo, lo sport comporta anche la motivazione. Pertanto, educa l'ambizione, il coraggio, l'emulazione, distribuisce l'attenzione e sviluppa anche determinazione, perseveranza, calma, modestia, lealtà. I nostri studenti imparano, lavorano in gruppo, hanno pazienza con sé stessi e con i compagni di squadra più lenti, si adattano alle situazioni difficili trovando le vie d'uscita, diventano responsabili.

### Metodologia generale

I giochi / le gare a staffetta saranno applicati nella seconda parte della lezione di educazione fisica. Si terranno sotto forma di gara e saranno arbitrati uno per uno da uno studente.

Il numero di squadre è composto in base agli studenti presenti alla classe di educazione fisica in grado di fare sforzo fisico e in base alla disponibilità degli attrezzi e, al fine di avere una competizione equilibrata nella composizione delle squadre, sono prese in considerazione le capacità fisiche di ogni studente.

Il numero di ripetizioni dipende dal numero di squadre, dando ad ogni squadra la possibilità di vincere. Dopo ogni lezione ci saranno discussioni libere tra studenti e docenti in tema di raggiungimento degli obiettivi proposti.

situazioni create attorno alle attività quotidiane. Diciamo che è un trasferimento di socialità dall'area sportiva a vari settori della nostra esistenza. La pratica delle attività fisiche come fenomeno sociale porta all'integrazione sociale dell'individuo, a partire dalla componente biologica che consente lo sviluppo di alcune abilità necessarie al corpo umano per funzionare normalmente nella vita sociale.

L'effetto socializzante e comunicativo delle attività sportive genera una serie di effetti positivi su varie categorie sociali. Le attività sportive diventano un pretesto per aprirsi ad altre persone, per costruire rapporti e conoscerle. In questo contesto, si può identificare un terreno comune, fare amicizia, entrare a far parte di un gruppo coeso e socializzare all'interno di questo gruppo. Inoltre, si può notare che coloro che praticano uno sport sono molto più socievoli anche in situazioni non connesse allo sport. Pertanto, assistiamo a un trasferimento di socialità dallo sport ad altri settori della società.

La pratica delle attività fisiche come fenomeno sociale contribuisce all'integrazione sociale dell'individuo, a partire dalla realizzazione della componente biologica che consente all'individuo di sviluppare capacità che lo aiutino a funzionare normalmente nella struttura della vita sociale.

# Attività

## Tema n.:

4 (2-6-7-10-15)

## Fascia di età:

12+

## N. di persone coinvolte:

Min: 12 Max: 30

## Materiali necessari:

Cinesini, cerchi da ginnastica, palle, corda

## Tempo:

50 minuti

## Descrizione dell'attività:

**Il centopiedi:** i giocatori sviluppano la loro capacità di lavorare in gruppo, sviluppano il coordinamento, imparano a seguire le regole.

Gli studenti, distribuiti in squadre di 6-8 giocatori, posizionati uno dietro l'altro, con le mani sulle spalle o sui fianchi di uno davanti, si allineeranno alla linea di partenza.

Al segnale, inizieranno a viaggiare attraverso uno spazio delimitato in anticipo, nel minor tempo possibile, senza che la linea venga spezzata.

Gli studenti inizieranno con lo stesso piede, in modo da poter tenere il passo durante il viaggio. L'apertura della linea sarà sanzionata con il ritorno della squadra alla linea di partenza per riprendere la gara. Vince la squadra che arriva per prima alla linea di partenza.

**La rete e il pesce:** i giocatori sviluppano la loro attenzione, la capacità di lavorare in squadra, di imparare a seguire le regole, e di divertirsi.

Gli studenti sono divisi in due squadre: la rete e il pesce. Gli studenti (5) che compongono il nido si tengono per mano e il pesce nuota nel "mare". Al segnale, la rete tenta di catturare il pesce. Per catturare il pesce la rete deve chiudersi in un cerchio completo. Il pesce pescato (alunno/i) si unirà ai ragazzi nel nido e il gioco continua fino a quando rimane solo un pesce. Questo sarà designato vincitore. Regola: la rete non può essere annullata.

**Il salto del coniglio:** i giocatori sviluppano la loro capacità di lavorare in squadra, sviluppare coordinazione, pazienza, imparare a seguire le regole.

Il gruppo di studenti è diviso in più squadre, poste in colonna, a distanza di un braccio, in posizione accovacciata, con supporto sui palmi.

Di fronte a ogni fila verranno posizionati due studenti; avranno un cerchio di ginnastica, tenuto con una mano su entrambi i lati del cerchio.

Al segnale, gli studenti che portano il cerchio inizieranno verso il retro della colonna, mantenendo il cerchio a 20-30 cm da terra.

Quando il cerchio raggiunge il giocatore accovacciato, lo attraverserà, prima con la parte superiore del corpo e tenendo i palmi delle mani a terra, passerà anche con le gambe, tornando in posizione accovacciata, eseguendo un salto simile a la corsa del coniglio.

Quando i due avranno raggiunto il retro della fila, uno si siede dietro di esso, e l'altro ritorna con il cerchio davanti, formando una coppia con il primo della fila, quindi riprendendo il percorso.

La squadra che finisce per prima vince, ognuno dei suoi membri ha un cerchio una volta.

**Il bagnino:** i giocatori sviluppano la loro capacità di coordinamento, pazienza con i membri meno abili della squadra, per seguire le regole e lavorare in una squadra;

Il gruppo di studenti è diviso in più squadre e posto in colonna. A una distanza di 10 m, davanti a ogni squadra c'è il caposquadra, che ha un cerchio di ginnastica con una lunga corda in mano. Per distanze di 10 m, da un metro all'altro, viene posizionato un oggetto (palla, pietra miliare). Al segnale sonoro, il leader della squadra lancia il cerchio al primo collega nella colonna. Prende il cerchio, lo posiziona sul terreno ed entra. Una volta che il compagno di squadra entra nel cerchio, il leader inizia a tirargli la corda (il cerchio viene tirato a terra); il compagno di squadra si muove con il cerchio. Durante questo movimento ogni studente deve raccogliere un oggetto. Una volta raggiunto il traguardo, il leader prende il cerchio e lo lancia al prossimo compagno di squadra. La squadra che taglia il traguardo e raccoglie più oggetti vince la competizione.

# ATTIVITÀ FISICA CHE MIGLIORA LA SALUTE NELLA SCUOLA SUPERIORE

## Pilastro n. 1| Attività fisica e Salute



SPORT • OPENS • SCHOOL

### Analisi dei bisogni

## Sintesi della ricerca

In Europa, il termine sport è considerato comprendente tutte le forme di attività fisica casuale o ricreativa, predisposta, deliberata e ripetitiva, sport di base e sport competitivi, che migliorano la forma fisica e il benessere mentale dei cittadini, sviluppano relazioni sociali e integrazione, hanno un impatto economico importante e migliorano le prestazioni atletiche. Alla luce di una definizione così ampia, i termini attività fisica, esercizio e sport sono usati come sinonimi. La crescente rilevanza dell'impegno sportivo e il tentativo di limitare la sedentarietà prolungata per prevenire e curare malattie non trasmissibili (p. Es., Malattie cardiache, ictus, diabete, carcinoma mammario e carcinoma del colon) hanno determinato diverse politiche di miglioramento dell'attività fisica (HEPA), ricerca approfondita e un'ampia gamma di programmi di attività. Paradossalmente, nelle società occidentali la percentuale di individui che non si allenano o praticano mai sport è aumentata gradualmente e ha raggiunto quasi la metà della popolazione europea, con il 24% di giovani tra i 15 e i 24 anni inattivi, il 21% che cammina tra casa e scuola, e solo il 24% è impegnato in sport organizzati a scuola o all'università.

Numerosi fattori determinano l'adozione / mantenimento di stili di vita attivi sani. Nonostante la vasta letteratura raccolta, non è ben definito il ruolo dei determinanti a livello biologico, psicologico, comportamentale, socioculturale, socioeconomico, ambientale fisico e politico. In generale, l'interpretazione dei risultati è limitata a causa della mancanza di una chiara definizione di sport, di informazioni inadeguate sulla tipologia e il volume dello sport (frequenza, durata e intensità), ad un'ampia gamma di progetti e



## Conoscenze e abilità da acquisire

- Alfabetizzazione fisica e sanitaria attraverso l'offerta di varie attività divertenti e opportunità sportive;
- Sani stili di vita, tra cui mobilità indipendente, trasporto attivo e sport all'interno e fuori dal contesto scolastico;
- Esercizio cardiorespiratorio (ad es.  $\geq 150$  min a settimana di attività fisica di intensità moderata e  $\geq 75$  min a settimana di attività fisica di intensità vigorosa o 10.000-11.700 passi/giorno) e resistenza, flessibilità e allenamento neuromotorio (2-3 d. settimane);
- Evitare il tempo di seduta prolungato in classe e la permanenza davanti allo schermo > 2 ore al giorno (ad es. Televisione, computer e dispositivi mobili).

### Metodologia generale

L'attività fisica quotidiana dovrebbe essere integrata in diverse situazioni. Nel considerare impossibile aumentare il tempo assegnato a un curriculum di educazione fisica, è fondamentale aumentare la consapevolezza che il limitato dispendio energetico relativo alla seduta prolungata è collegato a diverse malattie non trasmissibili e comportamenti più sedentari negli anni successivi. Le conoscenze multidisciplinari e interdisciplinari dovrebbero approvare le raccomandazioni di intercalare brevi pause (3-15 min) di permanenza in piedi e/o attività fisiche durante le lezioni. Inoltre, i dispositivi mobili o wireless che forniscono feedback all'utente tramite app, dispositivi indossabili, siti Web e social network potrebbero essere considerati mezzi preziosi per aumentare lo stile di vita attivo e salutare degli studenti. Inoltre, la variabilità della pratica che comprenda diverse opportunità sportive attraenti, divertenti ed accessibili dovrebbe interfacciare lo sviluppo motorio e cognitivo degli studenti, nonché lo sviluppo di abilità, auto-efficacia, godimento dell'esercizio, cooperazione tra pari, creatività e integrazione, che sono maggiormente rilevanti in gioventù.

metodologie di studio e da un approccio analitico a poche o single variabili.

L'integrazione di evidenze e conoscenze professionali ha messo in risalto due fattori specificamente riferiti al contesto scolastico (ad esempio, "attività fisica obbligatoria nella comunità / scuole", e "attività fisica e sostegno alle organizzazioni sportive") e due fattori riferiti alla capacità dell'individuo di combinare sport e istruzione (ovvero doppia carriera) e disponibilità di tempo (Condello et al., 2016). Questi risultati evidenziano la necessità di bilanciare diversi impegni per mantenere stili di vita attivi, che richiedono la creazione di partenariati multisettoriali globali.

La scuola rappresenta un ambiente prezioso per garantire l'alfabetizzazione fisica e sanitaria e per fornire opportunità sportive agli studenti. Ciò è particolarmente importante per i giovani con difficoltà finanziarie che limitano il loro accesso a strutture sportive private e attività sportive extracurricolari, o per le ragazze che tendono ad essere meno attive dei ragazzi. Infatti, precedenti esperienze di attività fisica, mobilità indipendente, trasporto attivo e sport all'interno e all'esterno del contesto scolastico sembrano facilitare stili di vita attivi nella gioventù.

In realtà, l'educazione fisica è di solito inclusa tra le materie dei curricula educativi dei paesi europei, concentrandosi principalmente sullo sviluppo di resistenza cardiovascolare e muscolare, coordinazione, equilibrio, velocità, tempo di reazione, agilità, forza e apprendimento motorio. Rispetto ad altre materie curriculari, all'educazione fisica viene assegnato molto meno tempo, non sufficiente per sfruttare le capacità fisiche e le abilità sportive degli studenti o per raggiungere / mantenere le raccomandazioni relative alla salute per i giovani. Per evitare i comportamenti sedentari dei giovani e aiutare gli studenti a capitalizzare le capacità per la promozione di stili di vita sani, è necessaria la promozione di attività gioiose e varie.

# Attività

## *Tema n.:*

5 (3- 6 - 10)

## *Fascia di età:*

- Insegnanti (tutte le discipline, con una collaborazione speciale con insegnanti di scienze)
- Studenti: dai 14 ai 18 anni

## *N. di persone coinvolte:*

Min: 12 Max: 20

## *Materiali necessari:*

PC e proiettore, questionario sulla frequenza dell'attività fisica

## *Tempo:*

- lezione di 2 ore
- Focus group di 2 ore

## *Descrizione dell'attività:*

Lezione: Preparazione di una presentazione powerpoint con l'elenco dei riferimenti rilevanti sul tema dell'attività fisica che migliora la salute

Focus group di 2 ore: discussione degli obiettivi di promozione dell'attività fisica per la salute raggiungibili e relativo monitoraggio.

# SPORT & DIRITTI UMANI

## Pilastro n. 2 | Integrità e Fair Play



SPORT • OPENS • SCHOOL

### Analisi dei bisogni

In generale, i diritti umani non sono un argomento affrontato in modo standardizzato nei curricula di educazione fisica delle scuole superiori. È un dato di fatto, il potenziale nesso tra sport e diritti umani e l'area dello sport per la ricerca sullo sviluppo è piuttosto recente (Rynne, 2016; Dagkas, 2018). Di conseguenza, spetta al liceo decidere se includerlo o no e, in tal caso, come. In effetti, solo alcune delle scuole coinvolte nel presente progetto si occupano della materia dei diritti umani e nel farlo il loro approccio varia.

Pertanto, questo progetto ha anche lo scopo di tentare di fornire alle scuole un quadro generale all'interno del quale tenere conto dei diritti umani nel curriculum di educazione fisica.

### Sintesi della ricerca

La colonna portante del presente modulo d'insegnamento è quale sia l'eventuale legame tra sport e diritti umani. In effetti, se esiste un tale nesso tra i due argomenti, prendere in considerazione i diritti umani quando si insegna educazione fisica a scuola sarà una condizione *sine qua non*.

L'UNESCO (1978, 2015) riconosce che "ogni essere umano ha un diritto fondamentale all'educazione fisica, all'attività fisica e allo sport senza discriminazioni [...]". Sia le Nazioni Unite (ONU) sia il Comitato Olimpico Internazionale (CIO) riconoscono un diritto fondamentale allo sport (CIO, 2015). Alla luce di ciò e in base al fatto che i diritti umani sono oltre che universali, anche interconnessi, correlati e interdipendenti (UNGA, 1993), lo sport può svolgere un ruolo nel rafforzamento di altri principi e standard sui diritti umani. Le Nazioni Unite hanno ampiamente riconosciuto e sostenuto il ruolo dello sport nello sviluppo dei diritti umani e degli obiettivi di sviluppo (UNGA, 2004, 2005, 2006, 2008, 2010, 2012, 2014, 2015, 2017). Tuttavia, usando un approccio sociologico critico non si può confutare che da un lato lo sport può potenzialmente essere identificato come uno strumento per promuovere valori positivi alla base dei diritti umani, come tolleranza, rispetto, amicizia e non discriminazione (HRC, 2015; UNICEF, 2004). D'altro canto, lo sport può anche avere un impatto negativo sulla società (Blackshaw e Long, 2005). In effetti, lo sport non è necessariamente una forza prosociale (Coakley, 2002). Può anche avere alcune caratteristiche indesiderabili (Doidge, 2013; Bairner et al. 2016). Il modo in cui lo sport viene utilizzato e sviluppato sono fattori determinanti dei suoi risultati. Ecco perché è fondamentale valutare la pratica dello sport in un contesto specifico per determinare se si tratta

## Conoscenze e abilità da acquisire

- Conoscenza generale della storia dei diritti umani;
- Principi di universalità e non discriminazione in materia di diritti umani;
- Diritti umani (civili e politici + diritti culturali, economici e sociali);
- Applicazione della parte teorica negli esempi di vita reale attraverso lo sport.

## Metodologia generale

### TEORIA:

- Lezioni frontali;
- Seminari di gruppo;
- Analisi di casi studio;
- Approccio di classe capovolto.

### PRATICA:

- Sport di squadra / giochi;
- Giochi di ruolo;
- 6 aprile: Giornata internazionale dello sport per lo sviluppo e la pace (UNGA, 2013).

effettivamente di un potenziale mezzo per avanzare e rispettare i diritti umani. Pertanto, il modo in cui lo sport viene praticato nel contesto scolastico (in particolare al liceo) acquisisce un ruolo fondamentale. A tale scopo, l'educazione fisica (EF) detiene una posizione privilegiata per essere l'ambiente all'interno del quale utilizzare lo sport per promuovere i diritti umani. Pertanto, usando un approccio sociologico critico, i diritti umani verranno aggiunti nel curriculum EF delle scuole superiori coinvolte nel presente progetto. Sarà fatto in tre modi. In primo luogo, fornendo agli studenti una breve presentazione di quali siano i diritti umani. In secondo luogo, mostrando agli studenti l'interconnessione tra diritti umani e sport e in che modo i diritti umani specifici potrebbero essere influenzati mentre si pratica lo sport. Ad esempio il diritto alla salute – quando la migliora - e il diritto all'istruzione quando attraverso lo sport vengono insegnate altre materie (Consiglio UE, 2011, 2014, 2017; Hastie et al., 2011; Hernandez, 2014; OMS, 2010, 2011, 2016; Latchem, 2012). In terzo luogo, attuando esercizi specifici incentrati su diritti umani selezionati. Ciò consentirà agli studenti e agli insegnanti di educazione fisica di lavorare in modo più approfondito sulla connessione tra sport e principi che esprimono i diritti umani, vale a dire la loro universalità e standard non discriminatori. Pertanto, quando verrà selezionato un diritto umano specifico, l'attività svolta con gli studenti terrà sempre conto di tali caratteristiche. Di conseguenza, le attività fisiche saranno utilizzate per offrire agli studenti un'esperienza di prima mano su come i diritti umani pervadono la vita quotidiana. Ciò evidenzierà lo scopo di valutare il potenziale impatto positivo dell'uso di un approccio sui diritti umani durante l'insegnamento di un curriculum di educazione fisica al liceo.

Per riassumere, lo scopo generale di questo modulo di insegnamento sarà quello di valutare l'impatto dell'attuazione di un approccio ai diritti umani quando si insegna EF alla scuola superiore attraverso i tre temi che compongono il modulo S.O.S.

# Attività

## Tema n.:

**6** (7-10)

## Fascia di età:

14+

## N. di persone coinvolte:

Min: 10 Max: /

## Materiali necessari:

/

## Tempo:

A seconda dell'orario della lezione

## Descrizione dell'attività:

Qualsiasi attività che verrà suggerita dovrà tenere conto del principio di non discriminazione che è alla base di ogni diritto umano.

A tal fine, l'inclusione delle persone con disabilità potrebbe essere un tema cruciale.

Esempi di attività sono i seguenti:

- Dodgeball modificato;
- Sitting volley;
- Baskin.

Un'ulteriore questione potrebbe essere il diritto alla libertà di opinione e di espressione (art. 19 UDHR).

Ad esempio, gli studenti possono discutere di questo diritto in classe e quindi riflettere quando fanno sport se non lo hanno rispettato prendendo in giro, essendo intolleranti, offensivi, ecc.

## Allegati:

- Dichiarazione universale dei diritti umani (1948);
- Patto internazionale dei diritti civili e politici + Patto internazionale dei diritti economici, sociali e culturali (1966).

# FAIR PLAY

## Pilastro n. 2 | Integrità e Fair Play



SPORT • OPENS • SCHOOL

### Analisi dei bisogni

## Sintesi della ricerca

Il Fair Play è una nozione occidentale risalente al Medioevo, nel periodo dei cavalieri, che vivevano secondo un regolamento chiamato Code of Chivalry (codice cavalleresco, *ndt*).

Il trasferimento di valori continuò con lo sviluppo degli sport praticati nel 19° secolo dagli aristocratici e dai signori che succedettero ai cavalieri. Nelle scuole britanniche, lo sport faceva parte del programma educativo, insieme ai valori morali ad esso attribuiti come il fair play.

Il fondatore dei Giochi olimpici in età moderna, Pierre De Coubertin, è stato particolarmente colpito dal fair play durante i suoi viaggi in Inghilterra e Nord America.

*"Dal nostro punto di vista - come diceva De Coubertin - l'idea olimpica è il concetto di una forte cultura fisica basata in parte sullo spirito cavalleresco - che qui (in Inghilterra) si chiama così piacevolmente "fair play", e in parte sull'idea estetica del culto di ciò che è bello e grazioso" (P. De Coubertin - IOC, 1986).*

Nella filosofia contemporanea, John Rawls scrive che *"il desiderio pubblico di un'esecuzione corretta ed equa del gioco deve essere regolativo ed efficace se la gioia e il piacere di tutti non devono languire"* (Rawls, 1999).

Inoltre, John Russel (1999) sostiene - come suggerito dalla teoria di Ronald Dworkin (1978) - che le regole del gioco dovrebbero essere interpretate per preservare una buona condotta ed evitare la creazione di casi ingiusti.

Secondo questa idea, ad esempio, i falli intenzionali strategici violano lo spirito di competizione (Trivino, 2012).



## Conoscenze e abilità da acquisire

- Conoscere il significato del fair play e cosa comprende;
- Conoscere alcune iniziative di fair play realizzate da organizzazioni sportive.

Capacità di:

- Comprendere il FairPlay sia a livello professionale sia amatoriale;
- Identificare quando le persone non stanno giocando secondo le regole del FairPlay e potenzialmente correggerle;
- Promuovere il rispetto per gli altri giocatori e per gli avversari;
- Giocare in conformità con lo spirito Olimpico

## Metodologia generale

- Offrire di attività che promuovano la partecipazione di ogni studente;
- Attività di gruppo;
- Organizzare giochi in cui gli studenti possano assumere ruoli di allenatore, insegnante, ufficiale o arbitro oltre a quello del partecipante;
- Attività in cui gli studenti creino regole per un nuovo possibile sport;
- Esplorare nuove strategie che devono ancora essere documentate.

Pertanto, la pratica dello sport deve essere allo stesso tempo competitiva e cooperativa. Infatti, come accade, in un procedimento legale, la possibilità di giocare non è fondata sull'autonomia ma sulle regole di condivisione e sui valori di cooperazione di ogni partecipante alla controversia (arbitro, avversari, spettatori).

In conclusione, il concetto di fair play non termina con il semplice rispetto delle regole. Infatti, come indicato nel Codice europeo di etica sportiva all'articolo 6 (adottato dal Comitato dei Ministri d'Europa il 24 settembre 1992 e rivisto per la prima volta il 16 maggio 2001), incorpora i concetti di amicizia, rispetto per gli altri e spirito sportivo. Queste sono le stesse caratteristiche esatte incluse ne “Lo Spirito Olimpico” (CIO, 2015).

# VIOLENZA SPORTIVA

## Pilastro n. 2 | Integrità e Fair Play



SPORT • OPEMS • SCHOOL

### Analisi dei bisogni

## Sintesi della ricerca

È perfettamente chiaro che lo sport è diventato teatro di molteplici forme di violenza. Siamo in grado di distinguere tra violenza fisica, verbale e psicologica. Pertanto, dobbiamo affrontare: a) la brutalità manifestata durante gli eventi sportivi verso gli avversari, come mezzo per intimidirli, diminuendo il loro potenziale fisico; b) parolacce rivolte agli avversari, conflitti tra atleti e pubblico, atleti e arbitri, pubblico e arbitri e persino tra il pubblico; c) la pressione che genitori e allenatori esercitano sui giocatori, spesso vista come la strada verso il successo.

Le linee guida per insegnare ai bambini a evitare comportamenti violenti negli sport includono:

- (a) **Mettere lo sport in prospettiva.** Non sottolineare la vincita a tutti i costi. L'obiettivo dovrebbe essere il divertimento e lo sviluppo delle capacità individuali.
- (b) Evitare di associare la squadra a livello simbolico con squadre professionali (nomi, loghi).
- (c) **Sviluppare il senso di appartenenza alla squadra,** sostituendo la gerarchia tradizionale che presuppone un allenatore autoritario seguito da giocatori sottomessi.
- (d) **Integrare nel curriculum le strategie di intervento orientate ai valori.** Insegnanti ed allenatori dovrebbero impegnarsi ad insegnare attivamente valori positivi relativi allo sport ed elaborare programmi che perseguano tale obiettivo.
- (e) **Coinvolgere i genitori.** I genitori sono una delle figure più influenti per un bambino. Gli allenatori dovrebbero informare i genitori sugli obiettivi individuali. Gli

## Conoscenze e abilità da acquisire

- Maggiore consapevolezza di sé e spirito di squadra
- Miglioramento del livello di tolleranza
- Consapevolezza dei diversi gradi di violenza e aggressività

### Metodologia generale

Gli insegnanti/allenatori di educazione fisica seguiranno un programma in tre fasi durante il periodo di attuazione, che ha lo scopo di affrontare e ridurre gli atteggiamenti violenti. Le tre fasi non devono essere intraprese in ordine cronologico o separatamente, ma devono essere considerate parte del programma generale. Pertanto, le attività 1-4 dovrebbero essere applicate durante il periodo di attuazione.

**Fase 1** - Approccio generale da parte degli allenatori/insegnanti di educazione fisica - dopo ogni partita, gli allenatori incoraggeranno i giocatori ad esprimere le loro valutazioni sulle proprie prestazioni, sulle prestazioni complessive della squadra, gli aspetti positivi e negativi. (Attività 1)

**Fase 2** - lezione volta a sensibilizzare sui diversi tipi di violenza (Attività 2).

**Fase 3** - all'inizio del programma, i genitori riceveranno un questionario al fine di identificare la loro percezione della prestazione del loro bambino (Attività 3). Durante il programma, alla fine di ogni mese, riceveranno un foglio di avanzamento individuale completato dall'allenatore/insegnante per registrare i loro miglioramenti. (Attività 4).

atteggiamenti positivi nei confronti della competizione e dell'attività fisica dovrebbero essere promossi tra i genitori. Inoltre, i genitori devono avere aspettative realistiche in termini di prestazioni dei loro figli.

# Attività I

Attività per migliorare l'auto consapevolezza e l'assertività

*Tema n.:*

**8**

*Fascia di età:*

I2+

*Tempo:*

10-15 minuti

*Descrizione dell'attività:*

1. Dopo ogni partita, gli allenatori/insegnanti di educazione fisica dividono la classe in 6 gruppi. A ciascun gruppo viene assegnata una domanda e i membri del gruppo discutono tra loro e forniscono una risposta comune entro 5-10 minuti.

Esempi di domande:

- Dove pensi di aver impiegato tattiche diverse?
  - Quali consideri i momenti distintivi del gioco?
  - Cosa dovresti cambiare per il tuo prossimo gioco?
  - L'altra squadra ha fatto qualcosa di sorprendentemente strategico?
  - Il team ha implementato il piano stabilito per loro dall'allenatore?
  - Questa sconfitta è stata dovuta al fatto che l'altra squadra ha giocato in modo diverso da quello che ti aspettavi, o che la strategia definita per la squadra non è stata implementata o qualcos'altro?
2. Dopo 10 minuti, la squadra/classe condivide le proprie risposte. Le altre squadre sono inoltre invitate a esprimere il proprio accordo/disaccordo (5 minuti)

# Attività 2

Attività per migliorare la consapevolezza degli studenti sul fenomeno della violenza sportiva

*Tema n.:*

8

*Fascia di età:*

12+

*Tempo:*

50 minuti

*Descrizione dell'attività:*

1. L'insegnante divide gli studenti in gruppi di 4. Ad ogni studente del gruppo viene data una scheda contenente informazioni su un tipo di violenza. Studiano le proprie carte e poi, a turno, tutti gli studenti del gruppo presentano le loro informazioni agli altri membri.

CARTE - Tipi di violenza negli sport:

Scheda 1. Contatto con il corpo

Il primo tipo di violenza sportiva è il contatto con il corpo, che è spesso accettato come una parte normale di molti sport di contatto, come l'attacco nel calcio e l'ostruzione nell'hockey. I giocatori sanno che il contatto fisico è parte di questi sport e tutti si aspettano che questo tipo di contatto fisico si verifichi. Anche se il contatto con il corpo a volte porta a lesioni e può essere abbastanza brutale, ci si aspetta che gli atleti siano addestrati al contatto con il corpo in questi sport per giocare con successo.

Scheda 2. Violenza borderline

Il prossimo tipo di violenza sportiva è la violenza borderline. Questi atti non sono parti normali di uno sport di contatto; piuttosto, sono tattiche illegali che i giocatori usano spesso per giocare "sporco" o tornare contro un avversario per una scorrettezza percepita. La violenza borderline potrebbe includere lo scoppio di una scazzottata nell'hockey o un tiro al gomito acuto mentre si gioca a calcio.

Queste mosse non sono tecnicamente consentite, ma i giocatori le usano spesso per intimidire i loro avversari. Queste azioni sono diventate una parte prevista degli sport di contatto. Le preoccupazioni di questo tipo di violenza sono l'impatto che può avere sui bambini che guardano lo sport e osservano la violenza giocata ripetutamente dai media. I bambini possono copiare questa attività o imitarla o semplicemente diventare non sensibili alla violenza.

### Scheda 3. Violenza quasi criminale

Il terzo tipo di violenza sportiva è la violenza quasi criminale, che include azioni che violano le regole formali del gioco. Queste violazioni possono comportare penalità di gioco, come sospensioni e persino espulsioni. Colpi meschini e falli flagranti possono potenzialmente ferire altri atleti, quindi i funzionari di gioco puniranno i giocatori che intraprendono tali azioni.

### Scheda 4. Comportamento violento criminale

Il livello finale di violenza sportiva comporta comportamenti criminali violenti, che chiaramente non solo violano le regole di un gioco, ma violano anche la legge. Nessun atleta dovrebbe essere sanzionato per tale comportamento che è chiaramente al di fuori della norma anche negli sport di contatto più difficili. Un esempio di atto criminale potrebbe essere un assalto premeditato a un giocatore che usa un bastone da hockey come arma.

- Negli stessi gruppi, gli studenti guardano il video sulla violenza nello sport e mettono ogni situazione nella categoria che ritengono più adatta a ciascun caso. Quindi i gruppi confrontano le loro risposte e giustificano le loro scelte.

Scan QR Code to get the video



BODY CONTACT

QUASI-CRIMINAL

BORDERLINE

CRIMINAL

### 3. Discussione conclusiva

- Sei mai stato aggressivo durante una partita? In quale modo? Come ti sei sentito dopo?
- Quali sono i motivi per cui i giocatori diventano violenti durante una partita?
- Cosa può fare ciascuno per controllare il comportamento aggressivo?



# Attività 3

Attività volta a registrare gli atteggiamenti dei genitori nei confronti del successo del figlio nello sport e il proprio approccio all'aggressività.

*Tema n.:*

**8**

*Fascia di età:*

Genitori

*Tempo:*

10 minuti

*Descrizione dell'attività:*

I genitori rispondono a un questionario nella fase iniziale del programma, secondo il seguente modello:

1. Come valuti la prestazione di tuo figlio su una scala da 1 a 5? Spuntare la casella appropriata.

1	2	3	4	5

2. Perché pensi che sia importante per tuo figlio praticare uno sport?

- a) per avere un corpo sano
- b) per tenere lontano dalle tentazioni tipiche della sua età
- c) per diventare un professionista
- d) per migliorare la fiducia in se stesso
- e) per migliorare la disciplina
- f) altro

3. Come "prepari" tuo figlio prima della partita?

- a) Discuto con lui/lei su come deve affrontare la partita e quel particolare avversario
- b) gli/le chiedo di non deludermi
- c) lo/la incoraggio e dico che vincere non è tutto
- d) voglio solo che si rilassi, quindi evito di parlare della partita.
- e) altro

4. Come reagisci se durante una partita l'arbitro prende la decisione "sbagliata"?
- a) mi sento frustrato, ma accetto la decisione
  - b) inizio a maledire gli avversari
  - c) inizio a maledire l'arbitro
  - d) inizio una discussione con i sostenitori della squadra avversaria
  - e) altro
5. Come reagisci dopo l'incontro quando tuo/a figlio/a perde?
- a) gli/le dico che avrebbe potuto fare di meglio
  - b) sono deluso ma cerco di nasconderglielo
  - c) discuto i problemi che hanno portato alla sconfitta
  - d) lo/la incoraggio e dico che sarà meglio la prossima volta
  - e) lo/la punisco
  - f) altro
6. Come reagisci dopo l'incontro quando tuo/a figlio/a ha vinto?
- a) lo/la lodo e gli/le faccio sapere che sono molto orgoglioso e soddisfatto
  - b) discuto la sua esibizione con lui / lei
  - c) gli/le dico che avrebbe potuto fare di meglio
  - d) lo/la ricompenso
  - e) altro

# Attività 4

Gli insegnanti/allenatori di educazione fisica completano i singoli fogli di valutazione alla fine di ogni mese del programma e ne discutono con i genitori. (Questo modello può essere adattato in base agli obiettivi stabiliti dall'insegnante ed allo sport specifico)

*Tema n.:*

8

*Tempo:*

10 minuti

*Descrizione dell'attività:*

NOME DEL GIOCATORE / STUDENTE .....

INSEGNANTE/ALLENATORE .....

DATA .....

## I. Abilità tecnica

Abilità	Necessita miglioramento	In linea con l'obiettivo	Superiore all'obiettivo	Eccezionale
Controllo palla				
Passaggio				
Dribbling				
Avanzamento				
Finalizzazione				

## 2. Consapevolezza tattica

Abilità	Necessita miglioramento	In linea con l'obiettivo	Superiore all'obiettivo	Eccezionale
In attacco				
In difesa				

## 3. Aspetti fisici

Abilità	Necessita miglioramento	In linea con l'obiettivo	Superiore all'obiettivo	Eccezionale
Resistenza				
Velocità				
Agilità				
Forza				

## 4. Caratteristiche individuali

Abilità	Necessita miglioramento	In linea con l'obiettivo	Superiore all'obiettivo	Eccezionale
Padronanza				
Determinazione				
Responsabilità				
Leadership				
Autostima				
Resistenza mentale				

Commento dell'insegnante sul livello di ansia e/o comportamento aggressivo:

---



---



---



---

# ANTI-DISCRIMINAZIONE E RAZZISMO

## Pilastro n. 2 | Integrità e Fair Play



SPORT • OPENS • SCHOOL

### Analisi dei bisogni

Indubbiamente, la lotta contro la discriminazione e il razzismo nello sport deve essere considerata una delle più importanti. Affrontare questo argomento al liceo - coinvolgendo quindi i giovani - potrebbe essere strumentale alla fondazione di ambiente più equo e basato sui diritti umani.

Attualmente, il tema viene trascurato nel contesto scolastico dell'EF o semplicemente viene fagocitato dalle altre materie scolastiche. Quindi, non viene affrontato attraverso lo sport. Inoltre, non esiste un unico modo per affrontare questo problema attraverso l'EF. È un dato di fatto, solo una delle scuole in questo progetto affronta in modo specifico la questione attraverso l'EF, mentre alcuni lo fanno indirettamente attraverso altre materie scolastiche. Pertanto, sarà interessante analizzare come questo foglio didattico evolverà una volta implementato

### Sintesi della ricerca

Il principio di anti-discriminazione è teoricamente posto al centro di qualsiasi attività sportiva (UNESCO, 1978; CIO, 2017). Di conseguenza, anche la lotta contro il razzismo è considerata cruciale per avere un ambiente sportivo equo. Sfortunatamente, in pratica, il razzismo affligge lo sport a livello strutturale (Gallagher, 2001; Powell, 2008), istituzionale (Carrington e McDonald, 2010; Bradbury et al., 2011; Bradbury, 2013; Price et al. 2013) ed individuale (Marjoribanks e Farquharson, 2011). Ai fini di questo progetto, l'attenzione si concentrerà esclusivamente sul razzismo individuale.

Vivendo in società multiculturali (EUROSTAT, 2012; 2017) imparare come affrontare la diversità fin dalla giovane età è di rilevanza chiave. Studiosi come Brown et al. (2003) hanno posto la domanda se la razza sia un problema sul campo di gioco, sostenendo che lo sport può svolgere un ruolo positivo per superare le potenziali barriere. Anche altri accademici, organi di governo dello sport, organizzazioni internazionali e istituzioni sono concordi sul ruolo dello sport nella lotta alla discriminazione e al razzismo (Consiglio UE, 2000; Garland and Rowe, 2001; UNGA, 2014). Tuttavia, esistono anche numerose ricerche (Blackshow e Long, 2015; Lavelle, 2015; Dixon et al. 2016) ed episodi (FARE, 2017, 2018, 2019) che dimostrano che lo sport non è immune al razzismo. Pertanto, la domanda che si potrebbe sollevare è perché dovremmo considerare lo sport come un potenziale strumento per combattere il razzismo? Questa indagine deve essere collocata nel quadro dello sport per il cambiamento sociale, essendo una branca del più ampio movimento dello sport per lo sviluppo. In effetti, essendo la discriminazione ed il razzismo fenomeni sociologici verrà applicata l'ipotesi di

## Conoscenze e abilità da acquisire

### Conoscenze:

- Definizioni di discriminazione e razzismo in particolare;
- Conoscenza delle principali politiche e campagne sportive antirazziste;
- Comprensione dello stato delle cose riguardo agli episodi/comportamenti razzisti nel proprio paese di residenza.

### Competenze:

- Capacità di trattare liberamente le questioni in discussione;
- Sviluppo del pensiero critico;
- Identificare episodi di insulti, pregiudizi, stereotipi ed emarginazione dovuti alla diversità.
- Colmare le differenze attraverso contatti sociali e potenziali amicizie.

### *Metodologia generale*

- workshop partecipativi e interattivi;
- giochi di ruolo;
- pratiche sportive che consentano lo scambio di conoscenze culturali (sportive).

contatto di Allport (1954). La teoria si basa sul presupposto che i contatti tra gruppi possono ridurre la formazione di pregiudizi e diminuire la germinazione di stereotipi. In effetti, conoscere qualcuno culturalmente, etnicamente, linguisticamente diverso dovrebbe ridurre la "paura del diverso" e facilitare le relazioni che potrebbero persino trasformarsi in amicizie. Per raggiungere questo scopo, le scuole superiori saranno l'ambiente in cui valutare il potenziale uso dello sport (in particolare l'educazione fisica) per sostenere la lotta contro il razzismo. In effetti, il contesto delle scuole superiori fornisce un quadro inestimabile in cui iniziare a sfidare il razzismo e costruire un sistema di valori basato su tolleranza, rispetto e amicizia. Tuttavia, si dovrà considerare che - oltre alla scuola - molte altre sfere possono avere un'influenza significativa sulle credenze degli studenti, come l'ambito familiare, le amicizie, i media, ecc., e sarà anche impossibile quantificare l'effetto a lungo termine degli esercizi suggeriti. Tuttavia, ciò non dovrebbe impedirci di tentare di affrontare il razzismo sensibilizzando i giovani sull'argomento e cercando di superare le barriere razziali semplicemente condividendo culture e pratiche sportive. Sicuramente, la possibilità di valutare gli effetti a breve termine di questo modulo, sarà utile sia per assecondare ovvero rifiutare le teorie secondo cui lo sport (in questo caso l'educazione fisica) può essere utile per ridurre gli episodi di razzismo. Pertanto, sia i seminari che gli esercizi sportivi devono essere sviluppati tenendo conto di tre livelli. In primo luogo, il contesto sociale generale del paese non deve essere trascurato, poiché considerare l'ambito di riferimento è fondamentale quando si affrontano i comportamenti umani. In secondo luogo, anche il contesto sociale dello sport è cruciale. Tenendo conto dell'episodio discriminatorio/razzista in entrambi lo sport d'élite ma anche nello sport di base. Infine, l'ambiente scolastico specifico. Sono stati registrati episodi di razzismo? Cosa si può fare per affrontarli/prevenirli attraverso l'EF?

Per riassumere, l'EF sarà utilizzata da un lato per sensibilizzare sul razzismo nello sport e dall'altro per contribuire a abbattere le barriere culturali (Commissione europea, 2007, Coakley, 2011) attraverso l'ipotesi di contatto di Allports (1954) e Il capitale sociale di Putnam (2000).



# Attività

## Tema n.:

9 (6-7-8-10-15)

## Fascia di età:

14+

## N. di persone coinvolte:

Min: 10 Max: /

## Materiali necessari:

/

## Tempo:

Durata della lezione

## Descrizione dell'attività:

Qualsiasi attività svolta per combattere la discriminazione e il razzismo deve tenere presente un approccio ai diritti umani. Tutte le attività devono tutti avere il principio di non discriminazione come pietra angolare.

Poiché in generale, conoscere l'altro, è un buon modo per evitare l'emergere di pregiudizi, stereotipi e, di conseguenza, discriminazione ed emarginazione, questo sarà l'obiettivo finale delle attività.

Un suggerimento potrebbe essere quello di ricercare e poi giocare a giochi tradizionali del paese/regione in cui ha sede la scuola e allo stesso modo per i paesi/le regioni di origine degli studenti provenienti da altri paesi. Condividere culture e tradizioni per quanto riguarda lo sport potrebbe essere un modo coinvolgente per costruire solide relazioni di amicizia.

Ad esempio in Italia alcuni giochi tradizionali sarebbero: lippa, coda di cavallo, corsa con il sacco.

Se non ci sono studenti stranieri nella classe, si possono prendere in considerazione i primi 5 paesi di origine dei migranti presenti nel paese e proporre i loro giochi tradizionali. In effetti, sarà molto probabile che - in contesti diversi dalla scuola - gli studenti entrino in contatto con persone di tali nazionalità.

# VALORI SPORTIVI

## Pilastro n. 2 | Integrità e Fair Play



SPORT • OPENS • SCHOOL

### Analisi dei bisogni

## Sintesi della ricerca

Il risveglio dell'interesse per l'etica sta avvenendo in un contesto postmoderno in cui è proprio l'individuo che è alla ricerca di nuovi parametri di riferimento a seguito della perdita di supervisione da parte dello stato, della famiglia e della religione e del ruolo principale che l'occupazione era solita giocare nell'integrazione sociale. Oggi, le immagini archetipiche sono di nuovo al centro della società civile. Lo sport adotta quindi le sembianze di una "sostituzione iper-reale" che compensa il rifiuto delle cosiddette credenze moderne, come la fede nel progresso e la globalizzazione (Lipovetsky, 2006).

Lo sport è ormai ampiamente considerato possedere valori intrinseci che potrebbero promuovere l'integrazione sociale, il dialogo multiculturale e la salute preventiva.

È possibile identificare due principi a cui si riferiscono la maggior parte delle teorie sull'etica dello sport: l'equità e l'eccellenza sportiva come manifestazione dell'eccellenza umana. I risultati e le prestazioni dovrebbero derivare dallo sviluppo virtuoso e lodevole del talento individuale. Quindi, anche se l'ambiente generale è giusto, le prestazioni ottenute sotto l'influenza della paura, delle manipolazioni biomediche o del vincolo non possono essere considerate una manifestazione dell'eccellenza umana. Tuttavia, se l'etica sportiva può essere ampiamente definita come un insieme di principi basati sull'onestà e sul perseguimento dell'eccellenza sportiva, diventa chiaro che le difficoltà etiche che oggi sono legate allo sport vanno oltre il tradizionale problema dei doping e della violenza.

Nel 1925 Georges Hebert (1993) suggerì che lo sport doveva rimanere un mezzo per educare i giovani e non diventare un

## Conoscenze e abilità da acquisire

- Conoscenza dei valori sportivi e della loro importanza nella società moderna;
- Consapevolezza della parte etica dello sport;

### Capacità di:

- Giocare per vincere ma sempre rispettando i valori sportivi;
- Fare scelte etiche (niente doping, niente imbrogli, rispetto per gli altri, ecc.);
- Costruire un ambiente scolastico sportivo basato su valori sociali positivi come l'amicizia, la tolleranza e l'equità.

## Metodologia generale

Gli studenti dovrebbero compilare un breve diario personale dove annotare riflessioni su ciò che hanno fatto e su come comportarsi. Progettare un programma che cerchi di promuovere le caratteristiche della persona che lo gestisce.

Implementare attività che incoraggino un impegno permanente nella sana attività fisica.

Ampliare le iniziative prese dalle federazioni e organizzazioni nazionali al fine, possibilmente, di promuovere standard di qualità.

Fornire agli studenti quante più informazioni possibili per garantire la consapevolezza dei potenziali rischi e l'attrattiva di raggiungere alti livelli di prestazione.

elemento di distruzione morale e fisica. Lo sport attuale è terreno conteso. Può coltivare valori positivi nell'individuo e nella società, ma può anche essere distruttivo. Lo sport agonistico è un'area di tensione chiave tra cinismo e interesse personale e gli ideali di equità individuale ed istituzionale e di eccellenza umana.

Allora, la difesa e la promozione dell'etica nello sport rimane una questione di attualità. Soprattutto, è necessario riconoscere una cultura dello sport positiva, che dovrebbe essere promossa attraverso la comunicazione e l'educazione. L'educazione fisica e sportiva dovrebbe includere l'apprendimento di come fare scelte etiche. Solo quando ciò sarà possibile, lo sport potrà continuare a essere considerato un fattore per lo sviluppo individuale e per la prevenzione di malattie e comportamenti e abitudini dannosi o perversi (Accordo parziale allargato sullo sport, 11 ° Consiglio d'Europa, Atene, 2008, documenti di lavoro ed elementi preliminari per la discussione sull'etica nello sport).

# LAVORARE BENE SOTTO PRESSIONE

Pilastro n. 3| Life skills



SPORT • OPENS • SCHOOL

## Analisi dei bisogni

## Sintesi della ricerca

L'attività fisica (AF) e la partecipazione sportiva promuovono lo sviluppo delle abilità per la vita (Koh e Camiré, 2015). Le abilità per la vita sono abilità cruciali che sono state definite dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS; 1999, p. 3) come "la capacità di comportamento adattivo e positivo che consente alle persone di affrontare efficacemente le esigenze e le sfide della vita quotidiana". Inoltre, simili abilità sono state definite come un gruppo di abilità psicosociali e interpersonali, che possono aiutare le persone a prendere decisioni informate, comunicare in modo efficace e sviluppare capacità di agire e di autogestione che possono aiutarle a condurre una vita sana (UNICEF, 2004). Le abilità per la vita possono essere insegnate nello sport perché lo sport è una metafora della vita e c'è una somiglianza tra l'eccellenza delle prestazioni nello sport e l'eccellenza personale nella vita, nonché una somiglianza tra le capacità mentali necessarie per prestazioni di successo nello sport e in settori non sportivi (Danish, Forneris e Wallace, 2005). L'educazione fisica (EF) può essere il campo ideale per l'introduzione di abilità secondarie negli adolescenti e gli studi che hanno implementato programmi di abilità per la vita a scuola durante l'EF hanno fornito risultati promettenti (Goudas et al., 2006; Goudas e Giannoudis, 2008). Quindi, EF è un'opzione interessante per insegnare le abilità per la vita (Goudas, 2010). Le abilità acquisite durante la pratica dello sport possono essere trasferite in settori diversi dallo sport come il lavoro e possono aiutare gli adolescenti a rendere bene sotto pressione (Goudas, 2010). La capacità di gestire lo stress è una delle abilità più importanti nella vita ed è il risultato dell'acquisizione di altre abilità per la vita. In effetti, molte abilità per la vita come: capacità di risoluzione di problemi, capacità di prendere decisioni, capacità di

## Conoscenze e abilità da acquisire

- Definizione di pressione;
- Conoscenza delle competenze necessarie per agire bene sotto pressione;
- Capacità di risoluzione dei problemi;
- Capacità decisionali;
- Capacità di comunicare in modo efficace;
- Competenze di team building;
- Capacità di cooperazione;
- Abilità di gestire efficacemente lo stress;
- Capacità di leadership;
- Motivare le abilità altrui;
- Capacità di agire bene sotto pressione.

### Metodologia generale

- Implementazione di attività all'interno dell'ambiente sportivo per allenare intenzionalmente le life skills;
- Attività di gruppo;
- Apprendimento attivo;
- Apprendimento esperienziale;
- Implementazione di attività per allenare il modo in cui le competenze acquisite potrebbero essere trasferite oltre il contesto sportivo.

comunicazione sono necessarie per agire bene sotto pressione. In generale, la pressione può essere definita come una combinazione di fattori che aumenta l'importanza di agire bene in una particolare occasione e/o ambiente come la scuola e il lavoro (Baumeister, 1984). Soffocare sotto pressione indica i decrementi delle prestazioni che si verificano quando le persone percepiscono la pressione (Beckmann, Gropel ed Ehrlenspiel, 2013; Beilock, 2010). Precedenti che accompagnano un episodio soffocante sono stati trovati all'interno del compito (Kinrade, Jackson e Ashford, 2010), della situazione (Baumeister, Hamilton e Tice, 1985) e dell'attore (Kinrade et al., 2010; Mesagno, Harvey e Janelle, 2012). Quando rivolta all'esecutore, un'abilità cruciale, che potrebbe favorire la capacità di esibirsi bene sotto pressione, è la capacità di gestire efficacemente lo stress. La gestione dello stress è stato definito come gli aspetti cognitivi e comportamentali che dominano, minimizzano, tollerano o riducono le esigenze interne e ambientali (Lazarus, 1982). Il modo in cui un individuo valuta i fattori di stress (vale a dire, fattori di stress da sfida o inibenti) provoca impatti diversi sull'esecuzione dei compiti (Cavanaugh et al., 2000). Un fattore di stress da sfida è un tipo di stress in cui l'individuo valuta lo stress come potenzialmente in grado di promuovere la propria crescita e risultati personali e l'individuo risponde con un senso di significato, speranza o vigore (Podsako ff, LePine e LePine, 2007). Gli insegnanti di educazione fisica possono promuovere la capacità degli studenti di affrontare lo stress promuovendo la valutazione funzionale degli studenti sugli eventi stressanti e la loro capacità di affrontare lo stress impegnandosi in strategie di coping incentrate sui problemi. La capacità di gestire lo stress è un'abilità appresa che può essere migliorata attraverso l'allenamento (Andersen, 2009; Harmison, 2006; Hays, 2009; Williams e Harris, 2006). In questo contesto, le strategie utilizzate dagli insegnanti di educazione fisica sono fondamentali nel processo di coaching sulla capacità di agire bene sotto pressione.

# Attività

## Tema n.:

**II, I3, I5** (3 - 7- 10)

## Fascia di età:

Da: 14 A: 18

## N. di persone coinvolte:

Min: 16 Max: 24 (divisi in 4 gruppi)

## Materiali necessari:

- Diversi tipi di palloni: pallavolo, basket, rugby, palla medica, palline da tennis, ...
- Diversi materiali sportivi: racchetta da tennis, bastone da hockey, mazza da baseball, ...
- Materassini di diverse misure

## Tempo:

15 minuti totali per ogni turno:

- 5 minuti dopo la spiegazione del gioco per permettere alla squadra di organizzare l'attività
- 10 minuti di gioco

## Descrizione dell'attività:

Le palle sono sopra un tappetino alla fine del campo di pallavolo; dalla parte opposta del campo gli studenti attendono con attrezzature sportive (racchette da tennis, bastoni da hockey, mazze da baseball, ecc.). Gli studenti devono usare l'attrezzatura sportiva per portare le palle fuori dall'area di decontaminazione. Quando uno studente raggiunge la fine del campo, tocca un membro del team e gli consente di iniziare l'attività. L'ultima palla deve essere estratta dall'area di decontaminazione da uno studente con una benda sugli occhi (quindi non può vedere). Questo studente sarà guidato dalle voci di altri studenti. Le palle non possono essere toccate col corpo dagli studenti (solo con attrezzature sportive). Il tempo viene misurato per garantire che l'attività venga eseguita in 5 minuti.

# AUTOGESTIONE

Pilastro n. 3 | Life skills



SPORT • OPENS • SCHOOL

## Analisi dei bisogni

## Sintesi della ricerca

Autogestione significa essere in grado di gestire le attività quotidiane per vivere bene in determinate situazioni e condizioni di stress. Il concetto di autogestione è di ampia base e comprende un vasto portafoglio di attività come il miglioramento delle conoscenze su diversi argomenti e capacità decisionali per la gestione della propria salute (Barlow et al., 2002). L'autogestione è una strategia sviluppata sulla base della teoria cognitiva. È considerata una procedura progettata per promuovere la consapevolezza del proprio comportamento e la capacità di operare quando si è consapevoli del proprio comportamento (Nelson, Smith, Young e Dodd, 1991). La struttura dei programmi di autogestione dovrebbe essere organizzata e mirare a determinati risultati di apprendimento al fine di stabilire l'adattamento dei comportamenti alla promozione della salute (Barlow et al., 2002; Centers for Disease and Prevention, 2013; Hardeman, & Mitchie, 2009).

Secondo Lorig & Stanford (2004) i programmi di autogestione dovrebbero comprendere molte componenti per la gestione della salute (ad es. assunzione farmaci, gestione del dolore, gestione della fatica e dello stress, depressione, alimentazione sana, esercizio fisico, autocontrollo e mobilitazione del supporto sociale). L'autocontrollo, ad esempio, è un concetto fondamentale della teoria cognitiva sociale (Bandura, 1998), che viene spesso utilizzato come quadro per lo sviluppo di programmi di autogestione. L'autoefficacia è descritta come la propria percezione della capacità di attuare un comportamento specifico (Bandura, 1997). L'apprendimento delle competenze personali, che sono definite "abilità per la vita" e sono fortemente connesse ai citati processi di autoefficacia, sta diventando ancora più importante per motivi legati alla promozione della salute.



## Conoscenze e abilità da acquisire

- Livello superiore di auto efficacia (la convinzione nella propria capacità di avere successo in situazioni specifiche o svolgere un compito. Bandura, 1997)
- Migliore comprensione dell'importanza dell'attività fisica sullo stato di salute generale;
- Migliore comprensione dell'autogestione e delle strategie di definizione degli obiettivi;
- Competenza metodica per l'implementazione di strategie di autogestione.

### Metodologia generale

L'apprendimento di tali competenze di autogestione quali le strategie di definizione degli obiettivi e la gestione del tempo dovrebbe essere considerato nel curriculum delle scuole superiori al fine di consentire agli studenti di integrare una quantità sufficiente di sessioni di attività fisica nella loro vita quotidiana e di padroneggiare tutte le altre questioni personali. Usando le strategie di autogestione, gli studenti diventano consapevoli del loro comportamento e sono coinvolti positivamente nel loro modo di vivere. Questa esperienza motiverà questi studenti a comprendere le loro responsabilità e a lavorare verso i loro obiettivi. Pertanto, il loro comportamento inappropriato si riduce e viene sostituito da un comportamento appropriato. Di conseguenza, la routine di classe è organizzata meglio per consentire agli studenti di partecipare alle attività di apprendimento e alle attività sportive.

Da questo punto di vista, il comportamento di una persona è considerato il principale mezzo di controllo per la prevenzione della salute dell'individuo. Una componente chiave della struttura individuale delle competenze è un alto livello di autostima, fiducia in sé stessi e capacità di autoregolazione (Bandura, 1977, 1998). Le abilità per la vita hanno un effetto a banda larga. In particolare, dovrebbero essere responsabili del periodo di sviluppo tra l'infanzia e la prima età adulta e consentire all'individuo di padroneggiare e gestire i compiti di sviluppo centrale e quindi contribuire al raggiungimento di stabilità personale.

L'accurata convinzione del controllo e l'autostima positiva sono attributi importanti che influenzano la vita di una persona. Questi tratti dovrebbero essere sviluppati durante l'infanzia, poiché influenzano il processo decisionale di una persona per tutta la vita. A questo proposito dovremmo menzionare la teoria del comportamento pianificato, come una teoria psicologica universale, che cerca di stabilire il comportamento umano mettendo in relazione credenze, atteggiamenti, intenzioni, controllo comportamentale percepito e comportamento umano (Ajzen, 1991). La "Teoria del comportamento pianificato" (TCP) ha iniziato a prevedere l'intenzione di un individuo di impegnarsi in un comportamento in un determinato momento e luogo. La teoria aveva lo scopo di spiegare tutti i comportamenti su cui le persone hanno la capacità di esercitare l'autocontrollo. La componente chiave di questo modello è l'intento comportamentale. Le intenzioni comportamentali sono influenzate dall'atteggiamento verso la probabilità che un comportamento abbia il risultato atteso e la valutazione soggettiva dei rischi e dei benefici di quel risultato (Ajzen, 1991). In altre parole, apprendere strategie di autogestione di successo significa apprendere competenze e acquisire sicurezza, nonché apprendere le basi motivazionali per i ruoli e le responsabilità quotidiane al fine di poter vivere una vita sana. Le strategie di autogestione dovrebbero aiutare a interrompere il ciclo di sintomi di vita negativi come stress, affaticamento, depressione, ansia e dolore. In particolare dopo Trost & Hutley (2015) una percentuale relativamente bassa di studenti delle scuole superiori usa regolarmente strategie di autogestione dell'attività fisica. Insegnare agli studenti delle scuole superiori a utilizzare le strategie di autogestione per migliorare le loro attività fisiche potrebbe essere un approccio utile per fornire risultati sani per tutta la vita.

# Attività

## *Tema n.:*

**12** (3-6-10-11)

## *Fascia di età:*

Da: 14 A: 18

## *N. di persone coinvolte:*

Min: 12 Max: 20

## *Materiali necessari:*

PC e proiettore, questionario sulla frequenza dell'attività fisica e altri comportamenti nello stile di vita.

## *Tempo:*

2 ore di workshop per 3-4 settimane in totale

## *Descrizione dell'attività:*

Il workshop prevede attività di auto monitoraggio degli studenti delle scuole superiori mediante l'uso di un questionario specifico \*.

Dopo la raccolta dei risultati, seguirà un intenso lavoro di gruppo con gli studenti al fine di sviluppare gli obiettivi di autogestione delle singole attività fisiche utilizzando il metodo SMART per la definizione degli obiettivi.

Il workshop dovrebbe includere anche la spiegazione di utili metodi di gestione del tempo.

## *\*Annex:*

Esempi di questionario e link utili.

# SENSO DI RESPONSABILITA'/ LEADERSHIP

## Pilastro n. 3 | Life skills



SPORT • OPENS • SCHOOL

### Analisi dei bisogni

## Sintesi della ricerca

La leadership è stata definita come un "processo in base al quale un individuo influenza un gruppo di individui per raggiungere un obiettivo comune" (Northouse, 2010). L'attenzione orientata al campo della leadership giovanile, attraverso lo sport, è stata presa in considerazione negli ultimi anni ed implementata in una serie di proposte educative testate. La questione se sia possibile apprendere la leadership attraverso lo sport ha ricevuto molta attenzione nell'arena accademica, considerando che la leadership è anche il sesto problema più frequentemente citato tra i giocatori (Gould et al., 2006).

Molti dati di ricerca (Martinek e Hellison, 2009; Voelker, Gould, Crawford, 2011; Gould e Voelker, 2012) confermano l'assunto che i contesti di educazione fisica e sportiva (EF) sono visti come veicoli di socializzazione per i giovani e certamente li forniscono con numerose opportunità di apprendimento delle capacità di leadership interattive, divertenti e motivanti. In effetti, l'educazione fisica e lo sport possono offrire alcuni degli ambienti più potenti per l'apprendimento della leadership e gli ambienti educativi come le scuole rappresentano un forte potenziale per questo. Tuttavia, le competenze di leadership sono acquisite al meglio non come conseguenza delle normali pratiche sportive e dei programmi di educazione fisica, ma come parte di una formazione pratica ed esperienziale.

La letteratura sull'EF non supporta una relazione causa-effetto tra partecipazione sportiva e acquisizione di capacità di leadership, quindi la leadership giovanile è ancora più una competenza che deve essere sviluppata intenzionalmente in contesti educativi.

Diversamente dalla leadership adulta, quella giovanile

## Conoscenze e abilità da acquisire

- Programmi sportivi di apprendimento per lo sviluppo del senso di responsabilità / leadership
- Studio e pianificazione di nuovi schemi di gioco che possono essere adattati alle esigenze individuali
- Stili e fattori di leadership
- Stile di comunicazione efficace ed empatico.

Capacità di:

- identificare le opportunità di leadership per tutti
- valutare le strategie di gruppo
- proporre situazioni di problem solving per lo sviluppo della leadership
- diffondere il senso di responsabilità tra i coetanei
- accettare il cambiamento come stimolo a rinnovare schemi, strategie e metodi

### Metodologia generale

Insegnare la responsabilità sociale e personale

Apprendimento all'aperto (briefing/ gioco/debriefing)

Apprendimento basato sui problemi (focus group, workshop)

emerge come un processo dinamico, caratterizzato da fasi educative che dovrebbero essere pianificate e progettate da allenatori ed educatori di attività fisiche per ottenere una metodologia efficace. Inoltre, per sviluppare il senso di responsabilità tra i giovani nel paradigma della leadership, le opinioni tradizionali devono essere superate. I modelli di istruzione verticali, nonché i programmi di leadership positivi offerti solo a un numero selezionato di studenti a causa della loro popolarità e / o di alcuni attributi personali (vale a dire, ispiratori, organizzati, intelligenti, carismatici, assertivi, sicuri) rappresentano un approccio limitato. Se tutti i giovani hanno un potenziale di leadership quando hanno l'opportunità e la guida, l'apprendimento della leadership ha un importante ritorno: è in grado di sviluppare un processo di empowerment tra i giovani, all'interno delle scuole e nella comunità degli studenti.

Insegnare la responsabilità personale e sociale (modello TPSR) riguarda l'uso dell'educazione fisica come mezzo per insegnare agli studenti un codice o una disciplina. Se questo codice viene integrato e interiorizzato dagli studenti, esso li struttura nella vita, nei valori, nella disciplina interiore. Di conseguenza, tali abilità non saranno solo viste nel contesto della palestra, ma anche trasferite ad altri aspetti della loro vita.

Infine i principali fattori che emergono dalla letteratura sono:

-Le teorie attuali come la Leadership trasformazionale e l'approccio all'apprendimento attraverso il fare possono dare input per definire un nuovo paradigma

- Gli ambienti di apprendimento in cui il gioco è al centro del processo educativo, con le sue fasi ben definite di preparazione, sviluppo e conservazione, sono necessarie in diversi contesti.

-Il potenziale della leadership tra pari deve essere sviluppato meglio.

-Le opinioni tradizionali sulla leadership come competenza per i giovani più sportivi possono essere superate dalla diffusione della "leadership per tutti" e dal senso di responsabilità tra i giovani

-L'approccio degli allenatori e degli insegnanti di educazione fisica dovrebbe essere migliorato sia nella fase di definizione degli obiettivi educativi sia nella fase di pianificazione dei giochi. Si può discutere un ruolo più approfondito degli adulti quando è possibile aumentare le capacità di tutoraggio.

# Attività: Campo minato

*Tema n.:*

**11 - 13 - 14 - 15** (6 - 7 - 10)

*Fascia di età:*

Da: 14 A: 18

*N. di persone coinvolte:*

Min: 20 Max: 30

*Materiali necessari:*

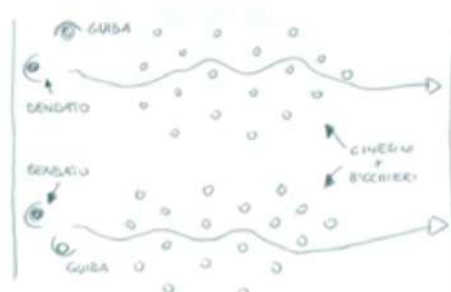
30 bicchieri di plastica o coni

*Tempo:*

12-15 minuti

*Descrizione dell'attività:*

Gioco a coppie. Ogni squadra comincia posizionandosi come in figura



Un membro della squadra è bendato, guidato da un compagno di classe solo con la voce. Deve attraversare il campo minato senza toccare i coni o i bicchieri e raggiungere un bersaglio dall'altra parte della palestra. Nella fase di feedback valutare:

- Comunicazione di gruppo
- La risoluzione di potenziali conflitti
- Gestione dei fattori emotivi e di stress nella risoluzione di una situazione problematica
- Collaborazione, automotivazione e motivazione degli altri
- Capacità decisionale
- Fiducia della squadra

# Attività: Festival

## *Tema n.:*

**I3 - I5** (6 - 7 - 10)

## *Fascia di età:*

Adatto a tutte le classi, si possono cambiare le palle o la distanza per colpire i bersagli

## *N. di persone coinvolte:*

Gli studenti possono essere divisi in 4 gruppi

## *Materiali necessari:*

- Diversi tipi di palloni
- Cerchi

## *Tempo:*

Dopo il briefing, le squadre avranno 5 minuti per prepararsi a iniziare la staffetta, che dovrebbe durare al massimo 10 minuti.

## *Descrizione dell'attività:*

Partendo dalla parte inferiore del campo da pallavolo, si entra nel cerchio posizionato entro 3 metri (con una palla da tennis all'interno), si tira la palla da tennis per colpire la palla posizionata a metà strada tra i 3 metri di fronte e la linea di fondo del campo. L'obiettivo è far rotolare la palla sulla linea di fondo del campo. Dopo aver tirato, si corre all'inizio per toccare un compagno di classe che parte per entrare nel cerchio. Un compagno di squadra prende la palla da tennis e da dietro la linea di base la passa a coloro che nel frattempo sono arrivati all'interno del cerchio. Una volta che la palla supera la linea di base, si posiziona il pallone da basket nel cerchio e lo si colpisce con la palla. Quindi con i palloni da basket colpire palla medica da 2 kg. Quindi con la palla medica da 2 kg colpire palla medica da 5 kg.

Alla fine, con un pallone da calcio posizionato a terra, si colpisce calciando un cerchio attaccato al muro. Lo studente in fondo al campo deve essere cambiato ogni volta che una palla goal attraversa la linea di porta.

Vince per prima la squadra che colpisce il cerchio sul muro.

Questa attività sottolinea la necessità di collaborazione tra i team. Tutti a turno devono lanciare dal cerchio e passare le palle dalla linea di base.

Anche gli atteggiamenti di leadership possono emergere durante il gioco perché tutte le squadre devono stabilire l'ordine di chi passa le palle in base alle loro dimensioni e peso.



# AUTO-MOTIVAZIONE E MOTIVARE GLI ALTRI

## Pilastro n. 3| Life skills



SPORT • OPENS • SCHOOL

### Analisi dei bisogni

## Sintesi della ricerca

Schunk, Pintrich e Meece (2008) hanno definito la motivazione come "il processo attraverso il quale viene avviata e sostenuta l'attività volta al raggiungimento di obiettivi".

Le teorie sulla motivazione nella letteratura attuale mostrano che la motivazione degli individui è determinata dai pensieri dei giovani, dalle convinzioni su sé stessi e dal contesto sociale in cui stanno imparando. Le relazioni interpersonali di alta qualità nella vita degli studenti contribuiscono alla loro auto-motivazione, impegno e risultati. Per supportare la motivazione, i dati della ricerca danno contemporaneamente importanza ai fattori intrinseci (pensieri di auto-efficacia) e ai contesti in cui i giovani apprendono e vivono. L'auto-efficacia è definita come "convinzione dell'individuo sulla propria capacità di completare un compito" (Bandura, 1997). Queste convinzioni sono correlate ai tipi di scelte che gli studenti fanno. In altre parole, se uno studente crede di essere in grado di completare un'attività con successo o di riuscire bene in una situazione, è più probabile che scelga di tentare e perseverare nell'attività. Al contrario, l'esperienza di non aver concluso un compito provoca un forte limite all'efficacia. È stato dimostrato che l'auto-efficacia è correlata positivamente all'impegno, alla persistenza e al raggiungimento del risultato. Una delle teorie di uso più diffuso che forniscono un percorso alla motivazione intrinseca è l'autodeterminazione. La teoria dell'autodeterminazione (SDT) è definita come "sperimentare un senso di scelta nell'iniziare e regolare le proprie azioni" (Deci, Connell e Ryan, 1989, 2000). La teoria dell'autodeterminazione ruota attorno a tre bisogni umani fondamentali (bisogni psicologici di base - BPN):



## Conoscenze e abilità da acquisire

- Studio dei singoli fattori di motivazione e definizione di un processo di miglioramento
- Studio e pianificazione di nuovi schemi di gioco che possono essere adattati alle esigenze individuali
- Supporto per le attività di feedback sui miglioramenti previsti
- Stile di comunicazione efficace ed empatico

Capacità di:

- identificare le esigenze di motivazione
- costruire relazioni verticali e tra pari
- pianificare percorsi formativi orientati alla motivazione
- sostenere i giovani nel processo di evoluzione della motivazione
- accettare il cambiamento come stimolo a rinnovare schemi, strategie e metodi

### Metodologia generale

- Insegnamento della Responsabilità Sociale e Personale
- Apprendimento all'aperto (Briefing/gioco/debriefing)
- Apprendimento basato su problemi (focus groups, workshop)

- a) la necessità di competenza (esperienza di successo e padronanza),
- b) il bisogno di relazioni (provare un senso di appartenenza sociale),
- c) la necessità di autonomia (sperimentando il controllo sui risultati nella propria vita).

Tutti i comportamenti di queste persone orientate alla soddisfazione dei bisogni psicologici di base (autonomia, competenza e prontezza) dimostrano la promozione della motivazione, i cambiamenti nello stile di vita e la partecipazione all'attività fisica.

Negli ultimi anni si è prestata particolare attenzione all'efficacia degli insegnanti e alle caratteristiche degli insegnanti efficaci. Ora potrebbe essere opportuno rivedere il problema della composizione della classe, in particolare dal punto di vista relazionale. Più specificamente, nel contesto della motivazione al risultato, per un paradigma di apprendimento più efficace, dovrebbero essere studiati i seguenti fattori:

- le caratteristiche delle aule efficaci
- le relazioni tra gli studenti raccolte insieme in classe
- le basi su cui dovrebbero essere raccolte insieme e come possono interagire

Se consideriamo la partecipazione allo sport come un parametro di base per il completamento dello sviluppo mentale e sociale-emotivo dei giovani, gli approcci all'apprendimento devono pianificare il miglioramento del senso di autoefficacia, per la trasmissione di valori positivi connessi all'energia, alla persistenza e al risultato. Sono urgenti ulteriori proposte che considerino i diversi contesti emotivi tra ragazzi e ragazze. Allo stesso tempo, le metodologie devono aumentare equamente le competenze degli insegnanti affinché assumano comportamenti più efficaci (insegnamento trasformativo) e le competenze per mediare i meccanismi di supporto della motivazione nella comunità dei pari.

# Attività: Vacanze al mare

## Tema n.:

**13 - 14 - 15** (6 - 7 - 10)

## Fascia di età:

Da: 14 A: 18

## N. di persone coinvolte:

2 gruppi, 4 studenti ciascuno, contemporaneamente

## Materiali necessari:

- Diverse palle sportive (tennis, volley, hockey, palla medica...)
- Asciugamani da mare

## Tempo:

- Briefing: descrizione delle regole di gioco
- Gioco: 30 min
- Debriefing (feedback/discussione)

## Descrizione dell'attività:

1. Partenza da un telo da mare con dentro una palla. A coppie, tenendo gli angoli del telo si manda la palla verso l'alto. Cambiare i tipi di palla. Gara: chi lancia di più verso l'alto (con una certa altezza, in un determinato momento, mantenendo un'altezza minima) senza far cadere la palla a terra (anche 4 giocatori per 1 asciugamano o due palle per asciugamano).
2. Gara partendo dalla parte inferiore del campo di pallavolo per muoversi solo quando la palla è in volo, vince la coppia che arriva sul retro del campo. Se la palla cade, la coppia deve tornare al punto di partenza (anche 4 giocatori per 1 asciugamano o due palle per asciugamano). Puoi anche progettare il gioco passando la palla da una coppia all'altra, chiunque abbia la palla sulla spiaggia non può muoversi.
3. Partendo dalla linea di fondo in coppia lanciare la palla verso il canestro con il telo da mare: 1 punto per tabellone, 2 punti per ferro del canestro, 4 punti per fare canestro, a 6 punti la coppia vince (lo stesso in 4 Giocatori).

Con ragazzi di 14-15 anni, usare palle piccole, e scegliere campi di dimensioni ridotte. Questa attività sviluppa collaborazione, auto-motivazione e motivazione degli altri.

Per rafforzare la motivazione, è possibile creare un clima più "divertente" (ma anche per aumentare la difficoltà), chiedendo agli studenti di indossare maschere subacquee, giubbotti di salvataggio o pinne!

# Attività: Equipaggiamento creativo

## *Tema n.:*

**I4** (6 - 7 - 10)

## *Fascia di età:*

I4+

## *N. di persone coinvolte:*

Max: 20

## *Materiali necessari:*

equipaggiamenti diversi

## *Tempo:*

Nessun limite di tempo. E' richiesta la partecipazione di tutti gli studenti almeno 1 volta.

## *Descrizione dell'attività:*

Posizionare un bastone o altra attrezzatura al centro di un cerchio creato dai partecipanti. A turno, tutti devono entrare esprimendo cosa possono fare con quello strumento (massimo 7 secondi per pensare a cosa fare). Posso imitare o impersonare tutto, usando lo strumento in un modo alternativo rispetto all'uso a cui era destinato e dando spazio all'immaginazione.

Aumentare il numero di strumenti da utilizzare contemporaneamente o il numero di persone che dovranno entrare nel cerchio e creare. Funziona contro gli stereotipi ed è un mezzo per coinvolgere coloro che hanno difficoltà a esporsi. Questa attività rafforza la creatività, la motivazione, la libera interpretazione, la risoluzione dei problemi, l'improvvisazione.

# Attività: Cappuccetto Rosso

## *Tema n.:*

**I4 - I5** (6 - 7 - 10)

## *Fascia di età:*

I2+

## *N. di persone coinvolte:*

Max: 20

## *Materiali necessari:*

/

## *Tempo:*

Nessun limite. Due turni

## *Descrizione dell'attività:*

Al via dell'insegnante, le due squadre disposte su due linee opposte del campo dovranno decidere chi interpretare senza essere ascoltate dall'altra squadra. All'alt dell'insegnante, ogni partecipante dovrà realizzare la figura scelta dal gruppo con queste regole:

- La nonna attacca il cacciatore in testa ma viene mangiata dal lupo.
- Il cacciatore spara al lupo ma viene colpito alla testa dalla nonna.
- Il lupo mangia la nonna ma viene ucciso dal cacciatore.

La squadra che prevale guadagna un punto.

Questa attività supporta il lavoro di squadra, la motivazione, la libera interpretazione. Può essere proposto quando è necessario un clima amichevole e divertente per ridurre lo stress e il livello di pressione in alcune situazioni a scuola.

# COLLABORAZIONE/ LAVORO DI SQUADRA

## Pilastro n. 3| Life skills



SPORT • OPENS • SCHOOL

### Analisi dei bisogni

## Sintesi della ricerca

Il lavoro di squadra è oggi considerato una delle abilità più importanti da acquisire tra le abilità della vita. I contesti educativi, in particolare l'educazione fisica scolastica (EF), possono svolgere un ruolo essenziale per l'acquisizione di queste competenze e per la trasferibilità delle abilità apprese nei giochi sportivi alla vita dei giovani. Gli sport giovanili offrono le opportunità perfette ai giovani per acquisire e sviluppare il lavoro di squadra. Tra le teorie sull'educazione fisica (EF), l'Educazione Attraverso lo Sport (EAS) è il modello che può principalmente affrontare la questione sociale, evolvere le competenze individuali e sviluppare la trasformazione sociale. EAS crea ambienti di apprendimento in cui lo sport e gli esercizi fisici favoriscono un forte risultato dell'apprendimento permanente quale il miglioramento della tolleranza, della solidarietà o della fiducia tra le persone.

Dal punto di vista metodologico, l'EAS consiste nell'adattare gli esercizi sportivi e di attività fisica agli obiettivi del progetto di apprendimento pianificato. L'EAS è strettamente collegata al ciclo di apprendimento esperienziale di Kolb (Kolb 1984). L'esperienza è la fonte dell'apprendimento e dello sviluppo. Nell'EAS l'esperienza concreta è l'attività sportiva (o fisica) adattata agli obiettivi di apprendimento del programma. I partecipanti all'esperienza riflettono insieme in un processo di debriefing guidato, dopo di che affrontano da soli il cambiamento e saranno in grado di utilizzare le nuove competenze apprese. La capacità di agire e collaborare all'interno di un ambiente di squadra richiede un set di abilità multidimensionale che è vantaggioso in tutte le fasi della vita.

Pertanto, insegnare il lavoro di squadra ai giovani può aiutarli

## Conoscenze e abilità da acquisire

- Programmi sportivi di apprendimento per lo sviluppo della collaborazione tra pari
- Studio e pianificazione di nuovi schemi di gioco che possono essere adattati alle esigenze individuali
- Stile di comunicazione efficace ed empatico

Capacità di:

- identificare i bisogni e gli obiettivi educativi attraverso lo sport
- costruire relazioni verticali e tra pari
- valutare le strategie di gruppo
- progettare l'apprendimento educativo all'aperto
- accettare il cambiamento come stimolo a rinnovare schemi, strategie e metodi

### Metodologia generale

- Insegnamento della Responsabilità Sociale e Personale
- Apprendimento all'aperto (Briefing/gioco/debriefing)
- Apprendimento basato su problemi (focus groups, workshop)
- Giochi di Ruolo

a sviluppare in tenera età abilità che useranno per sempre.

Il lavoro di squadra non è infatti utile solo in palestra o sul campo da gioco. Il lavoro di squadra viene sempre utilizzato in tutti gli aspetti della vita, sia personali che professionali. Con allenatori come capo, compagni di squadra come collaboratori, il gioco come lavoro e una posizione come il ruolo del giocatore, gli sport giovanili offrono una sfida e un ambiente adeguati all'età per sviluppare questa abilità in modo divertente e godibile. Oltre alla sana attività fisica e al cameratismo, lo sport offre ai giovani opportunità di imparare lezioni di vita e cosa significa far parte di qualcosa di più grande di loro.

Gli allenatori delle scuole superiori svolgono un ruolo importante nell'aiutare gli adolescenti a sviluppare la collaborazione attraverso la partecipazione sportiva (Gould et al., 2006). Va ricordato, tuttavia, che la letteratura sportiva con riferimento ai giovani ha costantemente dimostrato che l'auspicabile sviluppo di abilità personali e sociali non è acquisito automaticamente dalla partecipazione sportiva. Ne deriva che dobbiamo fare degli sforzi per valutare le problematiche che affrontano gli insegnanti delle scuole superiori e quindi fornire informazioni educative e formazione per aiutarli a soddisfare meglio le esigenze degli studenti con cui lavorano.

Devono essere fatti più sforzi per:

- supportare gli insegnanti delle scuole superiori nella disponibilità di nuovi programmi educativi, orientati allo sviluppo delle abilità sociali dei loro studenti. In questo quadro, l'attenzione sulla visione agonistica deve essere superata;
- migliorare la progettazione dei programmi di istruzione da parte degli insegnanti, il loro ruolo nell'insegnamento del lavoro di squadra e le opinioni degli allenatori sullo sviluppo positivo dei giovani (Positive Youth Development, PYD);
- produrre studi e dati futuri nel campo della trasferibilità delle capacità di lavoro di squadra in altri contesti di vita.

# Attività: Chernoball

## Tema n.:

**13-15** (6 - 7 - 10)

## Fascia di età:

Da: 14 A: 18

## N. di persone coinvolte:

Min: 4 Max: 20 (1 classe - 4 gruppi)

## Materiali necessari:

- Palle sportive diverse (tennis, volley, hockey, palla medica...)
- Diversi attrezzi sportivi (mazze, cerchi, racchette, bastoni da hockey...)
- Benda
- Stuoie per esercizi
- Tutte le palle sono sulle stuoie insieme agli attrezzi sportivi, una palla in più degli attrezzi, una stuoia per ciascuna squadra.

## Tempo:

- Briefing: descrizione delle regole di gioco
- 5 minuti per ciascuna squadra per discutere la strategia prima del gioco
- Non più di 10 minuti di gioco (turno)
- Debriefing (feedback/discussione)

## Descrizione dell'attività:

Tutte le palle sono posizionate su un materassino. Dall'altra parte della palestra / campo da pallavolo, gli studenti si allineano con gli attrezzi in mano.

- Al primo segnale di partenza, ogni squadra ha 5 minuti per decidere come fare il gioco (chi è il primo giocatore, quali palle riportano e quali attrezzi possono usare ...). Questa fase è importante per valutare la collaborazione del team, il modo in cui comunicano, collaborano, se ascoltano, hanno fiducia reciproca e se un leader coordina il team e quale stile di leadership emerge.

-Al secondo segnale di partenza, usando tutti gli attrezzi, gli studenti devono riportare una palla nella "zona di decontaminazione", oltre la linea di fondo del campo da pallavolo e fermarla, toccando il proprio compagno di classe con la mano per ricominciare. Non puoi toccare le palle con parti del corpo. In questa fase il team può mostrare la propria coesione, il livello di motivazione, se condividono anche i fallimenti.

-L'ultima palla deve essere riportata con lo strumento scelto, da uno studente con gli occhi bendati. Il team decide chi sarà bendato e chi lo guiderà con la voce. Cronometrare ogni squadra. Questa fase sottolinea la fiducia, lo stile di leadership, la gestione del tempo.



# Attività: Zattere

## Tema n.:

**II - 13 - 14 - 15** (6 - 7 - 10)

## Fascia di età:

Da: 14 A: 18

## N. di persone coinvolte:

Min: 20 Max: 30

## Materiali necessari:

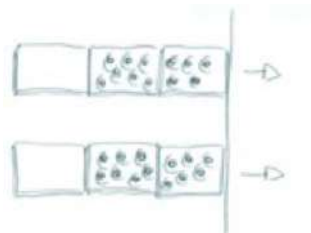
Mazze da esercitazione (1m/2m) per ciascuna squadra

## Tempo:

12 -15 minuti

## Descrizione dell'attività:

Ogni squadra inizia nella posizione sotto riportata:



L'obiettivo del gioco è trasportare due o tre tappetini sul lato opposto della palestra senza mai appoggiare alcuna parte del corpo a terra. È un gioco creato per aumentare il lavoro di squadra, la motivazione, in una metafora amichevole e divertente. È anche possibile, alla fine del gioco, nella fase di feedback valutare:

- Comunicazione di gruppo
- La risoluzione di potenziali conflitti
- Gestione dei fattori emotivi e di stress nella risoluzione di una situazione problematica
- Collaborazione, auto-motivazione e motivazione degli altri
- Capacità decisionale
- Fiducia della squadra
- Disponibilità al miglioramento tramite analisi critica

# Attività: Tris

## Tema n.:

**11-15** (6 - 7 - 9)

## Fascia di età:

Da: 14 A: 18

## N. di persone coinvolte:

Min: 20 Max: 30

## Materiali necessari:

18 cerchi

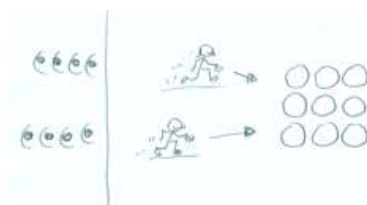
4 serie di tre oggetti dello stesso colore (corde, coni...)

## Tempo:

15 - 20 minuti

## Descrizione dell'attività:

Ciascuna squadra inizia nella posizione sotto riportata:



Per ogni squadra, un corridore deve raggiungere lo schema, posizionare l'oggetto della sua squadra e correre indietro per cambiare il compagno di squadra. Questi e i prossimi faranno lo stesso con l'obiettivo di formare una linea in orizzontale, verticale o diagonale sullo schema.

Dal quarto in poi, se il set non è stato completato dai primi tre secondo le consuete regole del "gioco del tris", dovrà spostare uno dei suoi tre oggetti in un altro quadrato vuoto e poi correre per cambiare. Il gioco continua fino a quando una squadra non completa un set.

Nella fase di feedback valutare:

- Comunicazione di gruppo
- La risoluzione di potenziali conflitti
- Gestione dei fattori emotivi e di stress nella risoluzione di una situazione problematica
- Collaborazione, auto-motivazione e motivazione degli altri
- Capacità decisionale
- Fiducia della squadra
- Disponibilità al miglioramento tramite analisi critica.

# Attività: Staffetta ginnica

## Tema n.:

**15** (6 - 7 - 10)

## Fascia di età:

Da: 14 A: 18 (Cambiando i livelli di difficoltà)

## N. di persone coinvolte:

1 classe

## Materiali necessari:

1 cerchio per ciascuna squadra

1 barra orizzontale per ciascuna squadra

1 corda per ciascuna squadra

## Tempo:

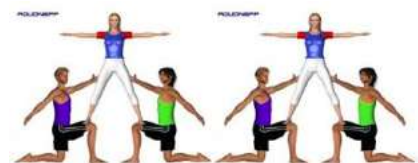
1 ora

## Descrizione dell'attività:

1. Partenza: tutti i membri del team (tranne uno \*) piegati, uno accanto all'altro, braccia in alto. Lo studente \* si rilassa supino perpendicolare a loro, lasciando le gambe fuori. All'inizio gli studenti rotolano simultaneamente, spostando il compagno.
2. Gli studenti disposti in un cerchio legato a mano dovranno passare uno alla volta attraverso un cerchio senza togliere le mani
3. Due studenti raccolgono la lunga corda e iniziano a girarla, gli altri dovranno passare correndo senza toccare la corda
4. A coppie disposte alle due estremità di una panchina: ogni coppia dovrà andare fino in fondo (al punto di incontro dovranno trovare la strada per andare oltre senza cadere)
6. Assumere la posizione dell'acrogym richiesto.

Questa attività può supportare:

- lavoro di squadra
- la consapevolezza del proprio corpo
- Assumersi la responsabilità e il rispetto per gli altri
- Integrazione nel gruppo
- Impegno a raggiungere un obiettivo comune



# Attività: Basket - passaggio e tiro

*Tema n.:*

**15**

*Fascia di età:*

Da: 14 A: 19 (Cambiando i livelli di difficoltà)

*N. di persone coinvolte:*

Una squadra con numero dispari di elementi

*Materiali necessari:*

Palloni da basket

*Tempo:*

Briefing: 5 min

Gioco: 30 min

Debriefing: minimo 10 min

*Descrizione dell'attività:*

L'obiettivo finale è quello di riuscire a realizzare 10 canestri nel minor tempo possibile. Queste le regole:

1. A partire dal retro del campo in cui la palla è posizionata su un lato e un'altra sull'altro.
2. Le persone non possono far rimbalzare la palla per muoversi e allo stesso tempo non possono correre con la palla in mano
3. Possono solo usare le mani e fare passaggi
4. Non possono tirare a canestro nello stesso canestro
5. Prima di andare a canestro tutti devono toccare la palla almeno una volta
6. Tutti devono fare almeno un canestro

Questa attività mira a sviluppare: fiducia reciproca, impegno, identità di squadra, comunicazione e dibattito, responsabilità personale e responsabilità verso gli altri

Tutti questi fattori dovrebbero essere valutati nella fase di debriefing.

Possibili variazioni:

- palle diverse per numero e forma
- conta un solo tiro a canestro
- usare cerchi o altri obiettivi se non ci sono canestri
- modificare il numero di partecipanti
- cambiare il modo e la distanza da cui le persone tirano
- cambiare il tempo per raggiungere l'obiettivo

# Attività: Basket - passaggio, rimbalzo, tiro

*Tema n.:*

**15**

*Fascia di età:*

Da: 14 A: 19 (Cambiando i livelli di difficoltà)

*N. di persone coinvolte:*

Una squadra con numero dispari di elementi

*Materiali necessari:*

8 Palloni da basket

*Tempo:*

Briefing: 5 min

Gioco: 30 min

Debriefing: minimo 10 min

*Descrizione dell'attività:*

L'obiettivo finale è quello di riuscire a realizzare 10 canestri nel minor tempo possibile. Queste sono le seguenti regole:

1. A partire dal retro del campo in cui 4 palloni sono posizionati su un lato e 4 sull'altro.
2. Il palleggio per lo spostamento è obbligatorio
3. I palloni posizionati su un lato del campo devono entrare nel canestro opposto dopo uno scambio di palla che deve avvenire sulla linea di pallavolo di 3 metri

Questa attività mira a sviluppare: fiducia reciproca, impegno, identità di squadra, comunicazione e dibattito, responsabilità personale e responsabilità verso gli altri. Tutti questi fattori dovrebbero essere valutati nella fase di debriefing.

Possibili variazioni:

- palle diverse per numero e forma
- è valido un solo tiro a canestro
- usare cerchi o altri obiettivi se non ci sono canestri
- lasciare libera scelta nel decidere lo spazio per il cambio palla
- modificare il numero di partecipanti
- cambiare il modo e la distanza da cui le persone tirano
- cambiare il tempo per raggiungere l'obiettivo

# Attività: Partita di basket

## *Tema n.:*

**II-15**

## *Fascia di età:*

Da: 14 A: 19

## *N. di persone coinvolte:*

10 giocatori

## *Materiali necessari:*

1 Pallone da basket

## *Tempo:*

Briefing: 5 min

Gioco: 30 min

Debriefing: minimo 10 min

## *Descrizione dell'attività:*

Partita 4 contro 4, regole:

- un arbitro per squadra
- ogni minuto cambia l'arbitro
- l'allenatore definisce il tempo per cambiare l'arbitro
- le persone non possono saltare per muoversi e non possono correre con la palla in mano
- le persone non possono togliere la palla dalle mani
- non c'è contatto fisico
- le persone possono usare solo le mani

Questa attività mira a sviluppare: fiducia reciproca, impegno, identità di squadra, comunicazione e dibattito, responsabilità personale e responsabilità verso gli altri, esibirsi bene sotto pressione, mantenere il controllo.

Tutti questi fattori dovrebbero essere valutati nella fase di debriefing.

Possibili variazioni:

- Prima di andare al canestro tutti devono toccare la palla almeno una volta
- Il canestro delle ragazze vale il doppio
- Usare cerchi o altri obiettivi se non ci sono canestri
- Cambia il numero di giocatori (3 contro 3; 5 contro 5; 6 contro 6)